

## HER FINDER DU OS



**BRØNDBY TANDPLEJE** ●  
Gildhøj 190  
2605 Brøndby

**Tandplejens klinikker**  
4328 2640  
brondbytandpleje@brondby.dk

Følg os på Facebook 

Du kan ændre din tid via  
[www.brondby.dk/tandplejen](http://www.brondby.dk/tandplejen)

## Dit barns tænder



... en hilsen fra  
Tandplejen



**Brøndby Kommune**



- Vi er tandplejen for dit barn fra fødsel til det fylder 18 år
- Vi indkalder via mail, SMS og e-boks, derfor har vi brug for aktuelle telefonnumre og e-mail
- Det er vigtigt, at du informerer os om sygdomme, allergier, diagnoser og medicin
- I kan følges os på Facebook for flere informationer

### Hvis uheldet er ude

Hvis dit barn falder og slår tænderne eller munden, skal du kontakte tandklinikken, så vi kan se på skaden.

Hvis dit barn har brug for akut hjælp udenfor Tandplejens åbningstid, kan du henvende dig til en privat praktiserende tandlæge eller tandlægevagten.

Er du i tvivl kan du ringe 1813.

### Pas godt på tænderne – de skal holde hele livet!

Derfor har vi seks gode råd til jer som forældre:

- Der går **IKKE** hul i en ren tand
- Dit barns tænder er **DIT ANSVAR**
- Dit barn skal have hjælp til tandbørstning indtil det er **11-12 ÅR**
- Det er vigtigt at tænderne børstes **2 GANGE DAGLIGT**
- Det er **DIG DER BESTEMMER** hvornår der børstes og hvad der spises
- **BEGRÆNS** mad og drikke med højt sukkerindhold

## Kost

Gode kostvaner skal grundlægges når barnet er lille. En god kost giver sunde tænder – og er også godt for resten af kroppen. Der kan læses mere om det på [www.kost.dk](http://www.kost.dk) og [www.sst.dk](http://www.sst.dk)

## Sut

Små børn har et helt naturligt behov for at sutte, men lad ikke dit barn bruge sut hele tiden. Brug kun sutten til trøst. Et barn taler nemlig bedst uden sut.

Vi anbefaler at stoppe med sut inden 3-års alderen.

## Sutteflaske

Vi anbefaler at man stopper med sutteflaske ved 1-års alderen. Brug i stedet en lille kop.

Hvis der bruges sutteflaske, skal man sørge for at børste tænderne rene for natten, og være opmærksom på hvad man putter i sutteflasken. Der er nemlig sukker i mælk, saftvand, juice og andre læskedrikke.

## Medicin

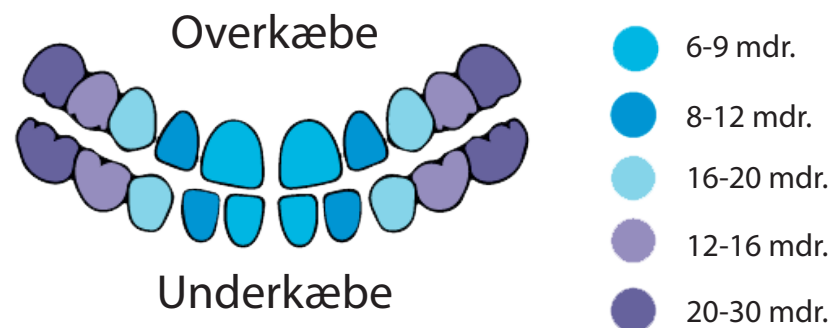
Hvis dit barn skal have medicin – f.eks. astma-medicin eller penicillin – skal du være opmærksom på at der kan være sukker i. Skyl med vand eller børst tænder efterfølgende.

Noget medicin kan også give mundtørhed, hvilket gør at der er større risiko for huller i tænderne.

## Hvornår kommer mælkætænderne?

Tidspunktet, for hvornår tænder bryder frem, kan være meget forskelligt. Vær ikke bekymret – de skal nok komme frem!

I 3-års alderen er alle 20 mælkætænder gerne fremme.



*Her kan du se, hvornår dit barn får de forskellige tænder*

## Når tænderne bryder frem

Tandfrembrud kan give ubehag hos nogle børn. Gummerne klør, og barnet bider i alting og savler mere. Giv gerne dit barn en tandbørste eller bidering at bide i – det lindrer på kløen.



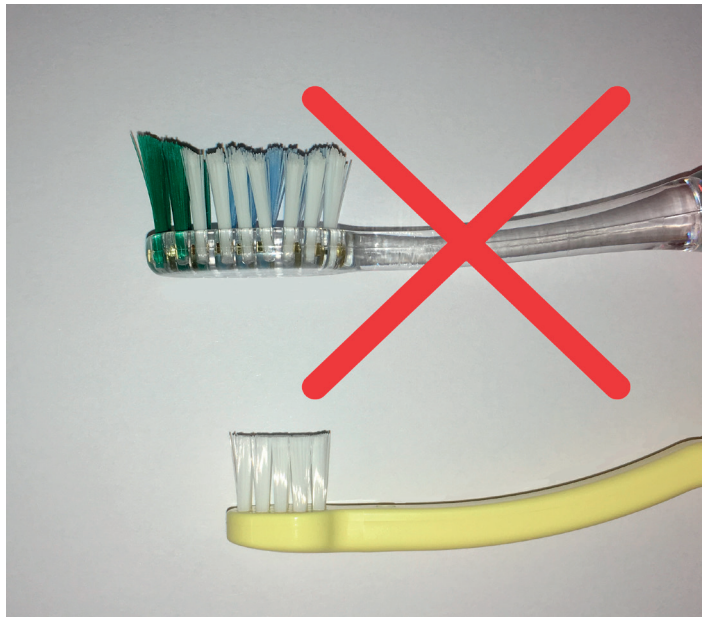
*Her kan du se en mælkekindtand er på vej frem*



## Tandbørstning

Begynd at børste allerede når den første tand bryder frem. Prøv at gøre det hyggeligt og rart både for barnet og dig selv. Vælg et tidspunkt, hvor dit barn er oplagt.

- Brug en lille blød tandbørste
- Brug en lille smule fluortandpasta, svarende til barnets lillefingernegl
- Børst med små gnubbebevægelser på alle tænder og flader – både på ydersiden, indersiden og på tyggefladen
- Børst tænderne 2 gange om dagen
- Barnet skal have rene tænder når det sover om natten
- Der går ikke hul i en ren tand



Tandbørsten skal passe til munden



Tandpasta svarende til barnets lillefingernegl

## Fluorid

- Fluorid beskytter mod huller
- I Brøndby er der ikke meget fluorid i drikkevandet, derfor anbefaler vi voksentandpasta med 1450 ppm

