

Det er viktig å gi barnet ditt gode spise- og drikkevaner tidlig i livet. Gode matvaner er bra for den generelle helse og for tannhelse.

Statens ernæringsråd anbefaler at vi **reducerer forbruket av smør, hard margarin, fete potetprodukter, snacks og svært sukkerholdige matvarer**

Norsk kosthold inneholder mye sukker. Kildene

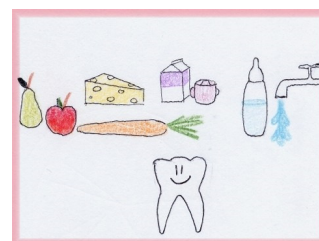
for sukkeret er først og fremst **brus, godteri, syltetøy, saft, kjeks og kaker**. Det er viktig å huske at tørre frukter som dadler, svsker, rosiner, aprikoser og fersken inneholder veldig mye sukker. Disse tørre fruktene er klebrige og fester seg lett på og mellom tennene. Honning har også høyt sukkerinnhold.



Sukker gir kroppen energi, men ingen andre næringsstoffer. Et **stort sukkerinntak** kan føre til **utvikling av hull i tennene**, i tillegg til andre helseproblemer som for eksempel overvekt og mangel på viktige næringsstoffer.

Et godt sammensatt kosthold forebygger derfor en rekke sykdommer. Et godt sammensatt kosthold forebygger en rekke sykdommer. Statens ernæringsråd anbefaler at vi **spiser mer** av disse produktene; **brød, poteter, frukt, grønnsaker, fisk og magre meieri- og kjøttvarer.**

Mat som er bra for tennene er mat som tennene må jobbe mye med, for det gir **økt spyttproduksjon**. Dette omfatter matvarer som; **nøtter, knekkebrød, gulrøtter og epler.**



En generell regel som er lett å ha i tankene er at **mat som er bra for kroppen er som regel også bra for tennene.**

Det anbefales at du gir barnet ditt faste hovedmåltider og få mellommåltider.

Barn som spiser mange mellommåltider får flere hull enn barn som spiser færre mellommåltider. Utvikling av hull i tennene er ikke bare avhengig av **hvor mye sukker** man får i seg, men også **hvor mye man småspiser.**

Ved hyppige spising, er miljøet i munnhulen stadig surt ettersom bakteriene kan nyttiggjøre seg sukker eller karbohydrater og lage syre som avfall. Bakteriene formerer seg raskere og danner et ugunstig forhold i munnhulen, noe som raskere fører til hulldannelse i tennene.

Det er viktig at **maten tygges godt** da dette gir **økt spyttproduksjon** og dermed **økt beskyttelse mot hull**. Spyttet vårt har mange funksjoner i munnen. Blant annet renser det tennene for sukker, og det motvirker eller nøytraliserer syredannelse i munnen etter hvert matinntak. Spyttet trenger tid til å motvirke syren.

Dersom barnet ditt må ha søtt, er det mye bedre at barnet spiser opp alt med en gang, enn å la barnet ditt småspise og smådrikke hele tiden. Maten vi spiser gir næring til bakterier i munnhulen vår, spesielt er sukker en delikatess for dem. Begrens derfor matinntaket til barnet ditt til 5-6 ganger daglig, altså **3 hovedmåltider og 3 mellommåltider.**