

ammes fuldt, til de er omkring 6 måneder. Vær opmærksom på, at brystmælk også indeholder mælkesukker. Vi anbefaler derfor grundig tandbørstning om aftenen, hvis der ammes i løbet af natten. Tandplejen anbefaler at der stoppes med natamning og evt. sutteflaske senest i 1-årsalderen.

I overgangsfasen, som starter ved 4-6 måneders alderen, begynder barnet at få grød og mos og fasen slutter, når barnet spiser med af familiens mad. Husk at søde madvarer optager pladsen for de sunde.

Se Sundhedsplejens video om gode råd for overgangsfasen her: [Glad for Mad - opstartsmad til dit barn \(vallensbaek.dk\)](https://www.vallensbaek.dk/indhold/for-ældre/overgangsfasen)

SUT

En sut kan være god til trøst og hygge, men brug af sut bør ophøre senest i 3-års alderen.

Dyp aldrig sutten i sukker eller lignende, da det er skadeligt for både tænder og krop.

Vi glæder os til at se jer på klinikken når jeres barn er ca. 2½ år gammel. Indkaldelse sendes via Digitalpost. Har I spørgsmål eller hvis I skønner, at jeres barn har behov for at blive tilset, er I altid velkomne til at kontakte os.

Med venlig hilsen

Vallensbæk kommunale Tandpleje

Information fra Tandplejen

Kære forældre

Dit barn er nu ½ år og de første tænder er på vej – eller er måske allerede kommet. I alt kommer der 20 mælketænder.

Tænderne er ekstra udsatte for at få huller, mens de bryder frem. Det er derfor vigtigt, at I allerede fra starten kommer godt i gang med at passe på tænderne, så de bevares sunde.

Vi vil derfor fra Tandplejen komme med råd og vejledning til, hvordan I bedst passer på barnets tænder, så der kan opretholdes en sund mund hele livet.



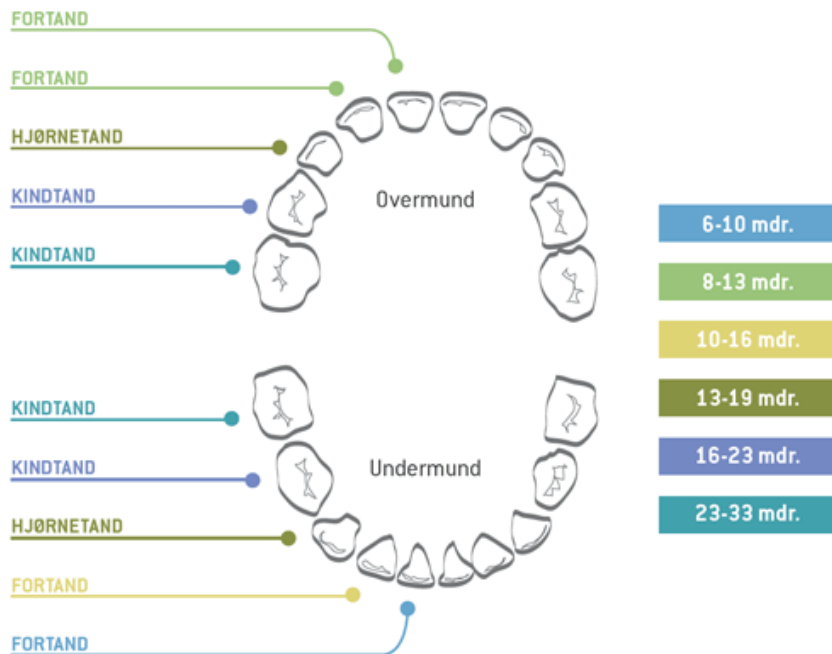
TANDFREMBRUD:

Tegn på tandfrembrud:

- Barnet savler mere end normalt
- Barnets gummer klør og ømme; en bidering kan hjælpe.

Nedenfor ses de normale frembrudstider for mælketænderne, der er dog variation.

På stregerne kan I notere frembrud af jeres barns første tænder.



Barnets navn: _____

TANDBØRSTNING:

Lige så snart den første tand er brudt frem anbefaler vi, at I forældre begynder at børste tænderne.

- Brug en blød tandbørste med så lille et børstehoved som muligt.
- Brug fluorholdig tandpasta. Anvend en mængde svarende til barnets halve lillefingerne gl. pr. gang.
- Børst alle tændernes flader: forsiden, bagsiden og tyggefladerne.
- Børst tænderne 2 gange dagligt.
- Prøv så vidt muligt at gøre tandbørstningen til en god oplevelse fx med en sang eller historie og undgå at gøre det, når jeres barn er overtræt.



Frem til barnet fylder 10-12 år, er det den voksne der har ansvaret for tandbørstningen.

KOST

Kosten har betydning for tænderne, da sukker via mundhulens bakterier omdannes til syre, der kan give huller i tænderne. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at spædbørn