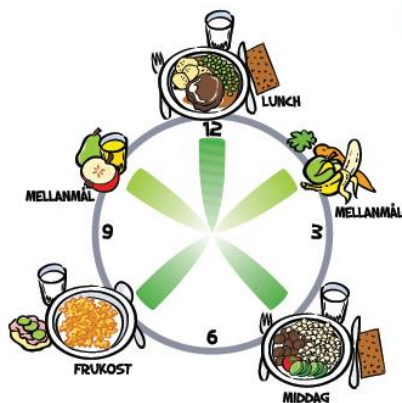


Folktandvården Dalarna

RamBarn

Kostråd till barn och ungdomar

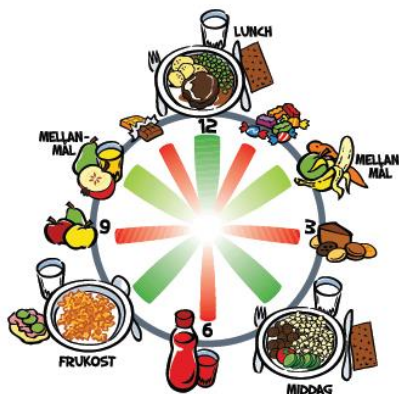
Sockerklockan




Regelbundna måltider= mindre risk för karies.

Småätande= stor risk för karies.

Vatten är bästa törstsläckaren och det är också en utmärkt måltidsdryck.



	Dokumenttitel Kostråd till barn och ungdomar		
	Klinik/Funktion/Process Avd för Pedodonti	Utgåva 3	Gäller from 2017-06-01
Upprättad av Avd för Pedodonti	Fastställd av Tandvårdschef		

Tandvårdens främsta mål är att friska patienter fortsätter att hålla sig friska samtidigt som vi skall få befintlig sjukdom att elimineras.

Det hälsobefrämjande budskap som skall ges är:

- Låt tänderna vila mellan måltiderna. Minst 2-3 timmar mellan måltider och inget småätande där emellan. Grundtanken är tre huvudmål (frukost, lunch och middag) samt **1-3** mellanmål per dag
- Vatten som törstsläckare.
- Vänj in barnen på "Lördagsgodis". Inga sötsaker i vardagen.

I de fall patienten har en aktiv kariessjukdom eller uppvisar dental erosion – orsakutred patienten.

Småäter patienten, dricker läsk i stora mängder och högfrekvent? Dricker mycket juice/sportdryck? Saft i nappflaska? Gillar godis och snacks? Socker i mjölk/te?

En fyra dagars kostanamnes kan lämnas ut till patienten, förklara då på ett ödmjukt sätt att syftet är att kunna ge tips och råd som passar patienten, uppmuntra föräldrar eller tonåriga patienter att vara så ärliga som möjligt samtidigt som ni är tydliga med att ni inte kommer att ge några "pekpinnar".

Kostanamnesen bör fyllas i två vardagar och två dagar på helgen. Vid genomgång av kostanamnesen, be föräldrar/ patient att berätta...

Bedömer de att dagarna är representativa för patientens kostvanor? Om inte – på vilket sätt avviker dessa dagar från rutinen? Fråga om de själva har några funderingar runt det de fyllt i.

Behandlare bedömer kostanamnesen utifrån frekvens/ mängd av sockerhaltiga eller sura produkter samt konsumtionssätt. Ge försiktiga råd utifrån ovanstående resonemang....

Vid aktiv kariessjukdom


Minska söta produkter, både i mängd och frekvens. Utgå från fynd i kostanamnesen Undvik nattmål på barn över ett år (se Livsmedelsverkets skrift "Bra mat för barn 0-5 år- handledning för barnhälsovården").

Vid dental erosion

När intas sura produkter? Hur intas det sura? Patienter med erosionsskador håller ofta kvar t.ex. läsk i munnen innan de sväljer. Problem med reflux eller kräkningar? Brukar patienten borsta tänderna i anslutning till sura intag/ kräkningar?

Rekommendera patienten:

- Tandkräm med lågt slip-värde
- Att vänta med tandborstning minst en timme efter intag av sura produkter eller efter reflux/kräkningar.
- Att gärna avsluta måltiden med mejeriprodukter (dricka mjölk eller ta en skiva hårdost) för att få kalciumdepå i saliven.
- Att intag av sura produkter minskas så mycket som möjligt. Vid intag av sura drycker rekommenderas att sugrör används.

	Dokumenttitel Kostråd till barn och ungdomar		
	Klinik/Funktion/Process Avd för Pedodonti	Utgåva 3	Gäller from 2017-06-01
Upprättad av Avd för Pedodonti	Fastställd av Tandvårdschef		

Användning av fluorfri tandkräm

Barn som borstar tänderna med fluorfri tandkräm löper en högre risk att utveckla karies. Sockerinnehållet i barnets kost bör då hållas till ett minimum.

WHO rekommenderar att vårt dagliga sockerintaget ej bör överstiga 5 % av dagligt kaloriintag, då räknas tillsatt socker samt naturligt socker såsom honung, fruktjuicer. För ett barn i åldern 4-6 år innebär det ca 20 g socker.