



# Slut sut - for tændernes skyld



## Hvorfor skal barnet af med sutten?

- Børn, der bruger sut, får ofte "suttebid", eller åbent bid, som det kaldes. Det viser sig ved, at fortænderne i overmundens ikke kan nå sammen med fortænderne i undermundens. Hvis barnet stopper med sut inden 3-års alderen, retter tænderne sig som regel af sig selv.
- Suttens kan også få tænderne til at stritte fremad. Det kaldes "overbid".
- Der er øget risiko for, at barnet kommer til skade med tænderne, hvis de stritter udad.
- Barnet kan have svært ved at "bide af" med fortænderne.
- Barnet kan få talevanskeligheder.
- Der er øget risiko for, at tandregulering senere bliver nødvendig.



## Sådan kan I hjælpe barnet af med sutten

- Fortæl jeres barn på en enkel måde, at sutten giver skæve tænder. Men barnet skal selvfølgelig ikke være bange eller føle sig skidt tilpas over at bruge sut. Så I kan måske sige noget i retning af, at når man bliver stor, har tænderne bedst af, at sutten kommer væk, for hvis man bliver ved med at bruge sut meget længe, kan tænderne blive skæve og komme til at stritte ud af munden.
- Aftal i forvejen med barnet, hvornår sutten skal væk, så den lille lige er "advaret". Men ikke længere tid end f.eks. et par dage før det skal ske. Små børn kan ikke rumme lange tidshorisonter.
- Lov jeres barn en gave, når sutten er væk. Måske er det også en god idé f.eks. at overraske med en ny sød bamse ved sengetid, for det er jo typisk på det tidspunkt, hvor sutten bliver savnet mest.
- Det er en god idé at give sutten til f.eks. en lille baby, som I kender (men ikke lillesøster eller lillebror, da det kan skabe jalousi!). Suttens kan også sendes til julemanden, eller I kan give den til tandlægen og få en lille gave.
- I kan også hænge sutten på et suttetræ, f.eks. dét i Frederiksberg Have. I kan finde vej på Tandplejens hjemmeside. På den måde kan barnet se, at mange andre børn også har været igennem det at tage afsked med sutten, og når I kommer i parken næste gang, kan I jo se, om sutten stadig hænger der.
- Gør et stort nummer ud af, at det er flot af barnet at lægge sutten fra sig. For mange børn er de første suttefrie dage svære, så vent endelig, til I har overskud til at gøre dagene ekstra hyggelige og trøste barnet, når og hvis det savner sin sut.

Har I spørgsmål om jeres barns tænder, er I meget velkomne til at kontakte klinikken.

Vi anbefaler at tegne en ulykkesforsikring, der dækker tandskader.

Venlig hilsen

Tandplejen for Børn og Unge

Rådhuset, DK-2000 Frederiksberg

Telefon: 38 21 02 00

E-mail: [tandplejen@frederiksberg.dk](mailto:tandplejen@frederiksberg.dk)

[www.frederiksberg.dk/tandplejen](http://www.frederiksberg.dk/tandplejen)