

# RENE BISSE *uden kamp*

Styr uden om skral og protester ved at gøre det til en rar stund for dit barn at få børstet tænder – det *kan* lade sig gøre.

TEKST RIKKE FOLM BERG FOTO NIMA STOCK, PR OG PRIVAT

**T**ænk, hvis din lille skat bare åbnede munden og lod dig børste de små hvide klippestykker grundigt i to uafbrudte minutter... Ej, hvor ville det så være hurtigt klar! Men sådan er virkeligheden ikke helt, vel? Faktisk ender jagten på Karius og Baktus ofte med et barn, der stikker i et hjerpeskærende hyl og en forælder med tomatfarvet ansigtsskolor. Sådan behøver det ikke at være.

– Det er muligt at gøre tandbørstning til en hyggelig stund med sit barn, siger Marte Meo-terapeut Else Buhl.

## Vær blid

Det er bare ikke særlig rart at få børstet tænder af andre.

– Det skyldes, at det er utrolig svært at være lige så følsom, når man børster andres tænder, som når man børster sine egne, siger Else Buhl.

Men din lille mus kan jo ikke selv, og renses, det skal gebisset. Derfor er vejen frem, at du virkelig bestræber dig på at gøre det blidt. Terapeuten synes, at alle forældre bør prøve at børste hinandens tænder.

– Det giver en aha-oplevelse i forhold til, hvor meget finfølelse det kræver at gøre det tåleligt, siger hun.

Det gør det også lettere at forstå, at din tumling udbeder sig nogle pauser undervejs. Det er nemlig hårdt at holde munden åben længe ad gangen, og din trunte har brug for at synke spyt og tandpasta indimellem. Og for små pauser fra ubehaget.

– Pauser gør det lettere at kapere. Hvis din baby vender hovedet væk, eller dit lille barn puffer til din hånd, betyder det 'vent!'. Respektér det behov, siger Else Buhl.

## Hastværk er lastværk

At kunne give de nødvendige pusterum kræver, at du har god tid til forehavendet. Prøv at sige til dig selv 'det tager den tid, det tager', og hav ro med det.

– God tid er nødvendigt for, at du kan børste bisserne i en god stemning og måske ligefrem gøre det til noget hyggeligt, lyder ekspertens råd.

Og det bliver det helt sikkert ikke, hvis du prøver at få det overstået i en ruf. Vend tilgangen på hovedet: Det gælder om at betragte tandbørstningen som en mulighed for

nærvær – ikke som noget, I skal have overstået, inden I kan hygge jer med noget andet inde på værelset.

– Prøv at se det som en rar stund med dit barn på lige fod med at læse højt, lege eller tumle i sengen. Se, om du kan lege det ind.

## Brug fjolle-tandbørsten

'Okay, men hvordan...?', tænker du måske, mens du for dit indre blik ser din bandit orme sig febrilsk rundt for at undgå at få fluor i munden.

– Find den 'fjollede' tandbørste frem, som børster både tænder og næsen, hagen eller øret. Du vinder meget, hvis du kan få dit barn til at grine.

Eller hvad med at lægge lidt underholdning ind undervejs?

– Du kan også gøre det til en god stund, ved at du skifter mellem at børste lidt og at synge, snakke eller måske tælle tænder, indtil du har været hele perlemorsrækken igennem, siger Else Buhl.

Det kan være en god ide at sidde foran spejlet, når I børster, for det kan hjælpe dit barn til at holde fokus og være med i det, der foregår. »

Du skal møde dit barn i børnehøjde – med leg og sjov – hvis børstningen skal lykkes.

## SÅDAN SKAL SMÅ TÆNDER BØRSTES

- *Begynd, så snart den første tand bryder igennem gummen.*
- *Brug en blød tandbørste.*
- *Brug så meget tandpasta, som der kan ligge på dit barns lillefingernegl.*
- *Skur først tyggefladerne på tænderne, så tandpastaen bliver fordelt i munden.*
- *Børst derefter én tand ad gangen ved at køre tandbørsten rundt i små cirkler.*
- *Børst 6-10 cirkler på hver tand.*

Kilde: Danske Tandplejere.

## 5 TING, DU KAN SIGE TIL DIG SELV

- *Det tager den tid, det tager.*
- *Det er ikke noget, der skal overstås.*
- *Det kan godt gøres til en rar stund.*
- *Det må ikke blive til en kamp.*
- *Det er aldrig for sent at gøre det bedre.*

## 5 TING, DU KAN GØRE FOR DIT BARN

- *Skab en god stemning.*
- *Leg tandbørstningen ind.*
- *Vær blid.*
- *Hold pauser.*
- *Hav et venligt ansigt og en rolig stemme.*



# Redaktionen bedste tandbørstetip

» – Små børn er styret af lyst, derfor skal du finde frem til en måde, der giver dit barn lyst til at lege med og åbne munden.

## Glem logikken

Det kan også være en god ide at lade dit barn holde tandbørsten. I hvert fald noget af tiden.

– Det giver din skat en fornemmelse af at styre med, siger Else Buhl.

Gør det så komfortabelt som muligt. Find ud af, om det fungerer bedst, at din sveske sidder eller ligger. Går det bedst med at sidde, så husk, at du skal ned i knæene, så du kommer ned i øjenhøjde med ham. Så undgår dit barn at knække nakken bagover.

