

Sem nýbakaðir foreldrar eigum við margt ólært. Við viljum gera allt sem í okkar valdi stendur til að hugsa vel um börnin okkar. Góð munnhirða er barninu nauðsynleg. Sem foreldri gegnir þú lykilhlutverki í tannvernd barnsins þíns. Þú berð ábyrgð á því að kenna barni þínu að hirða vel um tennur sínar. Ef vel tekst til þá hefur þú hjálpað þeim að temja sér góðar venjur sem endast þeim alla ævi.

Bókin um barnatennurnar er gefin út af Tannverndarráði og er ætluð til að fræða börn og foreldra um munnheilsu barna. Í bókinni er að finna fræðslu um tannvernd allt frá því fyrsta barnatönnin lítur dagsins ljós og þangað til fullorðinstennurnar byrja að koma upp.



Bókin um barnatennurnar

BÓKIN UM barnatennurnar



Gefin út í íslenskri þýðingu af Tannverndarráði

Upphaflega gefin út af Dansk Tandlægeforenings Serviceselskab®

1. útgáfa 1998

Titill á frummálinu: Bogen om mælketænder

Útlit og framleiðsla: Bak & Bernstorff, Viborg

Teikningar: Tina Brinch

Ljósmyndir: Helle Madsen og Arnaldur Halldórsson

Hugmyndavinna og útfærsla: Helle Madsen og

Anne Dorte Schwarz-Nielsen

Gefin út í íslenskri þýðingu af Tannverndarráði

með leyfi Dansk Tandlægeforenings Serviceselskab.

Prentvinnsla: Litotryk København.

Helga Ágústsdóttir þýddi

1. útgáfa 2004

Upplag 15.000 eintök

Leyfilegt er að nota efni bókarinnar
til fræðslu ef heimildar er getið.



Barnsins

Bók barnsins um barnatennurnar

Ég heiti

Ég fékk fyrstu barnatönnina í neðri gómi hinn

Ég fékk fyrstu barnatönnina í efri gómi hinn

Ég hætti að nota snuð hinn

Ég fór í fyrsta sinn til tannlæknis hinn

Tannlæknirinn minn heitir

Ég fékk fyrstu fullorðinstönnina mína hinn

Ég fékk fyrsta fullorðinsjaxlinn minn hinn

Annað

.....

.....

*Skrifið hvencær barnið fékk hverja tönn
á teikninguna fyrir neðan*





Góð byrjun

Góð byrjun

Það er staðreynd að ekki er alltaf auðvelt að bursta litlu barnatennurnar. Oft bitur barnið tönnunum fast saman og berst hetjulega til að halda munninum lokuðum. Þeim fullorðna, sem heldur á tannburstanum, getur virst ómögulegt að fá að bursta tennurnar.

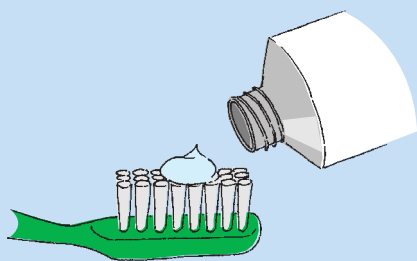
Sem nýbakaðir foreldrar eigum við margt ólært. Við viljum gera allt sem í okkar valdi stendur til að hugsa vel um nýfædd börn. Við vitum um nauðsyn þess að skipta um bleiur og það er gert þó barn veiti kannski mótspyrnu fyrst í stað. Það er jafn mikilvægt að átta sig á því að góð munnhirða er barninu nauðsynleg. Tennurnar verður að bursta - óháð þeirri mótspyrnu sem börnin kunna að veita í fyrstu. Börn hafa hvorki þekkingu né færni til að sjá um eigin munnhirðu fyrstu æviárin.

Sem foreldri gegnir þú lykilhlutverki í tannvernd barnsins þíns. Þú berð ábyrgð á því að kenna barni þínu að hirða vel um tennur sínar. Ekki gefast upp, þetta tekst að lokum. Og þegar börnin hafa lært það þá hefur þú hjálpað þeim að temja sér góðar venjur sem endast alla ævi.

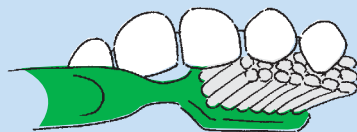


Byrjaðu að nota tannburstann áður en barnið þitt hefur fengið fyrstu tönnina eða í síðasta lagi þegar fyrsta tönnin kemur upp. Burstaðu tennur barnsins a.m.k. einu sinni á dag. Notaðu tannbursta með litlum haus, með hárum sem eru mjúk og með skafti sem þú átt gott með að halda utan um og stýra. Notaðu ekki meira magn af tannkremi en það sem rétt getur hulið nögl litla fingurs barnsins. Veldu bragðgott flúortannkrem sem barninu líkar.

