

TANDBORSTNING

Att stegvis vänja barnet vid att ha tandborsten i munnen

Ibland är barn rädda för tandborstning eller tycker att det känns obehagligt. Här beskrivs alla steg för att vänja sig vid tandborstning. Läs igenom och se om du och ditt barn behöver börja med steg 1 eller om ni kan börja på ett senare steg. På 1177 Vårdguiden finns information om tandborstning och Folktandvården har filmer på Youtube som visar hur man borstar tänderna, om du vill ha mer information innan ni börjar öva.

Att tänka på när ni övar

- Se till att barnet andas lugnt och slappnar av.
- Uppmuntra och beröm barnet både när hen slappnar av och för att hen accepterar tandborstningen. Fortsätt berömma och visa uppskattning för att barnet deltar och samarbetar vid varje tillfälle när ni övar på att borsta tänderna.
- Berätta hela tiden vad du tänker göra.
- Enas om ett tecken för att det är ok att du borstar respektive att du slutar, till exempel tumme upp för ok respektive att hålla upp handen för stopp.
- Gör varje steg många gånger i rad tills barnet är helt lugn när du övar. För somliga barn går det bra att öva några dagar på samma steg medan andra behöver öva varje dag i flera veckor på varje steg. Först när barnet är ok och villig att gå vidare till nästa steg kan du göra det.
- Tvinga inte barnet. Visa att du går att lita på.
- Om barnet backar så respektera det. Det är ok att gå fram och tillbaka i stegen om barnet behöver det. Om man fortsätter öva är chansen stor att man kan ta ett steg framåt så småningom igen.

Öva med tandborsten

STEG 1: Närma er tandborsten

Du kan börja med att borsta med tandborsten på handen eller armen. Be barnet ge tecken när det är ok att börja och när hen vill att du slutar. Följ barnets instruktioner om start och stopp. Du kan också pröva att turas om så att även barnet får styra borstandet på sin hud.

STEG 2: Borsta i luften

Låt barnet själv sätta eller ställa sig i en position ni tror kommer fungera för borstning, till exempel luta barnets huvud mot din andra arm stående eller sittande i ditt knä. Börja med att borsta i luften när barnet ger tecken för start. Om barnet spänner sig så påminn om att andas ut och slappna av. Respektera om barnet visar stopp. Vän- ta också in att barnet slappnar av och andas. Fortsätt att borsta i luften.

STEG 3: Vila tandborsten mot kinden

Berätta för barnet att du ska vila tandborsten mot kinden. Visa först på dig själv. Vänta till barnet gör sin gest för att signalera att hen är beredd – startsignalen. Beröm barnet när du fått vila tandborsten mot barnets kind och gör något roligt efteråt.

STEG 4: Vila tandborsten mot läpparna

Låt barnet ge signal för start. Låt tandborsten mjukt vila mot barnets läppar i några sekunder. Ta bort och vila mot läpparna. Upprepa 2–5 gånger. Tänk på att avsluta medan det går bra, innan barnet fått nog och signalerar stopp. Det är bättre att sluta efter ”för få” gånger, för då känner både du och barnet att det gått bra.

STEG 5: Vila tandborsten mot en tand i munnen

Vänta på barnets signal och be barnet gapa. Vänta tills barnet gapar och vila tandborsten mot en tand. Använd din andra hand till att försiktigt hålla ut barnets kind så du kommer åt. Sluta alltid om barnet signalerar stopp, men försök att sluta medan det går bra. Öka gradvis tiden tills barnet kan ha tandborsten i munnen stilla i cirka 10–15 sekunder.

STEG 6: Borsta på en tand

Låt barnet välja tand. Vänta på barnets signal och att barnet sedan gapar. Håll ut barnets kind när du behöver för att komma åt. Borsta en kort stund och var uppmärksam på om barnet signalerar stopp. Öka gradvis tiden tills barnet accepterar borstning i 10 sekunder på samma ställe.

STEG 7: Borsta även en annan del av tandytan

Använd samma strategier som tidigare steg, men borsta nu på insidan om du tidigare borstat på utsidan av tanden.

STEG 8: Utöka en tand i taget och några sekunder i taget

Använd samma strategier, där barnet signalerar att hen tillåter dig att borsta och alltid har rätt att backa. Du visar att barnet kan lita på dig och samtidigt är du lugn, småpratar och skojar så som barnet uppskattar och hittar på något som gör situationen värd att ställa upp på. Prata exempelvis om barnets favoritämnen eller sjung en sång om barnet uppskattar det. Gör gärna något roligt efteråt.

STEG 9: Borsta tänderna på barnet i 2 minuter

Nu har barnet vant sig vid att du borstar barnets tänder.