



Mammans nutrition och kunskap

avgörande för tandhälsan hos barn – genom hela livet

Tänderna är en del av kroppen, men samtidigt helt fristående. Efter det att tanden har bildats är den intakt och inifrån sker ingen påfyllnad av mineraler och andra näringsämnen – däremot påverkas tandhälsa och kariesrisk i hög grad av den lokala miljön i munhålan. Vi tog kontakt med två av Sveriges experter inom området, för att ta reda på mer om kostens och matvanornas betydelse för tänderna.



Kajsa Asp

Leg dietist, journalist
Mersmak kommunikation
kajsa.asp@gmail.com



PETER LINGSTRÖM är övertandläkare, forskare och professor vid Odontologen i Göteborg. Han har länge intresserat sig för nutritionens roll för tandhälsan och skrivit en mängd artiklar och annan facklitteratur inom ämnet.

LENA LJUNGKRONA-FALK arbetar som dietist inom barnhälsovården i Västra Götalandsregionen och en liten del av tjänsten är placerad på den hälsoodontologiska enheten inom Folk tandvården, där man arbetar med att ta fram olika typer av hälsofrämjande metoder för alla åldrar.

– Dietistkompetens inom tandvården är tyvärr sällsynt, konstaterar hon. Vad jag vet finns det ingen annan dietist som arbetar med hälsosamma matvanor på samma sätt.

Preventiva insatser till specifika grupper

Tandvården i Sverige har ett mycket gott omhändertagande av populationen, med rutiner och aktiviteter som riktas till specifika grupper. Peter Lingström berättar:

– Kvinnor som är gravida får grundlig information om tandhälsa. På BVC pratar man om tänderna tidigt och tandvården är

– Att tugga och successivt vänja sig vid större och hårdare bitar är viktigt för utvecklingen på många olika plan, bland annat för mättnadskänsla, motorik och språkutveckling.

Lena Ljungkrona-Falk

kostnadsfri under hela uppväxten, till och med 23 års ålder. Syftet är att det lilla barnet ska få en bra start, vilket grundläggs hos den gravida kvinnan – med hennes matvanor. Näringsintaget ska främja fostrets tillväxt och utveckling, det inkluderar även att lägga en grund för bra tänder.

Tiden då man har sitt första tandläkarbesök kan variera. Ofta sker första mötet med tandvården i tvåårsåldern, hos en tandsköterska eller tandhygienist. Beroende på hur kariesrisken bedöms får man sedan mer eller mindre täta kontroller.

Nutritionen viktigast när tänderna bildas

Mjölktänderna bildas under graviditetsmånad 5-6 och de permanenta tänderna börjar bildas vid födelsen.

– För att få en tandbildningsprocess där tänderna blir starka och optimalt mineraliserade krävs vissa ämnen, poängterar Peter Lingström. Mammans näringsintag under graviditeten är alltså avgörande för barnets första tänder, men även matvanorna under första levnadsåret spelar stor roll – både för att bygga goda vanor för framtiden och för att skapa goda förutsättningar för att de tänder man ska ha resten av livet ska bli så starka som möjligt.

De tjugo mjölktänderna ska ha brutit fram vid ungefär två års ålder. Vid sexårsåldern börjar de permanenta tänderna komma upp, och det pågår kontinuerligt upp i tonåren tills sista visdomstanden bryter fram. När tanden väl är bildad är den en intakt vävnad men genom hela livet kan den påverkas av ämnen som vi får i oss via mat och dryck.

Han förklarar att det är enbart medan tänderna bildas som näringsämnen har en systemisk effekt – det vill säga tas upp via mag-tarmkanalen och når ut i hela kroppen och påverkar tandhälsan inifrån. Senare i livet, från tvåårsåldern och framåt, påverkas tändernas mineralhalt och motståndskraft inte av matens näringsinnehåll efter det att vi svalt födan, utan enbart av miljön den bidrar till lokalt i munnen. Till viss del påverkas salivens sammansättning av näringsämnen i kosten, det gäller till exempel kalcium och fosfat som kan stärka tändernas ytskikt – men störst påverkan har dessa näringsämnen direkt på tänderna, till exempel när vi äter ost eller dricker mjölk.



Varför heter det mjölktänder?

