

Tannvernd barna

Tannvernd

Foreldrar og forráðamenn gegna lykilhlutverki í tannvernd barna sinna. Tannvernd þarf að hefjast sem fyrst á lífsleiðinni.

Tannbursti og tannþráður

Best er að velja tannbursta sem er með þéttum fínum og mjúkum hárum. Tannburstar fyrir börn eru með litlum haus en með skafti sem fer vel í hendi foreldris.

Tannburstinn nær ekki að hreinsa flötinn á milli tannanna. Þann flöt er nauðsynlegt að hreinsa með tannþræði. Ráðlagt er að hefja notkun tannþráðar um 3ja ára aldur.

Tannhirða

Mikilvægt er að sinna munnhirðu að lágmarki tvisvar á dag.

Ráðlagt magn flúorstannkremis og styrkur flúors í tannkremi (ppmF) fer eftir aldri barns og samsvarar:

- ✓ Barn yngra en 3 ára: $\frac{1}{4}$ af nögl litlafingurs á barni (1000-1350 ppmF)
- ✓ Barn á aldrinum 3-5 ára: Nöglin á litlafingri barns (1000-1350 ppmF)
- ✓ Barn eldra en 6 ára: 1 cm (1350-1500 ppmF)

Regluleg notkun flúors er best þekktá vörnin gegn tanskemmdum.

Gagnlegar heimasíður

Nánari upplýsingar um tannheilsu á heilsuvera.is

[Ráðleggingar um tannvernd frá embættis landlæknis](#)

[Burstum saman til 10 ára - á íslensku](#)

[Burstum saman til 10 ára - á ensku](#)

[Burstum saman til 10 ára - á pólsku](#)

[Næring, næturgjafir og tannhirða - á íslensku](#)

[Næring, næturgjafir og tannhirða - á ensku](#)

[Næring, næturgjafir og tannhirða - á pólsku](#)

Reglulegt tanneftirlit - gjaldfrjálsar tannlækningar barna

Hér áður fyrr var farið til tannlæknis þegar bora þurfti skemmd úr tönn. Í dag viljum við að gripið sé inn í áður en tönnin skemmist eða meðan sá möguleiki er raunhæfur að stöðva vöxt byrjandi tanskemmdar.

Samningur milli Tannlæknafélags Íslands og Sjúkratrygginga Íslands tryggir börnum yngri en 18 ára gjaldfrjálsar tannlækningar, fyrir utan 2500 kr. komugjald.

Foreldrar og forráðamenn eru hvattir til að panta tíma í fyrstu tannskoðun þegar barnið er 2 til 3 ára. Mælt er með reglubundnu eftirliti tannlæknis einu sinni á ári.