

DEN LILLE TANNSKOLEN

– Les, lær og løs oppgaver



Til foreldre eller lærer

De fleste barn vet godt at man skal pusse tenner morgen og kveld, men de vet som regel ikke hvorfor. Derfor har vi laget Den Lille Tannskolen – et oppgavehefte som kan oppmuntre barn til å pusse tennene ordentlig og lære om god munnhygiene. Gjennom materialet hjelper Jonatann elevene med å få nyttig kunnskap og gode huskereglar til hvordan de får god tannhelse. Oppgavene passer til barn mellom 6 og 10 år, men de minste trenger nok litt hjelp fra foreldre eller lærer til å lese høyt og løse oppgavene.

PS! På side 11 kan du lese mer om det digitale spillet «Pingvinen som pusser et hjem», og hvordan du kan gjøre tannpussen lekende lett.

Barn fortjener en god start

Det er viktig å opprettholde en god munnhygiene for å unngå sykdommer i tennene. Både fordi tennene spiller en vesentlig rolle ved inntak av mat, for vårt språk, andres oppfattelse av oss og ikke minst vår generelle helse. Betennelse i og rundt tennene kan nemlig påvirke vår generelle helsetilstand og øke risikoen for å utvikle sykdommer som diabetes, lungebetennelse og hjerte- og karsykdommer. God munnhygiene har som formål å fjerne plakk og dermed forebygge karies (hull i tennene), tannkjøttbetennelse og dårlig ånde.



Hei! Jeg heter Jonatann. Velkommen til Den Lille Tannskolen. Jeg har lært mye om hvorfor, hvor ofte, når på dagen og hvor lenge vi må pusse tenner. Det vil jeg dele med deg, og håper at du også synes det er gøy å lære om. Er du klar?

Hvorfor får man hull i tennene?

Hull i tennene – som også kalles karies – er helt normalt og noe alle mennesker kan få.

For at det skal komme hull i tennene dine er det to ting som må være tilstede samtidig: bakterier og sukker. Det er alltid bakterier på tennene, og hvis du ikke fjerner disse morgen og kveld, vil det dannes et lag på tennene som kalles plakk.

Mange av bakteriene lager syre når de får sukker fra det du spiser. Hvis det kun er få bakterier og litt sukker i munnen din, vil spyttet ditt klare å vaske bort syren. Hvis syren får ligge lenge på tennene kan det komme et ordentlig hull. Ved å bli bedre til å pusse tenner så kan du stoppe hullet. Enkelt, ikke sant?



Sukker skader tennene

1

Når du spiser sukker eller ting med sukker i, er det lettere å få hull i tennene.

4

Jo oftere du spiser sukker, jo flinkere blir bakteriene til å lage hull i tennene dine.

2

Naturlig sukker, som det for eksempel er i melk og frukt, kan også bli til syre som skader tennene.

5

Det er mer sannsynlig å få hull i tennene hvis du spiser noe sukkerholdig mellom hovedmåltidene.

3

Jo lengre tid sukkeret får være i munnen, jo lettere er det å få hull. Bakteriene elsker mat som setter seg fast i tennene, som for eksempel tørket frukt eller müslibarer, for da får bakteriene god tid til å lage syre av sukkeret.



Oppgaver

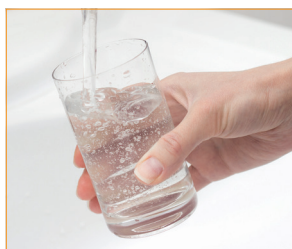
Hvorfor får man hull i tennene?

Oppgave 1

Hvilke to ting må være i munnen for samtidig for å få hull i tennene?



Sukker



Vann



Bakterier

Sett kryss over de riktige svarene



Oppgave 2

For å unngå hull i tennene er det best å ikke spise så mye sukker. Hva er best for dine tenner å spise og drikke?



Vann



Saft



Rosiner



Eple



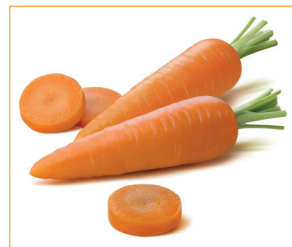
Kjeks



Rugbrød



Fruktsnacks



Gulrøtter



Havregryn



Coco Pops

Hvordan skal du unngå å få hull i tennene?

En god start er å spise så lite sukker som mulig. Men det i seg selv er ikke nok til å ha en god munnhygiene. God munnhygiene betyr at du er flink til å holde munnen din ren.

