

Colgate®



Eventyr på Mælketandvejen



Få mere at vide om
Colgate® til børn på
[www.colgate.dk/
products/kids](http://www.colgate.dk/products/kids)

Sådan beskytter du dit barns smil

Læs om hvad, der er vigtigt,
og tag fælles handling

www.colgate.dk

Trin, som sikrer dit barn et sundt smil, hele livet

1 Regelmæssige eftersyn

Ved et tandeftersyn vil tandlægen/tandplejeren kontrollere dit barns tænder og give gode råd om, hvordan du bedst passer dit barns smil. Huller i tænderne kan forebygges. Derfor er det vigtigt, at dit barn kommer til tandeftersyn med de tidsintervaller, som tandlægen/tandplejeren vurderer passer til netop dit barn.

Tip til et godt tandforsvar

Gør de regelmæssige eftersyn til en sjov vane for dit barn. Skab eventuelt en tradition, hvor I foretager jer noget sjovt som en udendørsaktivitet eller ser en ny film efter et tandlægeeftersyn.



2 Begræns mængden af snacks

Alle har plakbakterier i munden. Når plakbakterier kommer i kontakt med sukkerholdige mad- og drikkevarer, dannes der syrer, som kan give huller i tænderne. Det er derfor vigtigt at dit barn begrænser indtaget af sukkerholdige snacks og drikkevarer

Tip til et godt tandforsvar

Ren frugtjuice og smoothies kan også indeholde skjulte sukkerarter, som kan beskadige tænderne. For at undgå dette kan man indtage juice til et måltid og begrænse forbruget til et lille glas (op til 150 ml).



3 Gode vaner starter hjemme

Børst to gange dagligt med en fluortandpasta altid inden sengetid og én gang mere i løbet af dagen.

Tandbørstning fjerner plak fra overfladen af tænderne, og fluor holder tænderne stærke og er med til at bekæmpe huller i tænderne.

Tip til tandbørstning

- Brug en alderssvarende fluortandpasta
- Brug en mængde tandpasta på størrelse med en ært
- Spyt ud, men undlad at skylle efter tandbørstningen
- Skift tandbørsten ud jævnligt

Følg tandbørstningsteknikken nedenfor



Sørg for at børste alle tandflader helt op til tandkødsranden.



Børst på indersiden af tanden på samme måde som trin 1.



Børst alle tyggeflader.



Brug spidsen af tandbørsten bag hver fortand både i over- og undermund.



Overvåg og hjælp dit barn med tandbørstningen, indtil det er 10-12 år. Vis dit barn, hvordan man systematisk børster alle tandoverflader, ved at du selv gør det.

5 trin, som sikrer dit barn et sundt smil, hele livet



Børst tænder to gange dagligt med en fluortandpasta inden sengetid og én gang mere i løbet af dagen.

Spyt ud, men undlad at skylle. Når man skyller, vaskes fluorbeskyttelsen væk.



Begræns indtaget af sukkerholdige snacks og drikke

Det er en god ide at give dit barn snacks af grøntsager, frisk frugt og fedtfattige ostestænger. Prøv at begrænse sukkerholdige drikke – vand eller et glas mælk er sundere for tænderne



Overvåg dit barn

Uden din hjælp kommer tandbørsten ikke hele vejen rundt. Hjælp dit barn med tandbørstningen indtil barnet er 10-12 år.



**HUSK
dit barns
tandeftersyn!**



**Skift tandbørsten
hver tredje måned**

Hvis børstehårene på tandbørsten ser slidte ud, fjerner de ikke så meget plak, og så er det tid til en ny tandbørste!