Det finns olika teorier om varför våra första tänder kallas mjölktänder. Kanske är det för att de är så vita? Eller för att de har samma färg som drycken – som är barnets första föda.



Om den lokala miljön i munhålan är hälsosam för tänderna kan ämnen från födan tas upp direkt i tändernas ytskikt och hjälpa till att stärka emalj och dentin.

Det som främst bidrar till en mer ogynnsam miljö, och som gör att skadliga bakterier kan bilda ämnen som angriper tanden, är fermenterbara kolhydrater.

Ju fler timmar på dygnet det finns sockerarter i munnen som kan bidra till en sur miljö desto mer ökar kariesrisken. Därför är det värre att småata eller sippa på en söt dryck, än att utsätta tänderna för det vid ett tillfälle och sedan kanske avsluta med ett sockerfritt tuggummi för att göra munnen ren. Det allra bästa är förstås att borsta tänderna efter måltiden.

Socioekonomiska skillnader och ojämlig tandhälsa

Lena Ljungkrona-Falk berättar att de stora socioekonomiska skillnaderna i hälsa även gäller tand- och munhälsan. Vanor kring socker, söta drycker och oregelbundna måltider kan se väldigt olika ut i olika grupper.

Forskning visar att mammans kunskap och förståelse för att det är viktigt att ta hand om tänderna är den faktor som påverkar barnens tandhälsa allra mest. Peter Lingström menar att det är en komplex problematik med sociokulturella skillnader, språksvårigheter och bristande kommunikation, men att det är ovanligt att barn föds med dåliga tandanlag.

– I Sverige är det extremt ovanligt med ett såpass lågt näringsintag men i utvecklingsländer kan det förekomma. Det är viktigt att vara särskilt uppmärksam på detta om man till exempel som dietist träffar personer från andra kulturer och länder, kanske med en bakgrund av perioder med svår brist på mat och näring.

– Den gravida kvinnan behöver ett bra näringsintag. Vid grav malnutrition kan det bli brist på vissa ämnen, framför allt kalcium och fosfat och vissa vitaminer, vilket kan påverka tandbildningsprocessen hos fostret, berättar han. Barnet kan få svagare tänder där det lättare uppstår karies och det tar också längre tid innan mjölktänderna byts ut.

Valet av dryck har stor betydelse

Att drycker sötade med socker ökar risken för karies känner de flesta till, men även drycker utan sockerarter kan vara skadliga för tänderna. De olika syror som ingår i olika drycker, även kolsyra, kan påverka emaljen och orsaka frätskador. Om man vill dricka syrliga drycker ska man inte smutta på dem utan hellre



– Mjölkk är en jättebra måltidsdryck och ett enkelt sätt att få i sig mycket näringsämnen, inte minst som en del av ett bra mellanmål. Mjölkkprodukter innehåller många viktiga ämnen, framför allt är de betydelsefulla källor till kalcium, fosfat och protein.

Peter Lingström

dricka upp relativt fort eftersom skadeverkan på tänderna ökar ju längre tid man har ett lågt pH i munnen. Under 30–60 minuter efter att man ätit eller druckit något surt eller syrligt är tanden lite uppmjukad och mer känslig.

– Syror kan även komma från hälsosamma livsmedel som frukt och bär, men de positiva effekterna överväger – om man äter det i lagom mängd och lagom ofta, säger Peter Lingström.

Forskning visar att mjölkk och ost skyddar mot karies. Det finns även forskare som menar att laktosen i mjölken kan vara en bidragande orsak till karies.

– Laktos är ”snällare” än sackaros men trots det kan ett frekvent intag sänka pH-värdet i munnen och orsaka karies, menar han. Om en mjölkkprodukt innehåller en fermenterbar kolhydrat kan det finnas en kariesrisk, därför är det bättre ur kariessynpunkt att använda sötningsmedel än vanligt socker, till exempel i smaksatt yoghurt.

Bästa råden för att minimera kariesrisken

– Att minska intagsfrekvensen är det bästa för tänderna – framför allt när det handlar om sötsaker, konstaterar Peter Lingström. Om man inte kan eller vill avstå från det söta är det bra att använda sötningsmedel. Och ju längre man väntar med att introducera söta smaker hos barn, desto bättre.