Det betyder også meget, at du taler i et roligt tonefald. Du må ikke lyde presset eller irriteret. Prøv at finde det venlige ansigtsudtryk frem.

Glem alt om tale logik. Dit barn forstår ikke argumenter.

– Hvis du siger 'du skal have børstet tænder, ellers får du huller i tænderne', har det i bedste fald ingen effekt. Du kunne lige så godt snakke om månen. Sig hellere 'hvad var det nu, vi fik at spise? Det var gulerødder. Hov, der sidder lige en lille gulerod her, den må vi have væk!'. Så taler du på en måde, så barnet forstår, hvad det drejer sig om.

## Intet jerngreb

– Det må aldrig blive en pest for et barn at få børstet tænder, fastslår terapeuten.

Så hvis håndvasken i badeværelset er blevet en daglig kampplads, hvor du ender med at holde din oprører fast for at få det overstået – ja, så er det tid til forandring, råder eksperter.

– Det er en uværdig og unødvendig løsning at holde sit barn fast. Det er en nødløsning, du skal holde dig fra, siger hun.

For nok bliver tænderne rene, men efter sådan en omgang er det næsten umuligt at få din tumling til at holde af seancen. Grib hellere et af værktøjerne: at være blid, have god tid eller lege det ind.

Vi forældre, der hver morgen og aften står og kæmper med et uvilligt gab, ved dog, at det kan være svært helt at undgå. Så slå ikke dig selv i hovedet, hvis du indimellem tyer til nødløsningen. Og trøst dig med, at du stadig kan nå at gøre dit lille barn mere glad for at få børstet tænder. Det er aldrig for sent at sætte ind. ☆



### AFLED OPMÆRKSOMHEDEN

Aske er lidt mere medgørlig, hvis hans trofaste sovedyr, Tabish og Gulli, er med på badeværelset. Når bare han kan få lov at se på, at de får børstet tænder, kan man let snige en tandbørste ind i hans egen mund. Og det kan godt tage tid at komme igennem alle Gullis bisser – han er nemlig en farlig krokodille!

Sophie, Artdirector på Mini



Tandbørste i træ fra Hay, 16,5 cm, 69 kr. Til børn: 14 cm, 49 kr.

Krus fra Ferm Living, 80 kr.



### BRØL SOM EN GEPARD

Vi har for det første et sjovt tankkrus med dyr hele vejen rundt, så Villads selv kan vælge, hvilket dyr han vil drikke ved. Derefter finder jeg på al-verdens rovdyr, som han skal brøle som. Jo mere energi jeg selv lægger i 'hvad siger GEPARDEN?!', jo højere og længere brøler han – og jo bedre kan jeg komme til at børste. Det virker – for det meste!

Louise S., redaktør



### OPFIND EN LILLE MUS

I Ellas mund bor der faktisk en lille mus, der springer rundt, når tandbørsten kommer forbi. Om morgenen prøver vi at finde den, så den kan stå op: 'Uh, uh, hvor har du sovet i nat, lille mus?'. Den kan finde på at hoppe ud på mors arm og – vupti, tilbage i Ellas mund. Sådan kommer vi nemt hele perlerækken rundt.

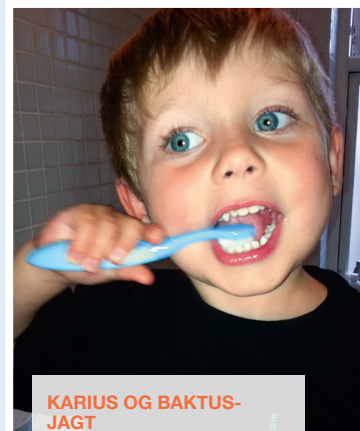
Malou, Artdirector på Junior



### NOGET FOR NOGET-STRATEGI

Vi kører den gode, gamle opædagogiske noget-for-noget-strategi: 'Hvis du er med på at børste tænder i en fart, får du en ridetur på vej op i seng!'. 'Nu børster vi tænder, bagefter nusser jeg dig på ryggen oppe i sengen'. Har simpelthen ikke kræfter til andet på det tidspunkt af dagen!

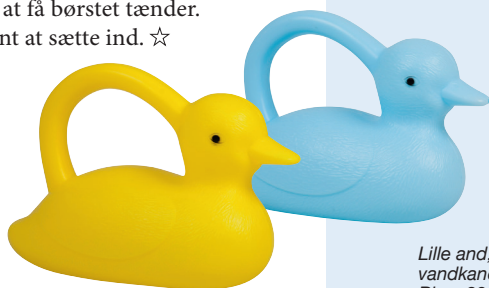
Karen G., chefredaktør



### KARIUS OG BAKTUS-JAGT

Vi leder efter kariusser og baktusser – når mor får øje på én, skal den fanges i en fart! 'Mor, mor, der er en baktus mere!', kan Sofus finde på at kalde, og så må jeg jo børste de små tænder en ekstra gang – på opfordring endda!

Ida, redaktionschef på Junior



Lille and, kan bruges som vandkande, 13x18 cm, fra Rice, 39 kr.