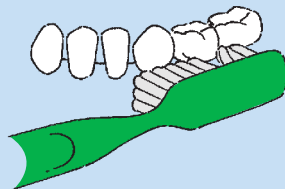
Finndu stund sem hentar bæði þér og barninu. Gefðu þér góðan tíma og reyndu að gera notalega stund úr þessu. Finndu góða stellingu. Þegar barnið er mjög lítið er auðveldast að láta það liggja á skiptiborðinu. Þegar barnið stækkar getur þú setið með það í kjöltunni. Seinna getið þið bæði verið standandi.



Notaðu tannbursta með litlum haus og með mjúkum hárum. Veldu bragðgott flúortannkrem sem barninu líkar.



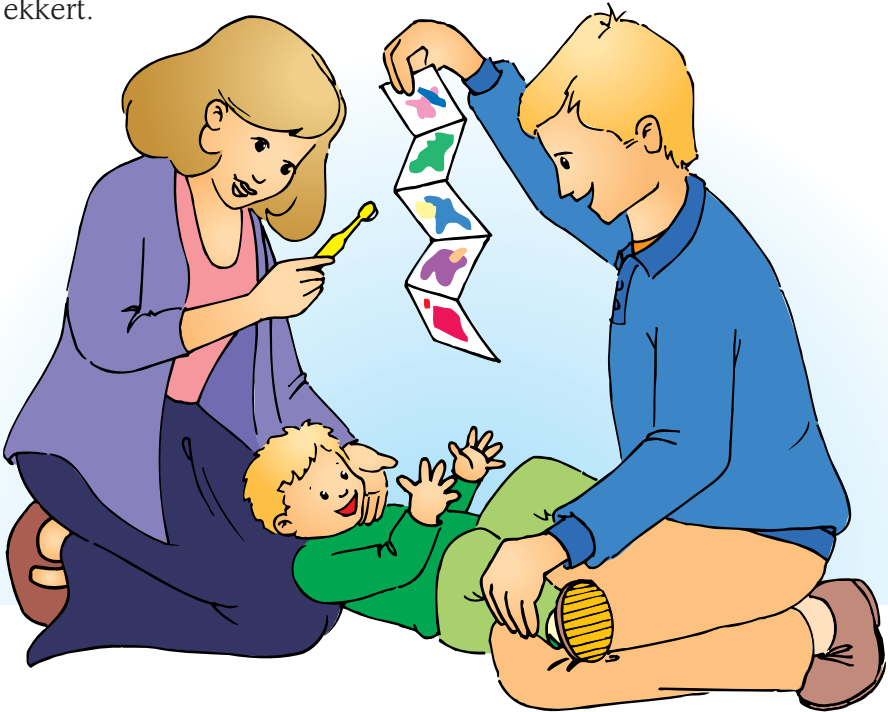
Burstið vandlega. Burstið tennurnar bæði að utan og innan, síðan tyggi-fletina.



Gangið skipulega til verks. Byrjið og endið á sama stað í hvert skipti. Erfitt getur verið að sjá hvort búið sé að bursta nógu vel.

Góð ráð G Ó ð r á ð

Ef erfitt er að fá að bursta tennur barnsins þá getur þú reynt aðra aðferð: Finndu einhvern til að hjálpa þér. Setjist hvort á móti öðru þannig að hné ykkar vísi saman og leggið höfuð barnsins í kjöltu þess sem ætlar að bursta. Aðstoðarmaðurinn sem er með fætur barnsins í kjöltu sinni talar við barnið, grettir sig, er kannski með óróa eða brúðu sem vekur áhuga barnsins. Á meðan barnið er með hugann við það sem er að gerast í kringum það er hægt að grípa tækifærið. Þú sem ert með höfuð barnsins í kjöltunni heldur höfðinu og burstar tennur barnsins - mundu að lítið er betra en ekkert.





