

# Burstum saman

## – til tíu ára aldurs!

Mikilvægt er að börnin læri að þeim líður vel með hreinar og heilbrigðar tennur. Mælt er með því að hreinsa tennurnar eftir mat og fyrir svefn, að lágmarki tvisvar á dag.

### Hvenær á að byrja að bursta tennur barna?

Þegar fyrsta tönnin kemur í ljós í munn barns.

### Hversu oft á að bursta tennurnar?

Að lágmarki tvisvar á dag, tvær mínútur í senn. Bursta þarf tennurnar mjög vel áður en farið er að sofa á kvöldin.

### Hversu lengi þurfa börn aðstoð við tannhirðu?

Börn yngri en 10 ára þurfa aðstoð við tannburstun og sum þurfa aðstoð með tannþráðinn lengur.

### Hvernig tannkrem er best að nota?

Tannkrem með mildu bragði og 1000–1500 ppm flúorstyrk (sjá innihaldslýsingu á umbúðum). Barnatannkrem með minni flúorstyrk en 1000 ppm ætti ekki að nota.

Flúor herðir glerung tannanna og er því mikilvæg vörn gegn tannskemmdum.

Ráðlagt magn flúortannkremis og styrkur flúors í tannkremi (ppm F) fer eftir aldri barns. Magn tannkremis samsvarar:

- ▶ ¼ af nögl litlafingurs á barni yngri en 3 ára (1000–1350 ppm F)
- ▶ nöglinni á litlafingri barns 3 til 5 ára (1000–1350 ppm F)
- ▶ 1 cm fyrir 6 ára og eldri (1350–1500 ppm F)



### Hvernig tannbursta á að nota?



Tannburstinn á að vera með þéttum, mjúkum hárum á nettum haus, með skafti sem passar í fullorðinshendi.

### Tannþráður

Við burstum aðeins þrjár af fimm hliðum tannanna. Hliðarnar tvær milli barnatannanna verður að hreinsa með tannþræði einu sinni á dag.

### Hvernig er best að bursta tennurnar?

- \* Hafðu yngstu börnin vel skorðuð í útafliggjandi stöðu, t.d. á skiptiborði eða í fangi foreldris.
- \* Gefðu þér góðan tíma – a.m.k. 2 mínútur.
- \* Burstaðu með litlum nuddhreyfingum, fram og aftur, utan og innan á tönnunum.
- \* Burstaðu vel ofan í bitfletina.
- \* Ekki skola tannkremið af tönnunum, bara skyrpa – þannig virkar flúorinn lengur.
- \* Skolaðu tannburstann og láttu hann þorna.
- \* Skiptu um tannbursta þegar hárin eru orðin skökk og slitin.

Myndbönd sem sýna tannburstun barna má finna á vef Embættis landlæknis: [www.landlaeknir.is/tannheilsa](http://www.landlaeknir.is/tannheilsa)