Men hvordan få en god munnhygiene? Husk på de 5 T'ene!



1

Tannpuss

2

Tannkrem med fluor

3

Tid

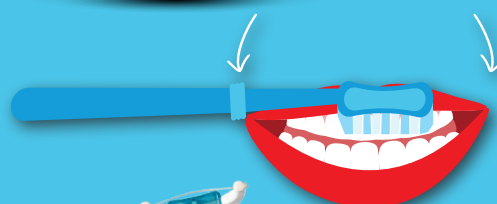
4

Teknikk

5

Tanntråd

(Hvis tannlegen din sier at du bør bruke det.)

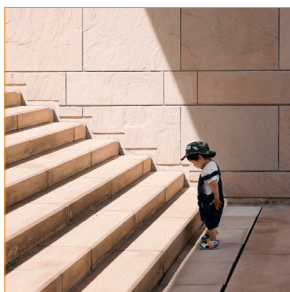


Oppgave

Hvordan skal du unngå å få hull i tennene?

Oppgave

For å ha en god munnhygiene skal du huske på de 5 T'ene. Hva er de 5 T'ene?



Trapp



Tid



Tyggegummi



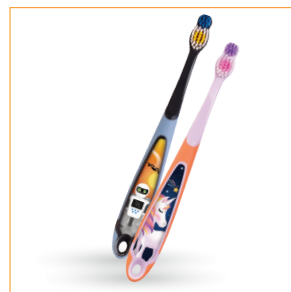
Tannkrem



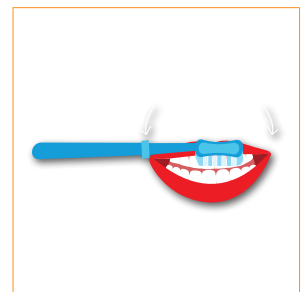
Tanntråd



Tavle



Tannbørste



Teknikk



Sett kryss over de
riktige svarene



Tannpuss

1

Det er viktig at du har riktig tannbørste for din alder. Sånn som hjemme hos oss, der har lillesøster Josefine en tannbørste med et lite tannbørstehode og myk bust.

2

Lillebroren min, Karl, har en litt større tannbørste enn Josefine, som passer til melketennene hans.

3

Jeg har en litt annerledes tannbørste enn mine søsken, siden jeg er 8 år og har mistet noen av melketennene mine. Jeg har fått noen nye tenner og har også noen mellomrom der det ikke har kommet nye tenner enda.

4

Mamma og pappa har voksentannbørster, men de er altfor store for min munn.

5

En tannbørste fungerer best om alle børstehårene står rett opp. Hvis de har begynt å spre seg utover, er det på tide å skifte tannbørste.

6

Tannlegen sier at mamma og pappa må hjelpe meg med tannpussen til jeg er 10-12 år. Jeg er heldigvis så stor nå at jeg kan pusse tennene mine selv på morgenen, men bare hvis mamma eller pappa hjelper meg på kvelden.



Oppgave

Tannbørster

Oppgave

Tannbørster har forskjellige størrelser som passer til munnens størrelse og de tenne-
ne man har. Sett en strek som viser hvilken
munn og person som passer sammen.

Etterpå setter du en strek som viser
hvilken munn og tannbørste som passer
sammen.



Jonatann



Mor



Josefine



Far



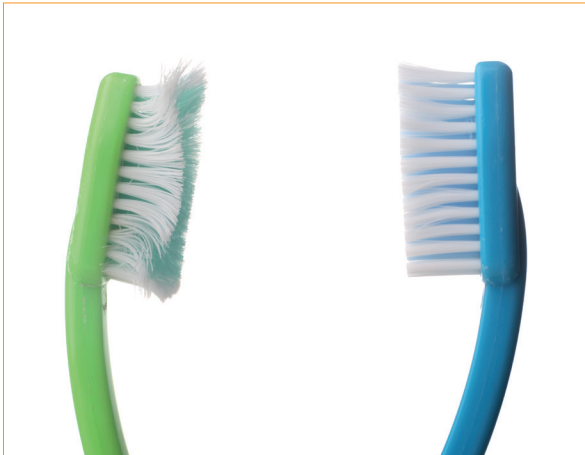
Karl



Oppgave Tannpuss

Oppgave 1

Hvor mange av disse tannbørstene er gode nok? Sett ring rundt.



Oppgave 2

Hvor lenge skal mamma og pappa hjelpe deg med å pusse tennene?

6-7 år

8-9 år

10-12 år

13-14 år

Hvorfor?