tannanna

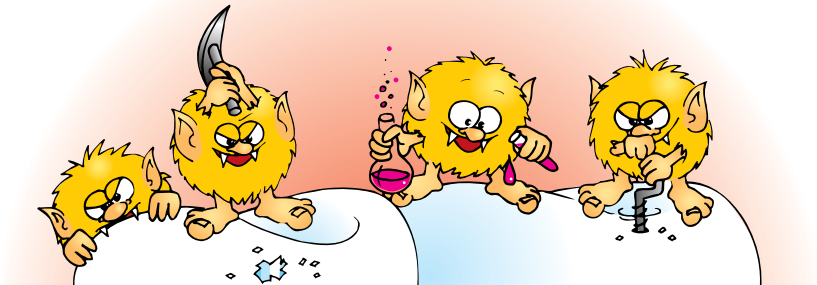
ÓVINIR

Óvinir

Holur í tennurnar - tannskemmdir eða tannáta - koma þegar sýklarnir í munnholinu fá að vera þar óáreittir. Ef tennurnar eru ekki burstaðar daglega kemur sýklaskán - tannsýkla á þær. Ef sýklarnir fá sykur munu einhverjir þeirra framleiða sýru úr honum. Ef það eru aðeins fáir sýklar og lítill sykur þá mun munnvatnið okkar ná að hlutleysa sýruna svo að jafnvægi kemst aftur á. Ef mikið er af sýklum og mikill sykur getur munnvatnið ekki hlutleyst sýruna - og holur koma í tennurnar.

Það kemur ekki hola í hreina tönn - en erfitt getur verið að halda tönnunum fullkomlega hreinum. Börn geta það alls ekki án aðstoðar. Þessvegna er það á ábyrgð fullorðinna.

Tannáta er sjúkdómur sem þróast í nokkrum skrefum. Fyrst myndast örlítill hola sem ekki er sýnileg berum augum á yfirborði tannarinnar, glerungnum. Ef tönnin er ekki hreinsuð nógu vel mun holan stækka. Að lokum verður holan svo stór að tannlæknirinn verður að gera við tönnina.



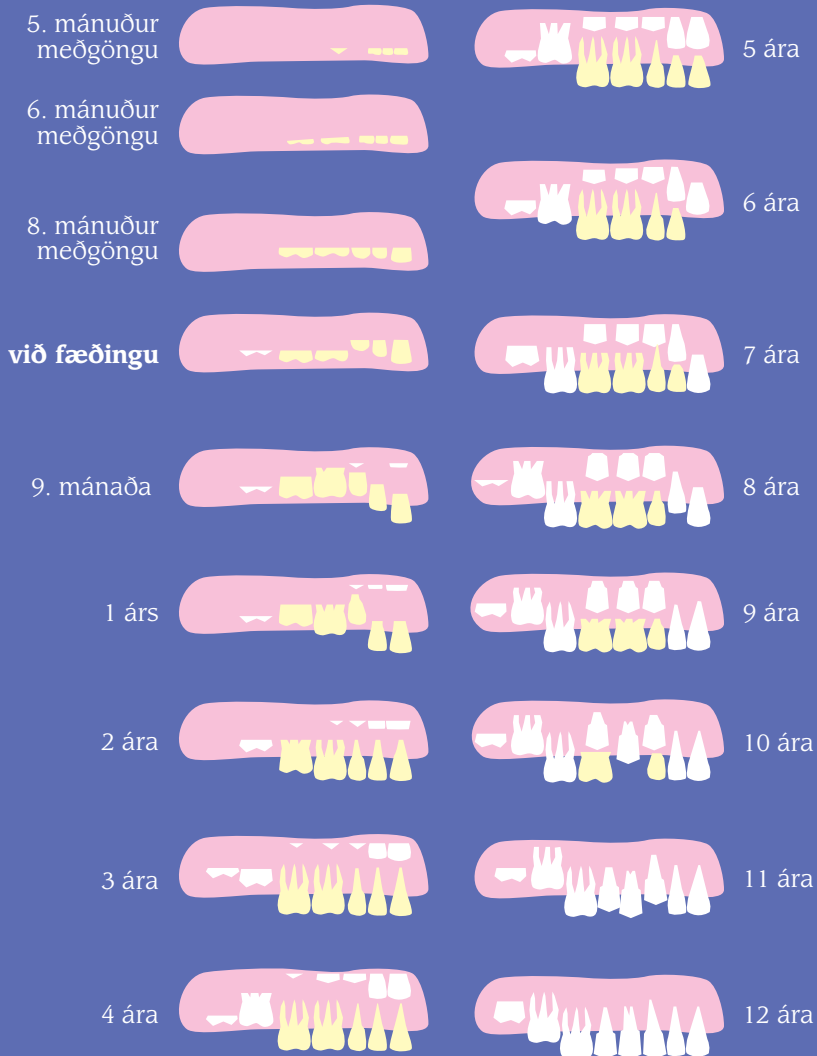
Hvenær koma tennurnar upp

Enda þótt við sjáum það ekki þá er nýfædda barnið með margar tennur. Þær eru í gómunum og barnatennurnar myndast strax á fimmta mánuði meðgöngu.