Han poängterar att hälsosamma matvanor är bra för hela kroppen, även för munhälsan, och menar att det finns några livsmedel som är särskilt bra för tänderna. Dels för att de är bra i sig, dels för att de konkurrerar ut faktorer som är negativa, till exempel genom att skapa en miljö i munhålan som är mindre sur.

Munnen är ett ekosystem

Peter Lingström menar att miljön i munhålan är som ett ekologiskt system som tänderna vistas i. För att göra den miljön så gynnsam som möjligt rekommenderar tandvården att man har goda kost-, fluor- och tandvårdsvanor från och med att första tanden bryter fram. Han menar att det är en myt att man kan få hål i en permanent tand innan den brutit fram. Karies smittar inte tanden som finns under en kariesangripen mjölkkänd under eller till tanden intill, men de utsätts för samma miljö, och det är det som är anledningen till att det kan verka som att karies sprids mellan tänder.

– Miljön som mjölkkänderna befinner sig i är densamma som de permanenta tänderna växer fram i. En miljö med hög risk för karies kommer att vara densamma, och även om de permanenta tänderna är lite mer motståndskraftiga än mjölkkänderna så finns risken kvar.

Munhälsa och nutrition hänger ihop

Även Lena Ljungkrona-Falk lyfter fram att vi inte får glömma att munnen är en del av kroppen. För att främja folkhälsan borde man ta ett gemensamt grepp eftersom matvanorna och ätbeteendet har betydelse för munhälsan – genom hela livet.

– Dagens livsstil, där vi lever på språng och äter ganska ofta, är inte bra varken för tänderna eller för hälsan som helhet, säger hon. Barn mår bra av att ha rutiner och leva ganska regelbundet, lite som Skalmans mat- och sovklocka. Då lär man sig också att känna sina signaler, bland annat för hunger och mättnad.

– Vi kan överleva även utan rutiner, men på många sätt mår vi bättre om vi lever regelbundet. Om det bara är någon timme sedan man åt kan det vara något annat man behöver, och det är viktigt att lära sig att inte alla känslor och signaler ska besvaras med mat, dryck eller sötsaker. Det är bra både för tänderna och för att till exempel förebygga övervikt och fetma.

Vanor och smakreferenser grundläggs tidigt

– Regelbundna vanor och måltider är viktigt ur många aspekter, maten är ju så mycket mer än näring, tänker Lena Ljungkrona-Falk. Andelen barn med NPF (neuropsykologiska funktionshinder) har ökat och det finns en klar överrepresentation hos barn med svår fetma. Kanske viktproblematiken är ett resultat av att dessa individer har svårt att känna av sina signaler.

Hon poängterar att det är viktigt att reflektera över *varför* när man är sugen på något sött:

– Vi tycker om söt smak redan från födseln. Bröstmjölken har en hög laktoshalt och det söta förknippas med omtanke, mättnad, avslappning, trygghet och lugn. I andra sammanhang hänger söta smaker ihop med fest och glädje. Det är inte så konstigt att vi söker oss tillbaka till den smaken om vi blir oroliga, ledsna eller rädda. När vi äter något sött försvinner den obehagliga känslan för en stund.

Nyupptäckta riskgrupper

Lena Ljungkrona-Falk berättar om nyfunna subgrupper av barn med ökad risk för karies. Det gäller vid problem med matkrångel, dålig aptit eller sjukdomar och behandlingar som gör att det är svårare att få i sig den mängd mat man behöver – dels på grund av att man vill att de ska äta oftare, dels eftersom andelen socker ofta ökar eftersom man vill öka energitätheten. Barn med neuropsykiatriska funktionshinder är en sådan grupp, särskilt om de tar mediciner som påverkar aptiten.

