

Expertens råd om god tandkrämsteknik!



Lär patienten att använda fluortandkräm på ett optimalt sätt med metoden 3 x 2 och att öva upp känslan att vara ren i munnen och kunna glida med tungan över rena tandytor.

Ulla Moberg Sköld leg. tandl och docent i cariologi

- Från 6 års ålder och uppåt används en 1450 ppm fluortandkräm.
- Börja med att låta patienten stå vid handfatet med tandborste och tandkräm för att visa sin egen tandkrämsteknik.
- Registrera utan att kommentera. Var observant på om patienten blöter tandborsten eller inte, vilken mängd tandkräm som används, om det finns någon systematik i borstningen, hur lång tid borstningen tar, om borstningen sker under rinnande vatten eller inte och om borstningen avslutas med att skölja med vatten eller inte.
- Uppmuntra det som är bra och korrigera där så behövs.

God tandkrämsteknik 3 x 2 innebär...

- Borsta minst 2 gånger per dag; på morgonen efter frukost och det sista innan läggdags
- Använd minst 2 cm tandkräm, utefter hela tandborstens längd, på eltandborste lägg på tandkräm 2 gånger
- Fördela tandkrämen runt om i munnen med tungan
- Borsta i minst 2 minuter
- Borsta inte under rinnande vatten och avsluta med att skölja mycket sparsamt med vatten alternativt att skölja med 0,2 % NaF-lösning



Expertens råd om hälsosamma vanor för det lilla barnet

Goda vanor grundläggs tidigt – föräldrar är viktiga förebilder
- barn gör som vuxna gör

- När det lilla barnet övergår från amning/flaska till övriga familjens vanor tänk på att barnet ska äta och dricka på bestämda tider och däremellan låta tänder, saliv och mage vila 2-3 timmar
- Undvik småätande mellan målen
- Vatten vid törst
- Håll kex, kakor, bullar, glass, godis, saft och läsk borta så länge det går och därefter endast vid fest
- Starta tandborstning med en barntandkräm med 1000 ppm fluor när första tanden kommer fram ungefär vid 6-8 månader
- Ha en mjuk tandborste med litet borsthuvud och använd en mängd tandkräm motsvarande barnets lillfingernagel och utan smakämnen eller med mycket mild smak
- Ta fram det lekfulla i borstningen som görs på morgonen efter frukost och det sista innan läggdags förslagsvis på skötbordet, i soffan eller i knäet