Flestir fá fyrstu tönnina þegar þeir eru kringum hálfis árs gamlir, aðrir fá fyrstu tönnina ekki fyrir en þeir eru orðnir eins árs. Ekki hafa áhyggjur, þær koma. Venjulega eru það framtennurnar í neðri gómi sem koma fyrstar upp.

Lítil börn gráta oft, án þess að við vitum hvers vegna. Kannski er það stundum vegna þess að þau eru að taka tennur. Barnið verður að minnsta kosti stundum pirrað þegar tennurnar eru að koma. Þá hvítnar tannholdið og virðist vera hart þegar tennurnar eru að koma upp. Á því tímabili vilja sum börn hafa eitthvað til að bíta í og þeim finnst gott að láta bursta á sér gómana með mjúkum tannbursta.

Í þeim undantekningartilvikum þegar barnið verður svo órólegt og aumt í gómunum að það unni sér ekki vel þá er réttast að hafa samband við lækni eða tannlækni. Ef barnið fær hærri hita en 38°C í meira en sólarhring þá er það aldrei vegna tanntöku.



● barnatennur

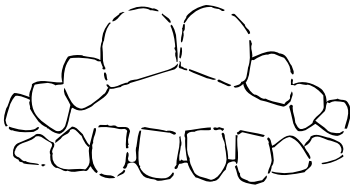
● fullorðinstennur

*Þetta eru meðaltalsgildi fyrir tímasetningu, tanntaka er breytileg.
Tennurnar á myndunum eru smækkaðar*



Fingursog sogþörf

Lítill börn sjúga. Það veitir þeim nauðsynlegt öryggi. Betra er að barnið noti gúmmísnuð en að það sjúgi á sér fingurinn því að erfðara getur verið að venja barnið af fingursoginu. Ef barnið þitt byrjar að sjúga fingurinn í staðinn fyrir snuðið þegar þú tekur snuðið af barninu þá hefur snuðið verið tekið of snemma af barninu. Öll börn ættu að vera hætt að nota snuð fyrir 3 ára aldur.

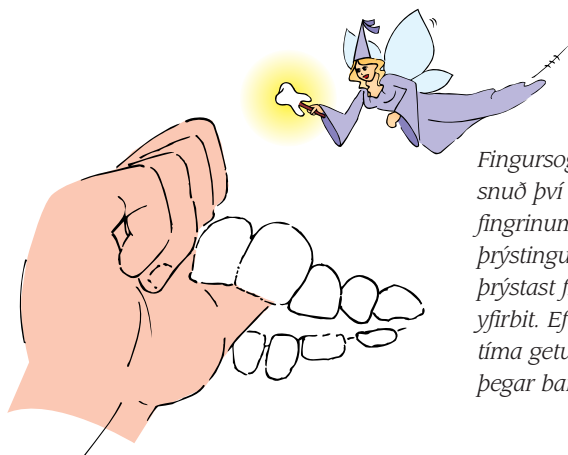


Mörg börn fá "túttu-gat" eða gleitt bil þar sem framtennurnar í efri og neðri gómi ná ekki saman. Hafð ekki áhyggjur af því, tennurnar ná oftast að rétta sig af ef barnið hættir að nota snuðið fyrir 3 ára aldur.





Ef barnið þitt sýgur fingurinn þá getur verið mjög erfitt að fá barnið til að hætta því.



Fingursog er meira vandamál en að sjúga snuð því að þrýstingurinn frá þumal-fingrinum er meiri og stendur lengur en þrýstingur frá snuði. Framtennurnar þrýstast fram í munnum og þá verður til yfirbit. Ef barnið sýgur fingurinn í langan tíma getur tannrétting orðið nauðsynleg þegar barnið er orðið eldra.

AÐ STÖÐVA grátinn

Allir vilja hugga grátandi barn. En hvernig á að fara að því? Það er mjög slæm lausn að dýfa snuði í sykur eða hunang. Ef barnið kemst upp á lagið með það að fá sykur á snuðið þá er næstum ómögulegt að venja það af því. Og þó barnið sé ekki enn komið með neinar tennur þá er þetta samt mjög slæmt því að vandamál munu skapast um leið og fyrsta tönnin kemur upp.



