FOLKTANDVÅRDEN | REGION DALARNA

Godkänt
2026-06-26

Versionsnummer
2.0

Giltigt t.o.m
2029-07-01

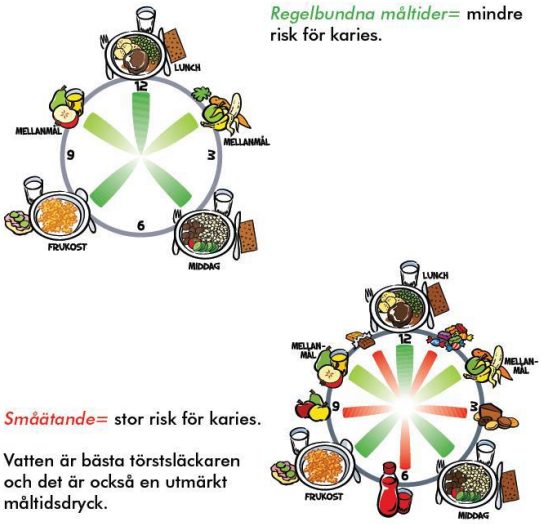
Diarienummer

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.

Särskilda grupper:
Barn och ungdomar med ätstörningssjukdom, diabetes eller seletivt ätande (ARFID) bör inte ges kostråd från tandvården utan att ansvarig dietist, läkare eller pedodontist konsulterats.

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 patienten mycket juice/sportdryck/energidryck? Saft i nappflaska? Gillar godis och snacks? Socker i mjölk/te? Yogurt eller flingor med hög sockerhalt?

Upprättat av Norman Marie b /Centrum oral rehabilitering /Falun
Godkänt av Knöös Sofia /Folktandvårdens kansli /Falun
För verksamhet Tandvårdsförvaltning
Dokumentsamling Patienten FTV; RamBarn

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.
Kostanamnesen ska innehålla:

- Vad som intas
- Ungefärlig mängd
- Tidpunkt för intag

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…. Utgå från den enskilde patienten, coacha och uppmuntra till goda vanor snarare än att ge pekpinnar 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 efter 1 års ålder
- Minimera intaget av sötad dryck så som läsk, juice, saft, oboy, sötad välling/ersättning
- Sötsaker (godis, glass, fika) begränsas till en gång per vecka
- Se över vad barnet äter till frukost och mellis. Byt ut sötad yougurt, söta flingor, söta pålägg
- Max 5 % av barnets totala energiintag ska utgöras av tillsatt eller naturligt socker

- Lär ut hur barn och föräldrar ser vad sockerhalten i olika produkter är. Läs på innehållsförteckningen ”kolhydrater varav sockerarter” denna siffra ska vara under 5%

- Det finns ett antal användarvänliga appar tillgängliga som hjälper konsumenter att analysera matvarors innehåll gällande tex socker

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 för att minska risken för karies och övervikt, 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 obesitas, se Implications of WHO Guideline on Sugars for dental health professionals - PubMed

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 ökat kraftigt de senaste åren. Energidryckerna har stor erosiv effekt då de innehåller syror som tar tid att buffra upp till neutralt pH. Många ungdomar konsumerar 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 fluoridinnehåll etc.
Produkter med probiotika –mejeriprodukter, tuggummi och sugtabletter där ”goda” bakterier tillsatts för att konkurrera ut bakterier som kan orsaka sjukdom.