

Næring, næturgjafir og tannhirða

Hversu oft á að bursta tennurnar?

Móðurmjólkin er besta næring sem völ er á fyrir ungbarn og brjóstamjólk eingöngu fyrstu sex mánuðina, auk D-vítamíngjafar, inniheldur öll þau næringarefni sem barnið þarf á að halda sér til vaxtar og þroska. Mælt er með því að brjóstamjólk sé hluti fæðunnar allt fyrsta árið og jafnvel lengur. Um leið og barnið fær aðra fæðu en brjóstamjólk aukast til muna líkur á tannskemmdum. Tannburstun er jafnnauðsynleg hvort sem börn eru alin á brjóstamjólk eða þurrmjólk og bursta þarf tennurnar tvisvar sinnum á dag með 0,1% flúortannkremi frá því fyrsta tönnin er sýnileg.

Börn á brjósti

Næturgjafir eru brjóstabarni mikilvægar, sérstaklega fyrstu sex mánuðina og jafnvel lengur. Í kjölfar tanntöku er mikilvægt að bursta tennurnar vel áður en barnið fær síðustu gjöf fyrir nóttina og svo aftur strax að morgni þar sem flest brjóstabörn sofna út frá brjóstagjöf og yngri brjóstabörn drekka nokkrum sinnum yfir nóttina. Skán sem myndast á tannfirborði þarf að hreinsa af og þar sem munnvatnsframleiðsla er í lágmarki að nóttu til eykur það til muna hættu á tannskemmdum ef aðgát er ekki höfð varðandi tannhirðu barns.



Börn á þurrmjólk eða stoðmjólk

Þeim börnum sem fengið hafa þurrmjólk á fyrstu mánuðum má smá saman fara að gefa stoðmjólk í staðinn frá sex mánaða aldri. Í kjölfar tanntöku er mælt með því að draga úr næturgjöfum, hætta að gefa mjólk með pela á nóttunni og gefa vatn að drekka í staðinn. Mælt er með því að venja börn af því að sofna út frá pelagjöf á kvöldin því munnvatnsframleiðsla er í lágmarki að nóttu til sem eykur til muna hættu á tannskemmdum ef tennur eru ekki burstað vel áður en farið er að sofa.



Aldrei ætti að gefa barni hreina ávaxtasafa eða aðra sæta drykki í pela, hvorki á nóttu né degi, því sykurlaumur skemmir tennurnar og ávaxtasýra eyðir tannnglerungi. Gott er að venja 6 mánaða börn við stútkönnu og 12-18 mánaða börn af pela.

Tannburstun er mikilvæg

Tannburstun er jafnnauðsynleg hvort sem börn eru alin á brjóstamjólk eða þurrmjólk. Bursta þarf tennurnar tvisvar sinnum á dag með 0,1% flúortannkremi frá því fyrsta tönnin er sýnileg. Magn tannkremis samsvavar ¼ af litlu fingurs nögl barns yngri en 3 ára. Ef barn er með snuð ættu foreldrar að varast að stinga því upp í sig, því munnbakteríur sem valda tannskemmdum smitast þannig frá foreldri til barns. Æskilegra að velja silicon snuð þar sem bakteríur vaxa síður í því en latexi.



Myndbönd sem sýna tannburstun barna má finna á vefnum:
<http://www.landlaeknir.is/tannheilsa>