Ef þú lætur barnið sofa með pela

Sá vökvi, sem er í pelanum, mun liggja í munni barnsins og hafa áhrif á tennurnar allan þann tíma sem barnið sefur. Sýra í djúsi mun eyða glerungnum smám saman. Ef barninu er gefinn sætur vökvi, s.s. saft eða ávaxtasafi munu tennurnar liggja í sætu baði og tannskemmdir munu myndast mjög hratt. Sykur eða hunang á snuð, og peli, sem inniheldur eitthvað annað en vatn, getur verið mjög hættulegur tönnum barnsins.

Nammi og sætindi geta orðið vandamál. Reynið að takmarka sætindi við ákveðna daga í vikunni, t.d. laugardaga. Lítil börn geta ekki sjálf stjórnað neyslu sætinda. Þú verður að taka ábyrgð á því. Það er líka jafnskemmtilegt fyrir börnin að ömmur, afar, frænkur, frændur og vinir komi með lítið leikfang í staðinn fyrir sætindi þegar þau koma í heimsókn eða vilja gleðja barnið með einhverju.

Það er ekki bara sælgæti sem skemmir tennurnar. Kex og kökur gera það líka og jafnframt þurrkaðir ávextir s.s. rúsinur, fíkjur og fleira. Margar fleiri matvörur eru mjög sætar og foreldrar verða því að veita sykurinnihaldi fæðunnar athygli við innkaup og matreiðslu.



Góð ráð Góð ráð

Börn suða oft í foreldrum sínum að kaupa handa þeim nammi þegar þau fara með þeim í matvöruverslunina. Minna verður um suð ef barnið fær ávöxt eða grænmeti svo sem gulrót eða gúrku áður en farið er af stað í matvöruinnkaup. Þá getur barnið þitt borðað hollan mat meðan þú verslar.



6 ÁRA JAXLINN

6 ára jaxlinn

Þegar barnið þitt verður 5 eða 6 ára kemur 6 ára jaxlinn upp. Það er fyrsta fullorðinstönnin sem á að endast til æviloka. Tönnin er alveg aftast í munnum og það getur verið erfitt að koma auga á hana. En það er mjög mikilvægt að halda henni hreinni alveg frá byrjun. Vegna þessa er nauðsynlegt að nota nýja aðferð við að bursta tennurnar. Þú burstar eins og venjulega en þegar kemur að öftustu tönninni, þ.e.a.s. 6 ára jaxlinum, þá snýrð þú burstanum þvert á hinar tennurnar, þannig nærðu best að bursta jaxlinn. Sum börn eiga erfitt með að halda tungunni frá tannburstanum en mikilvægt er að komast með burstanum að öllum flötum tannanna til að hreinsa þær vel.



Þegar þú burstar barnatennurnar kemst burstinn ekki að 6 ára jaxlinum fyrir en hann er kominn lengra upp. Það getur tekið hálf ár í viðbót.

Þú nærð að bursta 6 ára jaxlinn vel þegar hann er að koma upp með því að halda burstanum þvert á hinar tennurnar og fara vandlega með hann allt í kringum jaxlinn sem er fyrir aftan barnatennurnar.

Enda þótt þú treystir barni þínu til að gera marga hluti þá er það ekki sjálfstætt um að halda tönnum sínum nægilega hreinum. Ef barnið þitt á að halda tönnum sínum heilbrigðum þá þarf einhver fullorðinn að burstu tennur þess á hverjum degi þar til barnið er orðið a.m.k. 9 ára gamalt og hafa eftirlit með tannhirðu þess fram á unglingsaldur.



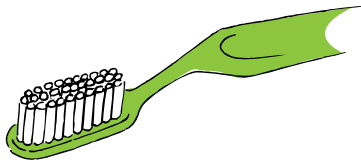
Fyrsta tönnin losnar yfirleitt um 5-6 ára aldurinn. Það er stór stund fyrir barnið. Upplagt er að nota þetta tækifæri til að tala við barnið um þýðingu tannanna og mikilvægi þess að halda þeim heilbrigðum alla ævi. Á næstu síðum bókarinnar er saga sem getur hjálpað þér að tala við barnið þitt um mikilvægi þess að burstu tennurnar vel og halda þeim hreinum. Fullorðinstennurnar eiga að endast ævina á enda. Ef tennurnar eru hirtar vel og barnið fer reglulega í eftirlit til tannlæknis til að tannskemmdir og aðrir tannsjúkdómar uppgötvist snemma þá er líklegra að þetta takist vel.