Tannkrem

1

Bruk alltid en tannkrem med fluor. Fluor er det eneste som beskytter mot hull i tennene.

2

Det skal mye mindre tannkrem på min tannbørste enn på mamma og pappa sin, og Karl og Josefine skal ha enda mindre enn meg.

3

En god måte å finne ut hvor mye tannkrem du skal bruke, er å bruke like mye som får plass på din lillefingernegl.

4

Karl og Josefine har tannkrem for melketenner, og jeg har en tannkrem som passer til mine nye voksentenner.



Karl og Josefine
har samme tannkrem

Jeg har min egen



For barn 0-5 år anbefales Solidox 0-5 år (0,1 % fluorid, 1000ppm),
og for barn over 5 år anbefales Solidox 6-12 år (0,15 % fluorid, 1450ppm).

Oppgave

Tannkrem

Oppgave

Tegn hånden din med negler her, og vis
hvor mye tannkrem du skal ha på
tannbørsten din:

Tid

1

Når du skal pusse tennene dine, er det viktig at du pusser de i to minutter. Det høres kanskje lenge ut, men ta tiden neste gang, så ser du om du klarer to minutter.

2

Min lillesøster ser alltid på Jordan sin tannpussasang på Youtube mens hun pusser tennene så hun vet at det har gått to minutter.

3

Kanskje du kan finne en sang som varer i to minutter selv?



© NRK Fantorangen Tannpussasangen



Oppgave

Tid

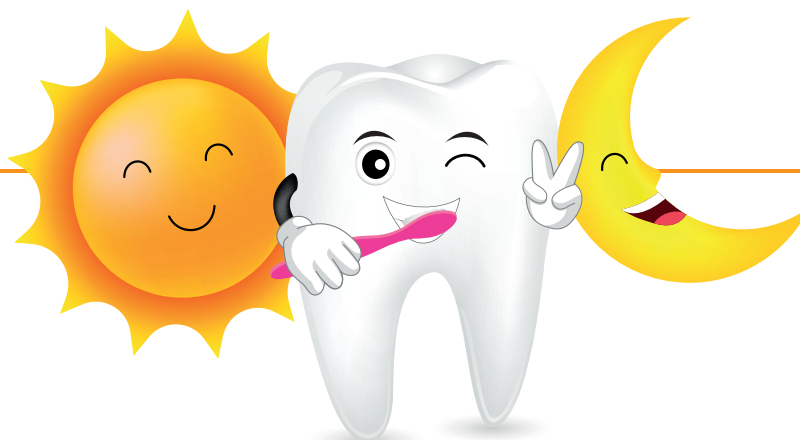
Oppgave

Du skal pusse tennene i to minutter – men hvor mange ganger klarer du å hoppe på to minutter?

Hvor mange hopp
klarer du på to minutter?



Og hvor langt kan du
telle på to minutter?



Teknikk

1

Først skal tyggeflatene pusses. Puss i overkjeven, start med den ene siden og fortsett til den andre. Puss på samme måte i underkjeven. Pass på å få pusset de bakerste tennene godt.

