Barnens första besök hos tandvården

Det första tandvårdsbesöket lägger grunden för hur barnet kommer att uppleva tandvård i framtiden. Med lite förberedelse kan det bli en lugn och trevlig upplevelse för både barn och förälder.

När sker det första besöket?

I Sverige kallas barn till tandvården av regionen eller av den klinik de är listade på. Det första besöket sker ofta i tidig ålder och handlar mest om att barnet ska få bekanta sig med miljön. Om du är osäker på när ditt barn ska kallas kan du kontakta tandvården i din region.

Vad händer vid besöket?

För de minsta barnen är besöket oftast kort. Tandvårdspersonalen tittar i munnen, kontrollerar de första tänderna och pratar med föräldern om tandborstning, kost och fluor. Barnet får gärna sitta i förälderns knä.

Så förbereder du barnet

- Prata positivt om besöket i förväg, utan att lova att inget ska kännas.
- Läs en bok eller lek tandläkare hemma.
- Välj en tid när barnet är utvilat och mätt.
- Undvik att föra över din egen eventuella nervositet.

Föräldrarnas roll hemma

Barn behöver hjälp med tandborstningen långt upp i åldrarna. Borsta barnets tänder morgon och kväll med fluortandkräm anpassad efter ålder. Undvik att barnet småäter och dricker söta drycker ofta under dagen, eftersom det ökar risken för hål.

Om barnet är rädd

Det är vanligt att små barn blir osäkra i en ny miljö. Personalen är van och anpassar *bokatandlakartid* tempot. Ibland räcker det att barnet får titta på instrumenten och sitta i stolen första gången. Det viktiga är att besöket slutar positivt.

Efter besöket

När besöket är klart, prata gärna med barnet om hur det gick. Lyft fram det som var *boka tandlakartid snabbt* bra, till exempel att barnet satt still, öppnade munnen eller vågade titta på instrumenten. Undvik att prata om sådant som kunde ha gjort ont. Många barn tycker om att leka tandläkare hemma efteråt med ett gosedjur eller en docka, och det kan vara ett bra sätt att bearbeta upplevelsen. Om barnet var oroligt, berätta det för personalen till nästa gång. Då kan de planera mer tid och ta det i barnets takt. Varje positivt besök gör nästa lite lättare.

Varje lugnt och positivt besök bygger en trygghet som barnet bär med sig in i vuxenlivet.



Sammanfattning

Barnets första besök ska vara en trygg introduktion till tandvården. Förbered barnet med positiva ord, ta det lugnt och fortsätt med goda vanor hemma. Då blir framtida besök mycket enklare.

bokatandlakartid.se är en svensk guide för dig som ska boka tid hos tandläkaren. Läs råd om bokning, undersökningar och munhälsa.