Fyrsta *heimsókn til* TANNLÆKNISINS

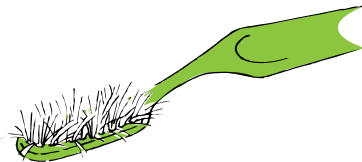
Þú skalt fara með barnið þitt til tannlæknis áður en það verður þriggja ára gamalt. Það getur orðið skemmtilegur viðburður fyrir barnið. Þú hefur mikil áhrif á það hvernig heimsóknin verður. Ekki gera mikið veður út af henni. Ef þú gerir hana að skemmtiferð þá skynjar barnið heimsóknina sem eitthvað mjög eðlilegt og skemmtilegt. Ef þið foreldrarir hræðist það sjálf að fara til tannlæknis þarf að gæta þess vel að barnið finni það ekki því að þá er hætt við að hræðsla foreldranna færist yfir til barnsins. Ef barnið finnur að þú ert hræddur þá verður það líka hrætt. Þá er oft betra að fá einhvern annan til að fara með barnið til tannlæknisins. Lofaðu ekki barninu þínu einhverjum verðlaunum ef það hagar sér vel hjá tannlækninum. Ef þú gerir það heldur barnið þitt að eitthvað slæmt eigi að gerast fyrst það muni verðskulda verðlaun fyrir að haga sér vel.



Tannburstar slitna



Tannburstar með mjúkum og góðum hárum. Veitið því athygli að tannbursta-hárin eru mjög sveigjanleg. Þegar þau missa þennan sveigjanleika hreinsa þau ekki jafn vel og áður og ráðlegt er að fá sér nýjan tannbursta þegar það gerist, (u.þ.b. 3 hvern mánuð)



Börn bíta í tannburstann sinn svo að hann slitnar mjög hratt. Þó að hann sé næstum nýr þá verður að fleygja honum ef hann lítur svona út.



Gott er að leyfa barninu að hafa einn tannbursta sem það má bíta í og æfa sig að bursta sjálf, en hafa þann bursta sem foreldrar nota til að bursta barnið sitt með aðeins til þeirra nota og leyfa barninu ekki að hafa hann. Athugið að það getur stafað slysaætta af því að leyfa barni að hlaupa um með tannbursta uppi í sér, hann getur stungist ofan í kok barnsins.

UPPBYGGILEG RÁÐ

MJÓLK Í STAÐ SÚRRA DRYKKJA

Með því að drekka mjólk í stað súrra drykkja eins og gosdrykkja eða ávaxtasafa má koma í veg fyrir skaðlega glerungseyðingu. Rannsóknir sýna að síra í súrum drykkjum getur eytt kalki og öðrum dýrmætum steinefnum af yfirborði tannanna í a.m.k. hálf tíma eftir neyslu.

MJÓLK OG OSTUR VERNDA TENNUR Á MARGVÍSLEGAN HÁTT

- Við neyslu á mjólk og mjólkurafurðum eykst kalk og fosfór í munnvatni. Ef kalk og fosfór eru í ríkulegum mæli í munnvatninu minnkar hættan á glerungseyðingu. Kalk sem neytt er verður síðan hluti af kalkforða líkamans og gegnir mikilvægu hlutverki við uppbyggingu og viðhald beina og tanna.
- Við neyslu osts örvast framleiðsla munnvatns sem verndar tennur og hlutleysir sýrur. Ostur er því góður endapunktur á hverja máltíð því hann skapar ákjósanlegt sýrustig í munninum og ver tennurnar þannig fyrir sýruskemmdum.
- Sérstakt prótein (kasein) í mjólk og osti getur virkað sem stuðpúði sem ver tennurnar gegn sýrum og kemur þannig í veg fyrir að glerungur tannanna leysist upp.
- Rannsóknir hafa sýnt að mjólk og mjólkurvörur eru besti kalkgjafi sem völ er á.

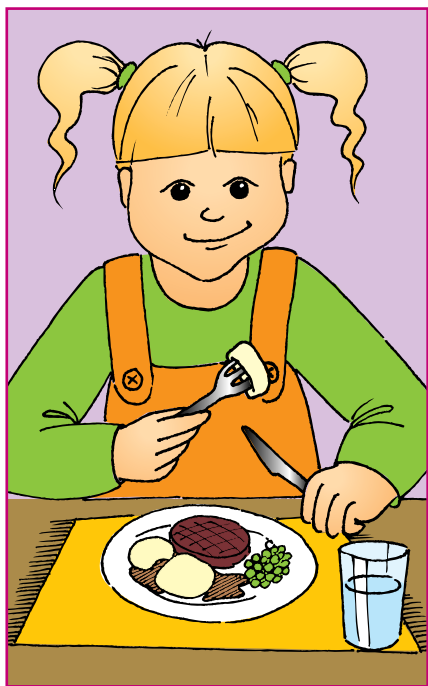


Tvö glös á dag
fyrir tennur
og bein!

mjólk
er góó!



