Oppfriskningsinformasjon for lærere



**1.-4.trinn**

Pakken inneholder valgfri bakgrunnsinformasjon om hvert emne, slik at du kan planlegge timene og presentere emnet for elevene.

## Munnhygiene

Vanligvis bryter de første tennene gjennom tannkjøttet i 6-månedersalderen, og vi vil ha et fullt sett av 20 melketenner innen vi er 2 ½ år gamle. Når vi er cirka 6 år gamle, bryter de første permanente jekslene fram, og melketennene foran begynner å bli løse og falle ut før de erstattes av de permanente (voksne) tennene. Innen vi er 12 år gammel, har vi i snitt mistet alle melketennene og har 32 voksne tenner. Dem kan vi ha resten av livet hvis vi tar vare på dem.

Bakterier kan vokse på tennene og klumpe seg sammen til et klebrig stoff som heter tannplakk. Du ser dette i din egen munn som et kremete belegg rundt tennene eller noen ganger føles det som et «pelsbelegg» på tungen. Hvis plakk ikke blir pusset vekk regelmessig eller det er mye sukker i kostholdet, kan bakteriene i plakket føre til hull i tennene.

Når vi spiser sukkerholdig mat og drikke, kan bakterier i plakket lage syre av sukkeret. Over tid kan dette løse opp den ytre overflaten på tennene våre (emaljen). Etter hvert som mer emalje blir løst opp, får vi et hull (kavitet). Etter hvert som forråtnelsesprosessen fortsetter, kan bakteriene nå nerven og gi tannpine.

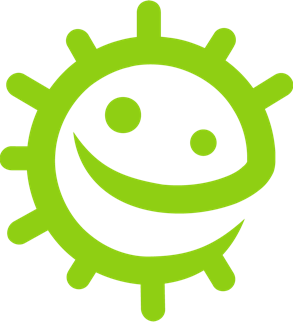
Uten tannbehandling kan hullet spre seg, og bakterier kan trenge gjennom nerven og føre til betennelse i beinet og strukturene rundt tennene. Dette kan gi en byll (kul på tannkjøttet) som fylles med puss. Dette kan vi bli svært dårlig av, og tannen må vanligvis trekkes.

Tannhelse er ekstremt viktig. Over 23 % av alle barn i England har hull i tennene, og det er hovedgrunnen til at barn i alderen 5 til 9 blir innlagt på sykehus. Det positive er at vi kan forebygge hull i tennene ved å begrense hvor ofte vi får i oss mat og drikke med tilsatt sukker, pusse tennene to ganger om dagen med fluortannkrem og gå regelmessig til tannlegen for å kontrollere tennene og tannkjøttet.

Fluor i tannkrem kan bidra til å styrke tennene og bremse forråtnelsesprosessen. Det viktigste tidspunktet å pusse tennene med fluortannkrem på er før vi legger oss om kvelden. For at det skal være enkelt å huske, er det best å gjøre det til en rutine å pusse tennene to ganger om dagen, morgen og kveld.

### Spise sunt

I Norge er 27 % av alle barneskolebarn nå overvektige, og barn spiser tre ganger mer sukker enn de bør. Halvparten av sukkeret barn spiser, kommer fra usunne mellommåltider og sukkerholdig drikke. Frukt og grønt er fortsatt det sunnest vi kan velge som mellommåltid.



**1.-4.trinn**

# Smittevern: Munnhygiene

# Time 4: Munnhygiene

Elevene lærer hvordan plakk danner seg, og hvorfor og hvordan sukkerholdig mat og drikke kan skade tennene.

## Kompetansemål

### Alle elever skal:

* forstå hva tannplakk er og hvordan det danner seg.
* forstå konsekvensene av hull i tennene.
* forstå at vi kan få mindre hull i tennene hvis vi begrenser inntaket av sukkerholdig mat og drikke.
* forstå hvor viktig det er å spise sunnere mellommåltider.

## Relevans

### Folkehelse og livsmestring

* Helse og egenomsorg
* Samtale om hvorfor munnhygiene er viktig

### Mat og helse

* Helse og forebygging

### Naturfag

* Naturvitenskapelige praksiser og tenkemåter
* Levende ting og deres miljøer

### Grunnleggende ferdigheter

* Lesing, forståelse og skriving

# Time 4: Munnhygiene

## **Ressurser**

### Aktivitet: Eksperiment med eggeskall

#### Per gruppe

* Eggeskall – sprukne og deretter renset ut
* Gjennomsiktige kopper
* Cola med høyt sukkerinnhold
* Delvis skummetmelk eller vann
* Saftdrikk med høyt sukkerinnhold
* Etiketter til kopper