2

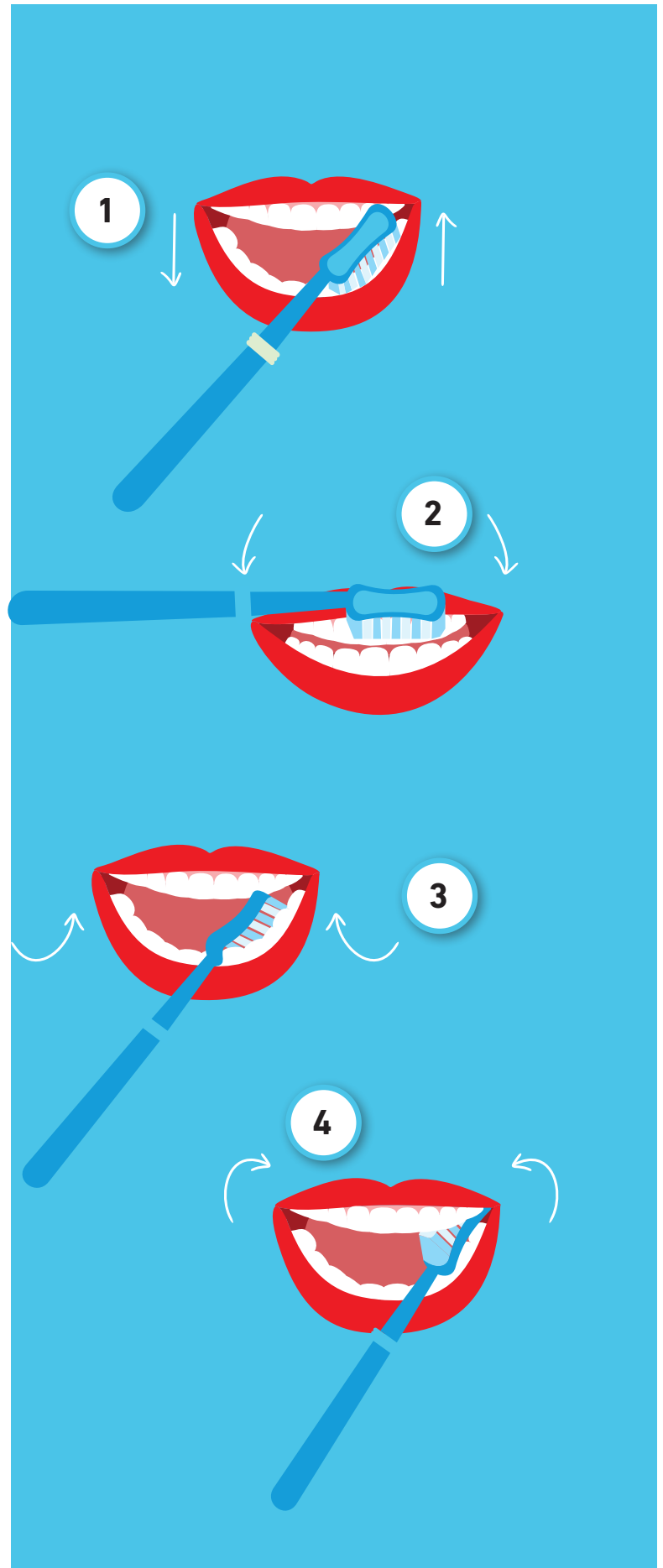
Så skal sideflatene som vender ut mot kinnet pusses. Puss først den ene siden i overkjeven. Puss godt opp til tannkjøttet. Det er viktig å pusse med sirkelbevegelser, så du ikke ødelegger tannkjøttet. Gjør det samme i underkjeven.

3

Så er det innsiden av tennene sin tur. Pass på at du pusser helt ned til tannkjøttet. Begynn på den ene siden i overkjeven og jobb deg gjennom alle tennene med runde bevegelser.

4

Til slutt er det lurt å pusse overflaten til de nye voksentennene en siste gang, hvor du dreier tannbørsten til den enkelte tannen. Det kan være vanskelig å komme til alle kantene av voksentannen. Den kan bruke lang tid på å komme helt ut, så pass godt på den helt fra første stund.



Tanntråd

1

Tannbørsten er viktig når du skal rengjøre munnen din. Men tannbørsten kommer bare til på tannens 3 av 5 sider, og derfor kan det være en god idé å bruke tanntråd for å rengjøre de siste to sidene av tannen.

2

Det er ikke sikkert at du trenger å bruke tanntråd, men min tannlege har sagt at jeg trenger det – så spør tannlegen din neste gang du er på kontroll.

3

Hver kveld før mamma eller pappa pusser tennene mine bruker jeg tanntråd. Jeg har fått en sånn smart en som gjør at det er lett å få til selv. Jeg må øve meg litt for å passe på at jeg ikke gjør det for hardt.



Effekten av tanntråd er avhengig av at barnet er motivert og lærer seg hvordan tanntråd skal brukes. Foresatte bør hjelpe barnet eller overvåke bruken av tanntråd til barnet har motoriske ferdigheter til å klare dette selv. Det varierer fra barn til barn.