H V E R J U gleymir



Lovísa er að borða kvöldmatinn.
Hvað fékkst þú í kvöldmat?

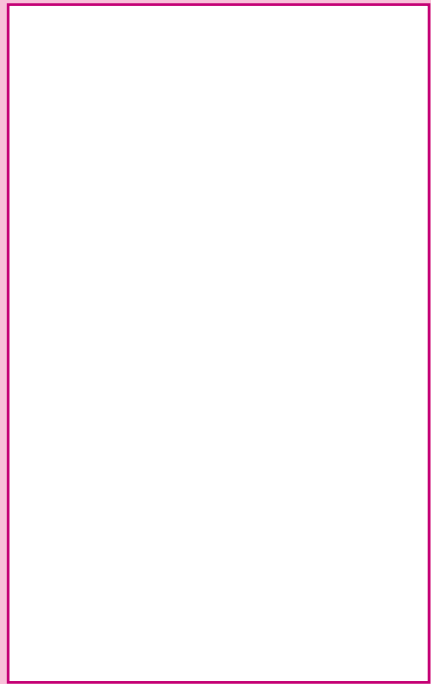


Lovísa fer á klósettið áður en hún fer
að sofa. Hún man eftir að þvo hendur-
nar vel á eftir.

LOVÍSA?

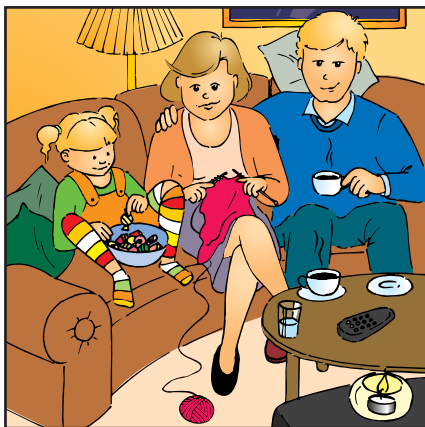


Lovísa fer í rúmið. Mamma hennar segir henni kvöldsögu og svo sofnar Lovísa.



Lovísa gleymdi einhverju en hvað var það? Gleymdi hún að borða eftimatinn? Eða gleymdi hún að tyggja matinn vel? Eða gleymdi hún að bursta tennurnar? Teiknaðu hérna það sem Lovísa gleymdi að gera.

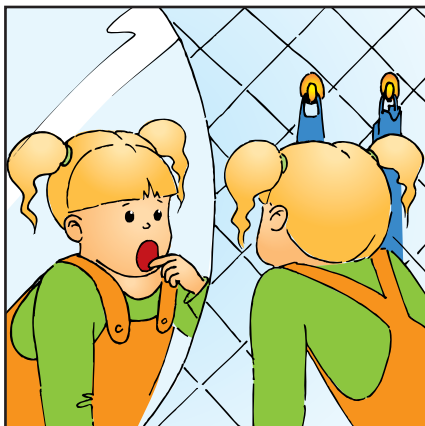
Lovísa og tanndísinn



Það er laugardagur. Lovísa situr í stofunni með mömmu sinni og pabba. Þau eiga notalega stund fyrir framan sjónvarpið og eru með stóra nammiskál fyrir framan sig.



Lovísa er að borða karamellu. Allt í einu finnur hún að ein tönningur hefur losnað.



Hún hleypur inn á baðherbergi og lítur í spegilinn. Jú, ein tönningur hefur losnað, hugsar hún með sér.



Lovísa hugsar: Ef allar tennurnar mínar detta hvort eð er, þá er engin ástæða til þess að vera að burstu þær.



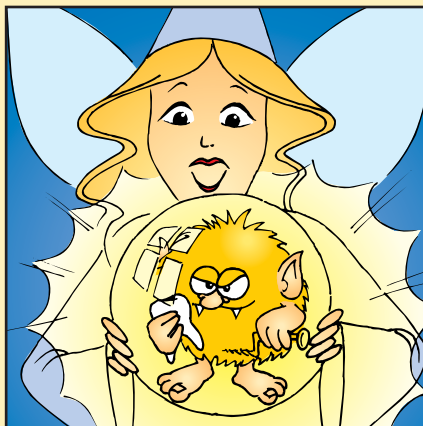
Lovísa býður mömmu sinni og pabba góða nótt og fær leyfi til að bursta sjálf tennurnar sínar í kvöld. En hún lætur það nægja að fara í náttfötin sín og fara í rúmið.



