Region Jönköpings län

Levnadsvanor

# Samtalsunderlag – frågor om levnadsvanor 10 månader

Sjuksköterskan frågar vid besöket. Stärk och uppmuntra det som fungerar bra.

1. **Hur ofta äter/dricker barnet kex/kakor/godis/glass/snacks/söta drycker?**
   Intag enligt ovan kan påverka tandhälsan negativt samt att det kan skapa olämpliga vanor. Tänk på att även produkter som är riktade till barn, som fruktdryck, är söta drycker. Godsaker behöver man inte öva på att tycka om, uppmuntra föräldrar att lära barnen tycka om näringsrik mat det kan man behöva öva på. Det är värdefullt att barnet lär sig tycka om vatten som dryck. Uppmuntra föräldrar att öva på det om barnet inte redan dricker vatten. Barn behöver mat med mycket näring (vitaminer och mineraler) i. Snacks är till exempel majskrokar, chips, ostbågar, popcorn, nötter eller torkad frukt.

2. **Hur ofta äter/dricker barnet kex/majsbågar/kakor/godis/glass/snacks/söta drycker mellan måltiderna?**
   Intag enligt ovan kan påverka tandhälsan negativt samt att det kan skapa olämpliga vanor. Det är av stort värde att äta planerade mellanmål istället för småätande. Även majsbågar, smörgåsrån och liknade mellan måltiderna är olämpligt för tandhälsan. Till måltider räknas både huvudmål och mellanmål. Snacks är till exempel majskrokar, chips, ostbågar, popcorn, nötter eller torkad frukt.

3. **Har ni börjat borsta barnets tänder med fluortandkräm?**
   Det är av stort värde att barnet får fluor in i munnen samt att man börjar etablera en vana. En god munhygien kan ur tandhälsosynpunkt i viss mån kompensera för brister i kost och kostmönster. Barnet får gärna borsta själv först, det är en bra träning. Sedan är det är viktigt att barnet får hjälp både på morgonen och på kvällen av en vuxen. Små barn ska använda fluortandkräm som är anpassad för de mindre barnen, där är det mindre fluorhalt.

4. **Är barnets framtänder rena och fina?**
   Sjuksköterskan lyfter på överläppen och tittar på barnets tänder (om tänderna kommit upp). Det är viktigt att hitta barn med bristande munhygien och tecken på karies för att kunna förebygga och stoppa fortsatt kariesutveckling. Tandhälsoproblem kan vara tecken på brister i allmän omsorg/omvårdnad.