

Kampen for bevarelse af de små bisser



Slaget om børstning af de små bisser er en daglig kamp for mange forældre. En kamp der er fristende at give op over for. For mælketænderne skal jo alligevel skiftes ud beroliger man sig med.

Det er dog yderst vigtigt at vinde kampen om tandbørstningen. Mælketænderne bevarer pladsen i kæberne, hvormed de blivende tænder vokser rigtigt ud. Således mindskes risikoen for at tænderne skal rettes med bøjle senere. Der kan også komme et så stort hul i en af mælketænderne, at der opstår betændelse ved tandens rodspids. Idet mælketandens rod ligger lige over den blivende tands krone kan denne blive skadet af betændelsen. At tænke at mælketænderne skal udskiftes hurtigt og at der jo alligevel kommer et nyt sæt tænder er altså forkert. Nogle af mælketænderne skal holde til barnet fylder 12 år.

De små dejlige børn har endnu ikke samme logiske tankegang som de voksne. For dem står det ikke lysende klart, at tænderne skal børstes for at undgå huller. For børnene er det ofte en simpel kamp om, hvem der skal bestemme. Derfor kan det nogle gange være en hjælp, hvis børnene får medbestemmelse mht. hvornår og hvordan.

Min 3 årige nevø, Tomas, vandt bravt kampen dag efter dag. Indtil den dag min broder og han indgik aftalen om, han kunne have sin Rasmus Klump cykelhjelm på under tandbørstningen.

Her fik Tomas medbestemmelse samtidigt med han forstod, at det er ligeså vigtigt at få børstet tænder for at undgå at tænderne får ondt pga. Karius og Baktus, som det er at have Rasmus Klump hjelmen på, når han cykler for at undgå at slå sig. For at falde af cyklen og slå sig har min dejlige nevø prøvet.

Hvis man har magtkampen med sit barn kan man starte med at se på, hvorledes konflikterne løses. Der er ingen grund til at blive bange for barnets vrede ved et nej. Det hjælper barnet med at håndtere frustration.

Det er ligeledes vigtigt ikke at spørge, men simpelt at konstatere, at nu skal der altså børstes tænder.

Undgå at overtale barnet og anvende ord som " du skal ", " her bestemmer jeg ". Dette kan accelerer magtkampen. Man kan i stedet anvende vendingerne "jeg ved godt du ikke kan lide det, men det er vigtigt for dig". "Nogle gange skal man gøre noget man ikke har lyst til".

Hvis det bliver nødvendigt, at holde barnet er det vigtigt, at barnet i andre situationer oplever, at der tages hensyn til, at det ikke vil. Bagefter skal man anerkende barnets følelse af vrede og foreslå at lave noget rart bagefter. Barnet har ret til være vred til vreden er væk.

Indsatsen kan let virke for stor, men husk at den bliver belønnet med at dit barn får gode tænder.

Hanne Svenningsen

Sådan børster du dit barns tænder

Du vil sikkert hurtigt opdage, at det ikke altid er lige nemt at børste tænder på dit barn. Giv dig god tid. Prøv at gøre tandbørstningen til en hyggestund.

Allerede inden dit barn har fået tænder er det en god ide at begynde at vænne det til at have en tandbørste i munden. Begynd så småt med små lege, hvor tandbørsten skal "sige goddag" til barnet.

Det anbefales at bruge en blød tandbørste med et lille hoved. Du kan så børste både for- og bagsiden af tænderne og ligeledes tandkødet på en tilstrækkelig måde.

Det er vigtigt at du begrænser fluorid indtagningen. Det anbefales derfor at du bruger børnetandpasta indtil dit barn er omkring 6-år. Den anvendte mængde tandpasta pr. tandbørstning bør ikke være større end en ært. Lad ikke dit barn spise af tandpastaen.

Når dit barn er helt lille og lige har fået sine første tænder, er det lettest for dig at børste tænderne, når det ligger på puslebordet. Når dit barn er lidt ældre, kan det sidde på skødet, du kan holde hoved blødt under armen, medens du børste tænder med den frie hånd. Ved det lidt ældre barn kan du stå med barnet tæt foran dig og børste dets tænder.

Af tandlæge Hanne Svenningsen