Þegar Lovísa er sofnuð kemur tanndísin. Hún kemur á hverju kvöldi og hvíslar góða nótt í eyra Lovísu.



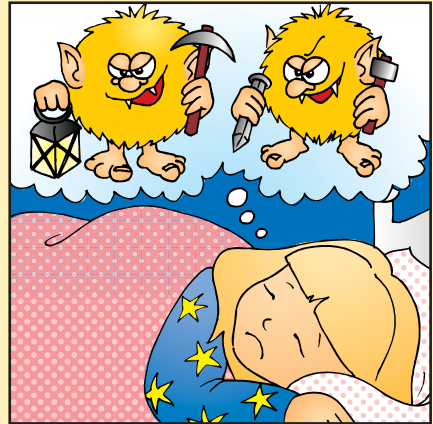
Þegar tanndísin kemur inn á baðherbergið sér hún að eitthvað er að. Tannburstinn hennar Lovísu er alveg þurr því að hún hafði ekki burstað tennurnar sínar.



Tanndísin dregur fram kristalskúluna sína. Hún sér í henni að skemmda-skrimslin munu koma og höggva í tennurnar hennar Lovísu í nótt svo að hún fær holur í tennurnar.



Þetta verður tanndísinn að koma í veg fyrir. Hún notar töfraduftið sitt, svo að Lovísu dreymir um skemmdaskrímslin.



Nú dreymir Lovísu að skemmdaskrímslin höggvi og nagi í tennurnar hennar. Þetta er hræðilegur draumur!



Hún verður svo hrædd að hún vaknar og kallar á mömmu sína. Mamma hennar kemur hlaupandi til að hugga Lovísu.



Lovísa segir mömmu frá draumnum og skemmdaskrímslunum. Hún segir grátandi frá því að hún sleppti því að burstu tennurnar fyrir svefninn. Mamma er fegin að Lovísa skuli segja henni frá þessu.



Mamma og Lovísa verða sammála um að best sé að hreinsa tennurnar vel. Þær fara saman á baðherbergið og mamma burstar tennur Lovísu.

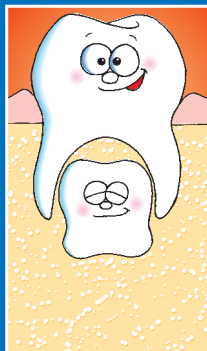


Svo les mamma fallega kvöldsögu og Lovísa gleymir ljótu skemmdaskrímslunum.

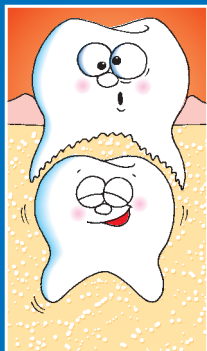


Brátt sefur Lovísa og hana dreymir fallega. Kannski er draumurinn um tanndísina, sem flýgur um og passar tennur allra barna. Hvað heldur þú?

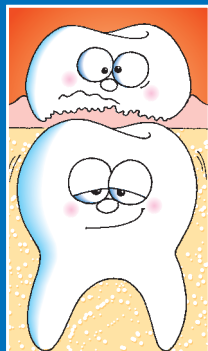
Hvernig koma nýju tennurnar?



Nýja tönning myndast á milli rótanna á barnatönninni.



Ræturnar á barnatönninni eyðast smám saman svo að nýja tönning komist upp. Bráðum fer barnatönnin að losna.



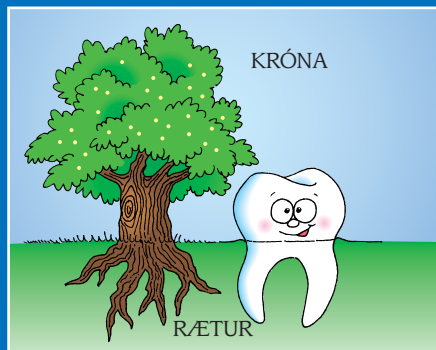
Nú eru rætur barnatannarinnar alveg horfnar og barnatönnin er orðin mjög laus.



Lausa barnatönnin dettur og nýja fullorðinstönnin kemur upp í gegnum tannholdið. Hún er mjög fäst og hefur langar rætur.

AÐFERÐ

til að muna hvernig tönning er uppbyggð



Hér mátt þú
lita tanndísina
OG SKEMMDASKRÍMSLIÐ