Oppgave

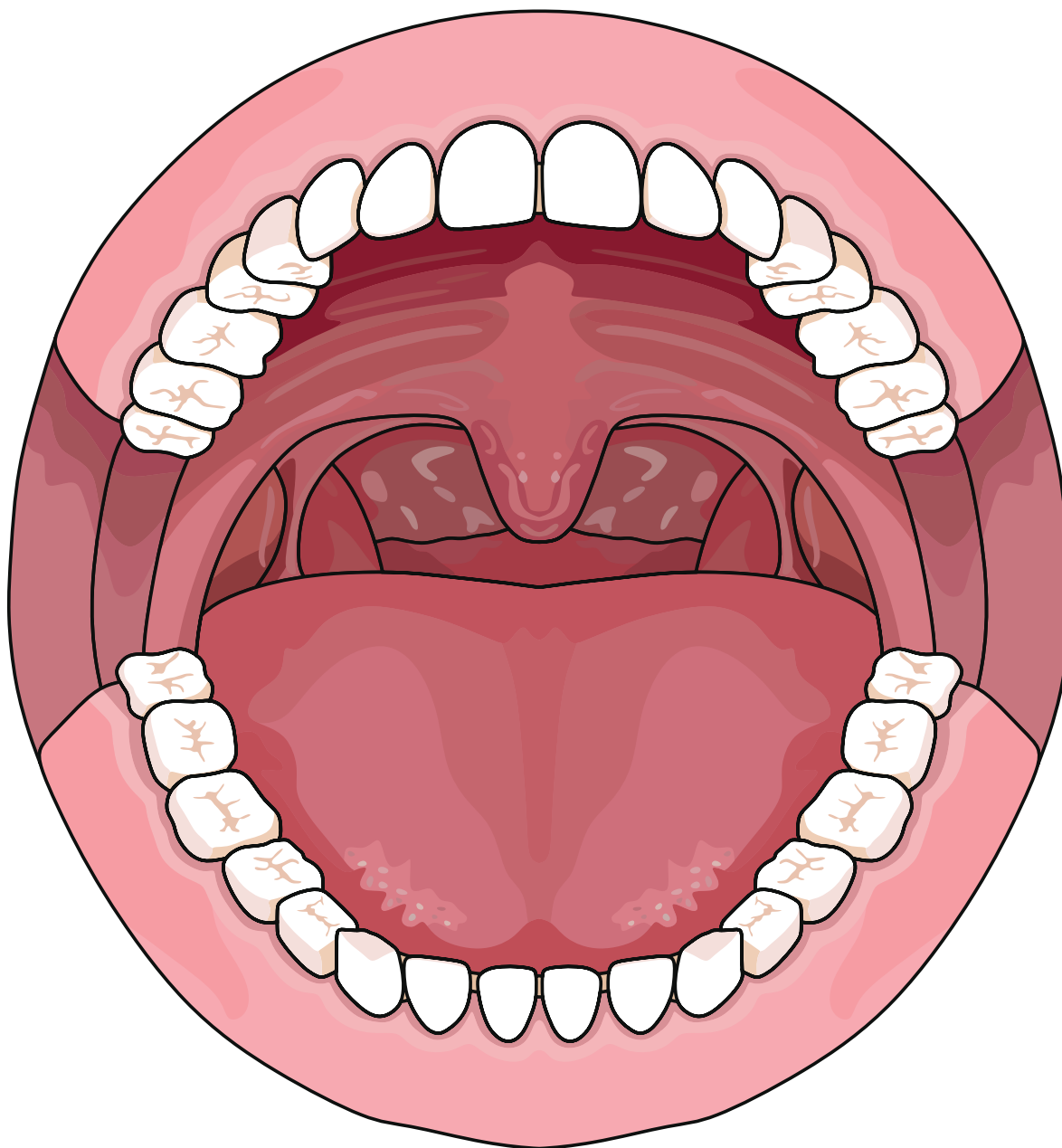
Tanntråd

Opgave 1

Tannbørsten gjør bare rent på 3 av tannens 5 sider.

Farg med grønn farge der tannbørsten gjør rent.

Farg med rød farge der tanntråden gjør rent.



Skriv med egne ord hva du tror god munnhygiene er:

[illegible]



