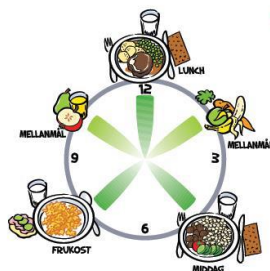


## Kostråd till Barn och Ungdomar

Folktandvården Dalarna

# RamBarnStöd

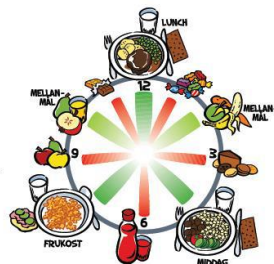
### Sockerklockan



Regelbundna måltider= mindre risk för karies.

Småätande= stor risk för karies.

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



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.
- Max 5 % av barnets totala energiintag ska utgöras av tillsatt eller naturligt socker

I de fall patienten har en aktiv kariessjukdom eller uppvisar dental erosion –orsaksutred patienten. Småäter patienten, dricker läsk i stora mängder och högfrekvent? Dricker mycket juice/sportdryck/energidryck? 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 "pekpinningar".

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.

Upprättat av Norman Marie b /Centrum oral rehabilitering /Falun

Godkänt av Hellgren Gunnars Karin /Folktandvårdens kansli /Falun

För verksamhet Tandvårdsförvaltning

Dokumentsamling Patienten FTV; RamBarn

Behandlare bedömer kostanamnesen utifrån frekvens/ mängd av sockerhaltiga eller sura produkter samt konsumtionssätt. Ge försiktiga råd utifrån ovanstående resonemang.... Utgå från den enskilde patienten, coacha och uppmuntra till goda vanor snarare än att ge pekpinna och skäll.

### Vid aktiv kariessjukdom

Uppmuntra patienten och föräldrar att 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.

### 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. Deras rekommendation är också att tandvården bör fokusera på detta både för att minska kariesrisken och för att minska risken för utveckling av fetma, se "Implications of WHO Guideline on Sugars for Dental Health Professionals", Moynihan et al, Com dent oral Epidemiol46(1),1-7,2018.

### Nya trender

Energibars –ofta innehållande torkad frukt, honung och ibland socker- saluförs ofta som hälsosamt men är klibbigt och sött. Dessa produkter konsumeras ofta av idrottande ungdomar under eller direkt efter träning då de är muntorra.

Energidrycker –utbudet har exploderat de senaste åren. Energidryckerna har stor erosiv effekt, innehåller syror som tar tid att buffra upp till neutralt pH och en hel del uppiggande ämnen inklusive koffein vilket gör att många ungdomar läppjar på dessa drycker under långa tidsintervall.

Kaffedrinkar med piplock– t.ex. smaksatta Latte-drinkar både varma och kalla som innehåller höga halter socker. Locket uppmuntrar till att ta med drinken och förlänga konsumtionstiden.

Klämmisar- mellanmål för yngre barn, ofta innehållande "dolt" socker i form av naturligt socker/fruktsocker.

### Positiva förändringar

Mer fokus på "functional foods" –livsmedel som förutom sitt näringsinnehåll också har hälsobringande effekter. T.ex- ost som tack vare sitt höga innehåll av fosfat och kalcium kan stärka emaljen om den avslutar måltiden, te med högt fluorinnehåll etc.

Produkter med probiotika –mejeriprodukter, tuggummi och sugtabletter där "goda" bakterier tillsatts för att konkurrera ut bakterier som kan orsaka sjukdom.