

# Kort og godt

## om barnets tenner



## Pass på melketennene

Friske melketenner er viktig for barnets utseende, tygge- og taleevne, og også for de blivende tennene som nå dannes.

## Tannpuss

Begynn med tannpuss når den første tanna har brutt fram! Bruk en liten, myk babybørste, og puss både morgen og kveld.

Støtt barnets hode inntil din egen kropp og trekk til side lepper og kinn så du ser hvor du pusser! Barnet må ha hjelp med tannpuss fram til 10 –12 års alder.

## Fluor

Fluor er viktig for å styrke tannemaljen. Som basis anbefales fluortannkrem to ganger om dagen. Ta på så vidt synlig mengde fluortannkrem 0,1% (1000 ppm). Mengden skal ikke overstige barnets lillefingernegl.

Dersom det er behov for ekstra fluortilskudd utover tannpuss med fluortannkrem to ganger om dagen, anbefales fluortabletter. Snakk med helsestasjonen eller tannklinikken om doseringen.

## Kostvaner

Sørg for gode spisevaner med faste måltider helt fra starten. Søte/sure drikker og melk utenom måltidene og om natten kan gi hull i tennene allerede i det første leveåret.

Morsmelk som er barnets beste ernæring i starten inneholder også sukker og kan gi hull i tennene. Tenk på dette hvis barnet ditt ammes om natten etter tannfrembrudd.

## Vann

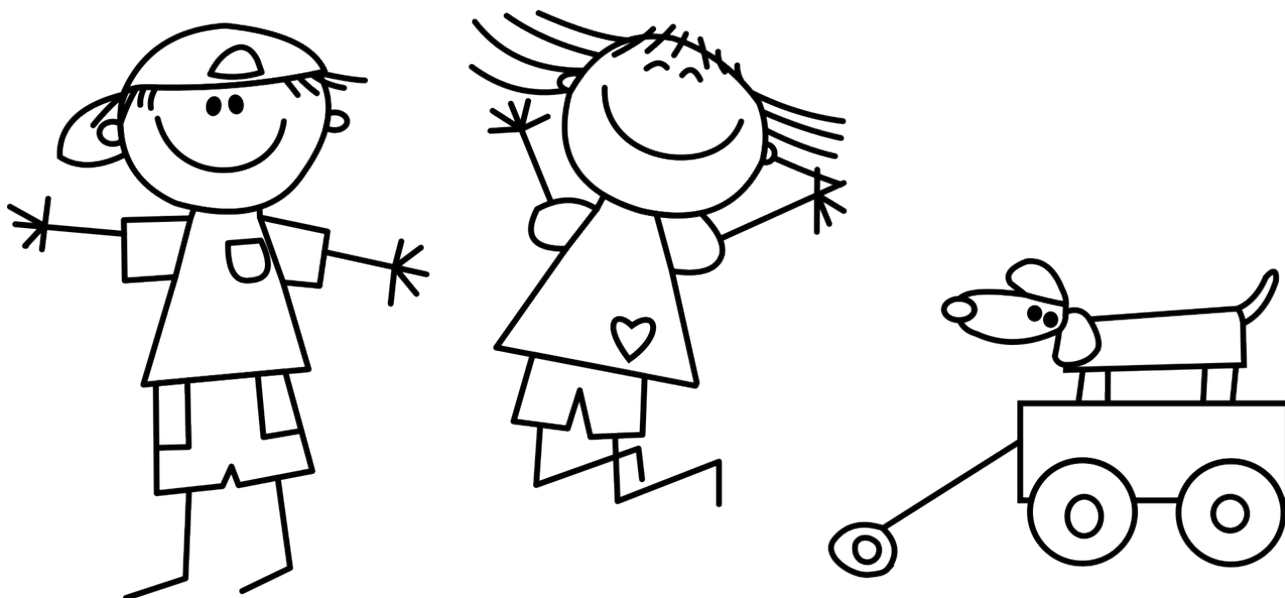
er sunn og god tørstedrikk – også på tåteflasken!

## Tannhelsetjenesten

Din lokale tannklinikk (se baksiden) innkaller systematisk alle 3-åringer. Ta gjerne kontakt før den tid hvis du har spørsmål, mistanke om hull eller hvis barnet for eksempel faller og slår en tann. Lege eller helsesykepleier vil dessuten ta en titt på barnets tenner og henvise til tannklinikken ved behov.

Du legger grunnlaget for god tannhelse hos barnet ditt allerede nå!

Lykke til!



<b>DISTRIKT 1 ØSTERDALEN MED TRYSIL, VÅLER OG ÅSNES</b>	<b>TELEFONNR.</b>
Elverum tannklinikk	62 54 41 10
Åmot tannklinikk	62 44 71 60
Trysil tannklinikk	62 45 22 70
Åsnes tannklinikk	62 95 53 90
Våler tannklinikk	62 42 95 80
Os tannklinikk	62 47 02 50
Tolga tannklinikk	62 47 40 50
Tynset tannklinikk	62 47 18 20
Alvdal tannklinikk	62 48 98 20
Folldal tannklinikk	62 47 30 50
Stor-Elvdal tannklinikk	62 46 34 50
<b>DISTRIKT 2 MJØSDISTRIKTET</b>	
Hamar tannklinikk	62 54 41 30
Åkershagan tannklinikk	62 57 39 70
Løten tannklinikk	62 54 47 90
Brøttum tannklinikk	62 33 04 60
Moelv tannklinikk	62 35 17 30
Brumunddal tannklinikk	62 35 19 30
<b>DISTRIKT 3 GLÅMDALEN</b>	
Kongsvinger tannklinikk	62 82 12 50
Eidskog tannklinikk	62 83 35 60
Nord-Odal tannklinikk	62 97 89 50
Sør-Odal tannklinikk	62 96 62 90
Grue tannklinikk	62 94 69 80
<b>DISTRIKT 4 HADELAND, TOTEN OG GJØVIK</b>	
Hadeland tannklinikk	61 31 34 00
Lena tannklinikk	61 14 32 50
Raufoss tannklinikk	61 15 92 90
Gjøvik tannklinikk	61 11 43 40
<b>DISTRIKT 5 VALDRES OG LILLEHAMMER</b>	
Lillehammer tannklinikk	61 27 02 20
Øyer tannklinikk	61 26 59 90
Gausdal tannklinikk	61 22 02 29
Hov tannklinikk	61 12 99 90
Dokka tannklinikk	61 21 92 90
Sør-Aurdal tannklinikk	61 02 10 90
Valdres tannklinikk	61 27 05 90
Vang tannklinikk	61 36 80 80
<b>DISTRIKT 6 GUDBRANDSDALEN</b>	
Dovre tannklinikk	61 26 59 95
Skjåk tannklinikk	61 21 40 14
Lom tannklinikk	61 21 11 69
Vågå tannklinikk	61 21 92 85
Otta tannklinikk	61 24 59 80
Midt-Gudbrandsdalen tannklinikk	61 29 22 10