

TANDBORSTNING

- LÄTTARE SAGT ÄN GJORT

I perioder kan tandborstningen skapa en konflikt som inte går att undvika. Men tandborstningsrutinen är viktig och din inställning som förälder kan vara avgörande. Kom ihåg att tandborstningen är lika nödvändig som allt annat som handlar om barnets hälsa och välmående, som exempelvis blöjbyten, toaletterutiner eller nattsömn. Dessa saker behöver man hjälpa till med för barnets skull, även om barnet inte alltid vill.



Vad kan jag som förälder göra när tandborstningen krånglar?



Var en förebild – barn gör som vi vuxna gör.



Tandborstningen behöver inte ske i badrummet. Tänderna blir rena även om man ligger i soffan och borstar.



Små barn kan inte och behöver inte spotta ut tandkräm.



Hitta en tandkräm som barnet gillar. Kanske får barnet följa med till affären och välja?



Titta på tandborstfilmer, till exempel "Rocka Munnen".



Använda fantasin! Låtsas att tandborsten jagar tandtrollen för att borsta bort dem.



Låt barnet göra ett val innan borstningen. Fråga: Vill du ha den gula eller gröna borsten idag?



Sjung en sång som ni hittar på under tiden som ni borstar. Sjung om det ni ser i munnen.



Låt barnet prova att borsta dina tänder!



Illustration: Emma Göthner

Saga-SAGOR