### Ekstraaktivitet: Tannpussediagram

#### Per elev

* EA1 e-Bugs friske tenner (håndvaskdiagram)

### Ekstraaktivitet: Sunne matvalg

#### Per klasse

* LA1 Munnhygiene (sant / ikke sant-test)

#### Per elev

* SA1 Sunne matvalg (faktaark)
* SA2 Munnhygiene (sant eller ikke sant-kort)
* EA2 Sunne matvalg

## **Støttemateriell**

* LA1 Munnhygiene (sant / ikke sant-test)
* SA1 Sunne matvalg (faktaark)
* SA2 Munnhygiene (sant eller ikke sant-kort)
* EA1 e-Bugs friske tenner (håndvaskdiagram)
* EA2 Sunne matvalg

## Forberedelser

1. Sett opp tre kopper per 3–4 elever og merk dem 1–3.
2. Del opp eggeskallene slik at hver kopp har én eggeskallhalvdel.

Time 4: Munnhygiene

## Stikkord

Bakterier

Plakk

Hull

Sukker

Syre

Tannpuss

Hull

Helse og sikkerhet

Pass på at elevene ikke drikker colaen, særlig elever som kan ha diabetes. Elever med allergi eller intoleranse mot egg eller melk må ikke håndtere disse bestanddelene direkte.

Se e-Bug-nettstedet for alternative aktiviteter.

## **Nettlenker**

https://www.e-bug.eu/no-no/1-4-trinn-munnhygiene

## Innledning

1. Be elevene tenke på tennene sine. Spør dem hvordan de føles (de er harde og hvite og blanke). Spør elevene hvorfor de mener tennene deres er slik (så de er sterke og kan tygge og bite mat).
2. Send rundt eggeskallene, be elevene studere dem (forsiktig). Spør dem hvis de synes de er som andre deler av kroppen? Elevene bør kunne identifisere at de er som tennene deres. Fortell elevene at tenner består av lag. Eggeskallet ligner på det harde laget på tennene som heter emaljen.
3. Forklar elevene at mikrober som kalles bakterier, kan legge seg på tennene i løpet av dagen og danne et klebrig stoff som heter plakk. Når vi spiser sukkerholdig mat og drikke, bruker bakteriene sukkeret til å angripe tennene våre (særlig det harde, ytre emaljelaget).

## Aktivitet

1. Forklar elevene at du vil bruke eggeskallene til å vise hva sukker kan gjøre med tennene våre.
2. Del elevene i grupper à 3–4, og gi dem tre kopper merket 1–3. Hjelp dem å plassere én eggeskallhalvdel i hver kopp, og hell de tre drikkene du har valgt, i koppen.
   1. cola
   2. vann (eller melk)
   3. saft
3. For å se effektene må du vente én dag. Spør nå elevene: Hva vil skje med egget hvis du lar det ligge lenge i drikken? Hvilken væske vil forandre egget mest? Hvilken væske vil forandre egget minst? Du kan skrive ned gjetningene deres til i morgen.

Etter én dag vil elevene merke et misfarget og delvis oppløst eggeskall etter colaen, et uendret eggeskall etter vannet (eller melken) og et litt oppløst eggeskall etter saften. Dette viser at mat og drikke med høyt sukkerinnhold kan skade emaljen.

## Diskusjon

Be eleven sjekke eggene neste dag. Hvilke endringer ser de? Hvorfor mener de det har skjedd?

Fortell elevene at sukkeret i drikkene har skadet eggeskallene og misfarget skallet. Minn elevene på at eggeskallet er som emaljen på tennene, og at mye sukker kan skade tennene

Spør elevene hva de mener de bør gjøre for å holde tennene friske? Svarene bør omfatte å:

* innta sukkerholdig mat og drikke sjeldnere og i små mengder
* pusse tennene to ganger om dagen (før skolen og før vi legger oss)
* bruke fluortannkrem
* spytte, ikke skylle
* gå regelmessig til tannlegen

## Ekstraaktiviteter

### Tannpussediagram

EA1 er en nyttig måte å oppfordre til rutinemessig tannpuss på. Del ut ett ark per elev. Be elevene sette et merke eller tegne et bilde hver gang de pusser tennene for å registrere hvor ofte de har pusset tennene i løpet av én skoleuke. Dette kan gjøres ferdig i klasserommet eller hjemme.

### Sunne matvalg

Start med å minne elevene på hvordan sukkeret i colaen påvirket eggeskallet. Å spise for mye sukker er skadelig og kan gi hull i tennene. Rundt halvparten av sukkeret vi får i oss, kommer fra usunne mellommåltider og sukkerholdige drikker. Det er grunnen til at det er viktig å velge sunnere mellommåltider.