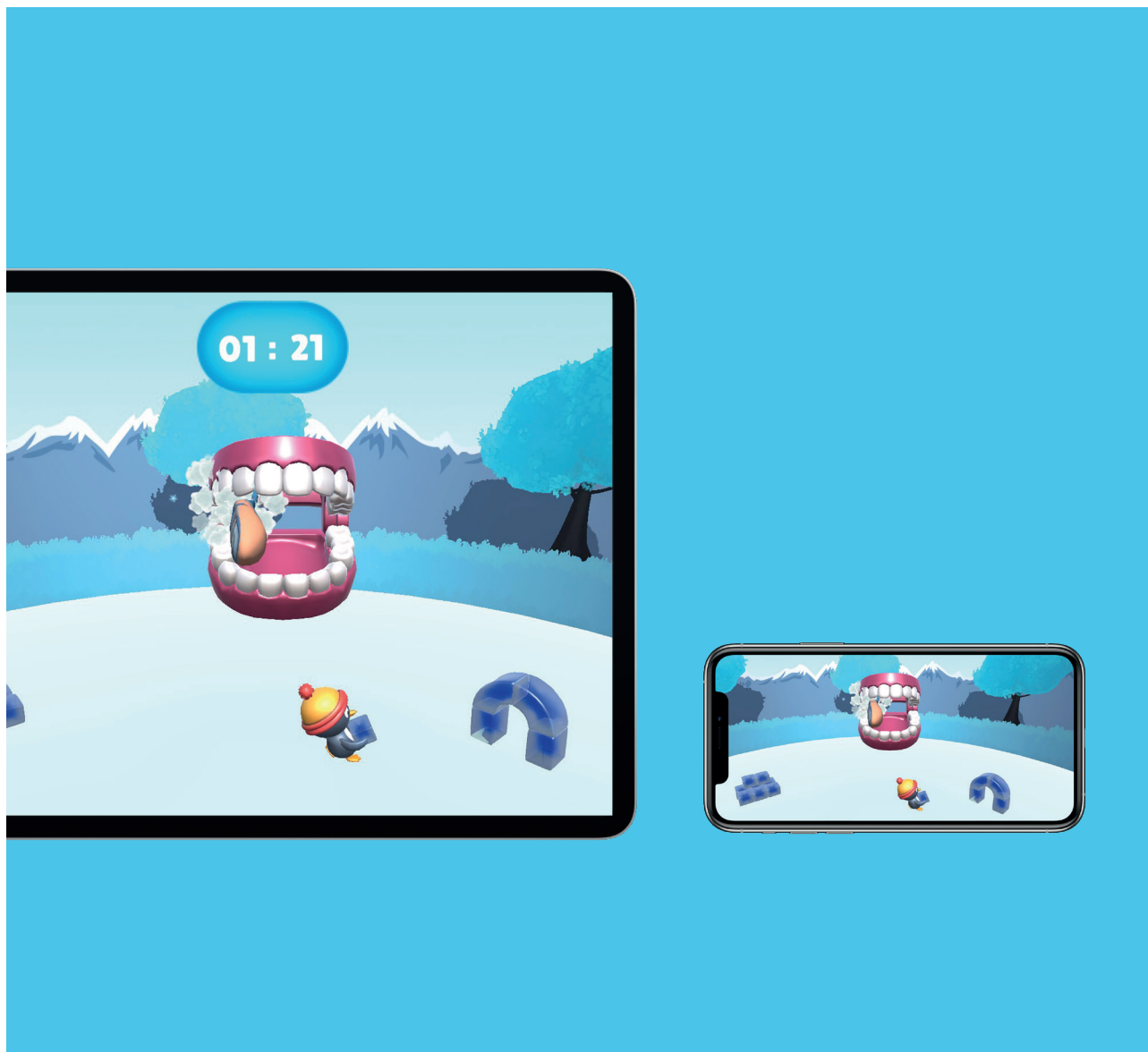
Puss barnas tenner sammen med Pio Pingvin

Nå kan du gjøre tannpussen lekende lett! Spillet «Pingvinen som pusser et hjem» er et digitalt spill som gir barna kunnskap om sunn tannhelse. Spillet er gratis og er utviklet i samarbeid med helsepersonell.

Barn lærer best gjennom lek, og derfor er det viktig å få inn gode vaner gjennom nettopp leken. Derfor har vi utviklet «Pingvinen som pusser et hjem». Spillet har særlig fokus på at tennene skal pusses i to minutter, og at det er viktig å komme til på alle tannflatene.

Prøv i Augmented Reality

Du kan også spille i Augmented Reality. Hvis din enhet støtter AR kan du trykke på en blå knapp inne i spillet hvor det står «AR». Når kameraet vises skal du se deg omkring med mobilen og vente litt, til du ser et gult område dukke opp på skjermen. Når du ser det gule, trykker du på skjermen. Husk å spille et sted hvor det er godt med lys og hold et øye med dine omgivelser.



Slik gjør du for å spille med Pio Pingvin

- Last ned spillet som heter «Doktor Universe» på Apple App Store eller Google Play. Spillet er gratis.

- Trykk på Jordan sitt spill «Pingvinen som pusser et hjem».



Last ned iOS:



Last ned Google:





Les mer og kontakt oss på:

www.jordan.no

Orkla Forbrukerservice:

Tlf: 22 06 27 90

Mandag – fredag kl 09-12

(Vi holder stengt på julaften, nyttårsaften og alle røde dager/helligdager)