– Oroliga föräldrar som vill att deras barn ska få i sig energi tar gärna till sötsaker och kanske inte är, eller inte orkar vara, så



Functional foods för tänderna

Livsmedel som är särskilt bra för tandhälsan

- **Ost och mjölkk** är bra på grund av sitt höga innehåll av kalcium och fosfat.
- **Svart och grönt te** innehåller relativt mycket fluor.
- I **tranbär** och vissa andra bär finns flavonoider och andra antimikrobiella komponenter.
- Vissa **probiotika** (laktobaciller, bifidobakterier och andra hälsofrämjande bakterier) bidrar till en miljö som är mindre gynnsam för kariesangrepp.
- Mat som är lite **hårdare** att tugga stimulerar salivutsöndringen och sköljer munnen ren.



noga med måltidsordningen, konstaterar hon. Karies eller andra faktorer kan orsaka inflammation i munhålan som dels gör att man får ont och inte vill äta, och dessutom ger ett ökat energibehov och det blir svårare att gå upp i vikt. Oavsett ålder bör man vara uppmärksam på att det ofta finns en ökad risk för karies vid nutritionsbehandling som syftar till att motverka undernäring.

Att tugga är viktigt för utvecklingen

Inom tandvården ligger ofta fokus på karies och socker och det finns inte så mycket utrymme för att gå på djupet i samtalen om hälsosamma matvanor. Matvanorna är viktiga för tandhälsan ur många perspektiv. Att på ett naturligt sätt lära sig att äta mat med olika slags tuggmotstånd och lära sig att det finns olika smaker och konsistenser är viktiga färdigheter, liksom beteendet kring mat och måltider.

Lena Ljungkrona-Falk lyfter att "klämmis"-trenden gör henne och kollegor inom barnhälsovården bekymrade. Föräldrar ger sina barn klämpåsar med smoothies och andra barnmatsprodukter långt upp i åldrarna vilket kan få konsekvenser för barnets utveckling och hälsa. Att sitta vid matbordet och äta tillsammans med andra, se hur man gör med kniv, gaffel och sked, och efter hand lära sig att tugga allt större bitar stimulerar utvecklingen av bland annat motorik och sensorik, måltidskultur och att lära sig känna mättnad.

– När barnet istället sitter i vagnen och suger i sig sin lunch ur en plastförpackning kan det bland annat vara negativt för tal och språkutveckling, samspelet och relationen mellan barn och vuxna, och de får ingen förebild som till exempel visar hur man gör med besticken. Det kan verka enkelt och smidigt, disk- och kladdfritt medan man själv kan göra något annat och slippa lägga "onödig" tid på barnets måltid – men man behöver reflektera över vad som händer med måltiden och åttandet.

– Den här trenden kan även påverka kariesrisken eftersom det finns en risk att purén ligger kvar i munnen och blir en grogrund för bakterier. Mat som behöver tuggas gör att munnen får en naturlig städningsprocess eftersom tuggandet stimulerar salivutskötsel och rörelser som sköljer bort matrester. Hårt processad mat ger dessutom oftast en sämre mättnad, avslutar Lena Ljungkrona-Falk. 🍎

Matvanor för god munhälsa



Matvanorna är en av flera faktorer som påverkar miljön i munhålan och risken för kariesbildning. Att låta bli att småäta är det viktigaste man kan göra för att skydda tänderna, liksom att få i sig tillräckligt av mineraler som kalcium och fosfat.

Mjölkprodukter är viktiga källor till kalcium och fosfat, och ost är särskilt bra eftersom den dessutom bidrar till att återställa pH i munnen. Ost ligger kvar längre i munnen och innehåller inga kolhydrater. Även mjölk bidrar på liknande sätt, men i något mindre grad.

Hälsosamma matvanor är bra för hela kroppen, inklusive tänderna. Det är flera faktorer som samverkar och det som är bra för tänderna är ofta även bra knep för att förebygga eller behandla övervikt och fetma, inte minst hos barn:

- Att äta regelbundet och inte småäta däremellan.
- Att äta sparsamt med socker, inte för ofta och i så fall i samband med måltid.
- Fiberrika grönsaker som behöver tuggas (tuggningen bidrar till mättnadskänsla och stimulerar salivbildningen vilket gör att matrester och sockerarter sköljs bort från tänderna).
- Mjölk eller vatten som måltidsdryck, söta drycker bör man dricka mer sällan.

» För vidare läsning och fördjupad information om barn och tandhälsa:

- <https://distriktstandvarden.se/fakta-och-råd/barnständer/mjölktänder/#fördjupande-information>
- För barn som behöver mer motivation för tandborstning: Se <https://rockamunnen.se/>