* Frukt og grønt er et fint mellommåltid. Du kan spise det alene eller med en sunn dipp.
* Tørket frukt har et høyt sukkerinnhold og bør begrenses bare til måltider.

Spør elevene hva slags frukt og grønt de liker aller best som mellommåltid. Fortell elever at de kan bytte ut den usunne maten (f.eks. sukkerholdig frokostblanding) og drikke (f.eks. sukkerholdig brus, fruktjuice og -smoothie eller saft) med alternativer med lavere sukkerinnhold, f.eks. sukkerfri yoghurt med frukt, melk med lavere fettinnhold, rent vann eller sukkerfri saft / saft uten tilsatt sukker.

Vi trenger ikke å bekymre oss for sukkeret i hele frukter og grønnsaker og ren melk og yoghurt fordi dette ikke er tilsatt sukker.

Hvilke andre bytter kan de tenke på? Del ut faktaarket SA1 Sunne matvalg til elevene for å hjelpe dem med å fylle ut EA2, og be elevene tegne sine yndlings matvalg på EA2.

Mat med fleste grønne merker anses som de sunneste valgene og det ideelle byttet.

### Munnhygiene (sant eller ikke sant-test)

Del ut SA2 til grupper à 3–4 elever. Be elevene klippe ut kortene og holde dem opp for å svare Sant eller ikke sant-test i LA1. Svar finnes på platen.

## Oppsummering

Still klassen spørsmålene nedenfor som en kunnskapskontroll når timen er over.

* Hva heter det klebrige stoffet bestående av bakterier som klumper seg sammen på tennene?

Svar: Plakk.

Fullfør setningen: Når vi inntar sukkerholdig mat og drikke, fører dette til et angrep på tennene våre som kan føre til?

Svar: Hull i tennene.

* Hvor mange ganger om dagen bør vi pusse tennene med tannkrem.

Svar: Minst to ganger.

* Når du har pusset tennene, bør du a) spytte ut tannkremen og skylle, b) spytte ut tannkremen og ikke skylle?

Svar: Du bør spytte ut tannkremen, men ikke skylle (dette gjør at fluoret blir på tennene lenger).



## LA1 Munnhygiene (sant eller ikke sant-test)

## Spise sunt

### Hva husker du?

#### Er disse sanne eller ikke sanne?

Tørket frukt bør spises

sammen med

måltider, ikke som

mellommåltid

Sant

Sjokoladekjeks er et

sunnere mellommåltid

enn yoghurt og frukt

Ikke sant

Kjeks inneholder mye tilsatt sukker

Melk med lavere

fettinnhold er sunnere

drikkevalg enn en

sportsdrikk

Sant

Sportsdrikk kan inneholde mye sukker. Vann eller melk med lavere fettinnhold er bedre valg.

Hvis vi spiser for mye

sukker, kan vi få hull i

tennene

Sant



## SA1 Sunne matvalg (faktaark)

### Sunne matvalg (faktaark)

#### Frokost

Frokostblanding med hvetekjeks



Grøt



Syltetøy på ristet brød



Frokostblanding med høyt sukkerinnhold

sukker

fett

salt

sukker

fett

salt

sukker

fett

salt

sukker

fett

salt

#### Drikke



Uten tilsatt sukker / sukkerfri squash og vann

Sjokolademelk



Appelsinjuice



Cola uten redusert sukkerinnhold



sukker

fett

salt

sukker

fett

salt

sukker

fett

salt

sukker

fett

salt

#### Mellommåltid

Vørterbrød



Yoghurt med lavt sukkerinnhold



Vanlig yoghurt



Sjokoladeplate

sukker

fett

salt

sukker

fett

salt

sukker

fett

salt

sukker

fett

salt

## SA2 Munnhygiene (sant eller ikke sant-kort)

## 

Ikke sant

Ikke sant

Ikke sant

Sant

Sant

Sant



## EA1 e-Bugs friske tenner (tannpussdiagram)

FR.

Jeg pusset tennene i morges

Jeg pusset tennene før jeg la meg

Jeg pusset tennene i to minutter

TO.

ON.

TI.

MA.

### Friske tenner (tannpussediagram)

Navn

Klasse

Sett inn et bilde eller en stjerne hver gang du pusser tennene



## EA2 Sunne matvalg (øvelse)

### Hva slags frokost, drikke og mellommåltid ville du drikke for å holde tennene friske?

Skriv det du har valgt

Tegn det du har valgt

#### Frokost

#### Drikke

#### Mellommåltid