



Tandplejen

HØRSHOLM KOMMUNE

GIV MÆLKETÆNDERNE EN GOD START!

TANDFREMRUD

Når dit barn er omkring 2-3 år, er alle 20 mælketænder fremme, tidspunkt og rækkefølge kan variere en del.

TANDBØRSTNING

Børst dit barns tænder helt rene morgen og aften. Brug en lille blød tandbørste og en mængde fluortandpasta svarende til barnets lillefingernegl.

SUT

Hvis dit barn bruger sut, skal sutten være så lille som mulig. Det er bedst at stoppe brugen af sut inden 3-4 års alderen.

SUTTEFLASKE

Hvis dit barn bruger sutteflaske, så lad den ikke være til fri afbenyttelse og kom ikke saft eller juice i flasken. Mælk kan også give huller i tænderne ved småsutning døgnet rundt.

AMNING

Vær opmærksom på, at børn der ammes efter 1 års alderen (specielt om natten), har større risiko for at få huller i tænderne.

KOST

Begræns indtagelsen af søde sager. Det er ikke mængden, men hyppigheden der er afgørende for, om man får huller i tænderne. Vær opmærksom på at klæbrig, sukkerholdig kost, der ellers er sundt for kroppen, er skadelig for tænderne, det er bl.a. rosiner, frugtpålæg og honning.

TANDSKADER

Hvis dit barn slår tænderne, bør I henvende jer til tandplejen. Undersøg eventuelt om I har en tandskadeforsikring.

Du kan læse mere på tandplejens hjemmeside: www.tandplejen.horsholm.dk

Med venlig hilsen
Tandplejen

Tandplejens telefon nr.: 4849 6040 E-mail: tandplejen@horsholm.dk www.tandplejen.horsholm.dk		
Administrationen Vallerød skole Stadionallé 12 2960 Rungsted Kyst	Tandklinikken Vallerød skole Stadionallé 12 2960 Rungsted Kyst	Tandregulerings- klinikken Vallerød skole Stadionallé 12 2960 Rungsted Kyst