

Tannhelsetjenesten i Akershus

Gode råd om tenner

Det som er bra for kroppen er også bra for tennene!



Alle bør pusse tennene med fluortannkrem to ganger daglig

Fra frembrudd av første tann bør alle pusse tennene med fluortannkrem to ganger daglig. Fluorinnholdet i tannkremen bør være minst 0,1% (1000 ppm). Munnen bør ikke skylles etter tannpussen.

Øk mengden tannkrem gradvis:

- Begynn med en knapt synlig mengde (0,1 ml).
- Ved 1-årsalderen økes mengden til en mengde tilsvarende barnets lillefingernegl.
- Ved 3-årsalderen økes den til en ertstor mengde (0,25 ml).
- Fra 7-årsalderen kan mengden økes ytterligere.

Tannpuss med fluortannkrem vil gi tilstrekkelig fluortilskudd for de fleste. Barn og unge kan i tillegg benytte andre fluortilskudd etter individuell vurdering av tannlege eller tannpleier.



Noen enkle tannvettregler

- Gode kost- og spisevaner – ikke søtt støtt.
- Regelmessige måltider.
- Unngå småspising mellom måltidene.
- Begrens godteriene til en fast dag i uken.
- Vann som tørstedrikk mellom måltidene og om natten.
- Rene tenner er friske tenner.
- Barnas tannhelse er foreldrenes ansvar.



Godteri, kjeks og boller

- Hull i tennene skyldes sukker, søtsaker, kjeks og boller.
- Det er ikke mengden søtsaker som er avgjørende for skadene, men hvor ofte søtsaker spises.
- En liten karamell som spises lenge på, kan derfor være mer skadelig enn en hel sjokolade som man spiser raskt opp.
- Det beste er å holde seg til faste tider med «lørdagsgodt» og så pusse tennene etterpå.

Tannhelsekontroller

- Den offentlige tannhelsetjenesten innkaller barn til regelmessig undersøkelse fra det året barnet fyller 3 år.
- Tiden mellom hver undersøkelse varierer fra ett til to år.
- Før 3-årsalder gir personalet på helsestasjonen veiledning og henviser til tannklinikk om nødvendig.
- Helsestasjonen og tannhelsetjenesten samarbeider.

Tannklinikker og åpningstider

Se oversikt over de offentlige tannklinikkene i Akershus på akershus.no/tannhelse.

Ved behov for akutt hjelp, ring nærmeste tannklinikk. En automatisk telefonsvarer vil informere om tannklinikkenes og tannlegevaktens åpningstider.

