



Smittevern: Tannhelse

Elevene lærer hvordan de kan forebygge tannråte. Oppgavene viser hvor viktig det er å pusse tennene to ganger daglig og hvor mye sukker de vanligste drikkene inneholder.

Relevans

Folkehelse og livsmestring

- Tannhelse

Mat og helse

- Helse og forebygging

Naturfag

- Naturvitenskapelige praksiser og tenkemåter
- Dyr, deriblant mennesker

Grunnleggende ferdigheter

- Lesing og forståelse

Stikkord

Plakk Sykdom Emalje Fluor Hygiene
Tannpuss

@ Nettlenker

<https://www.e-bug.eu/no-no/5-7-trinn-munnhygiene>

Kompetansemål

Alle elever skal :

- forstå hva tannplakk er, og hvordan det danner seg.
- forstå hva slags mat og drikke som forårsaker hull i tennene.
- forstå konsekvensene av hull i tennene.
- forstå hvordan vi pusser tennene effektivt.
- forstå at et begrenset inntak av sukkerholdig mat og drikke kan gi mindre hull i tennene.

Ressurser

Hovedaktivitet: Angrip plakket

Per gruppe

- Vann
- Konditorfarge (alle farger unntatt hvit)
- Maismel
- Mel (valgfritt)

Per elev

- Tannbørste
- Yoghurtbeger
- Pensel

Aktivitet 2: Sukkerdrikkaktivitet

Per gruppe

- Tomme drikkeflasker
- Teskje
- Lukkbar pose
- Sukker

Ekstraaktivitet:

Tannpussedagbok

Per elev

- Kopi av EA1

Tilleggsressurser:

- Kopi av PP1 (tilgjengelig på e-bug.eu)

Forberedelser

Del ut tannpussedagboken (EA1) sammen med de ukentlige leksene i løpet av timen eller uken før. Elevene bør sette kryss hvis de børstet tennene den morgenen eller kvelden før. Resultatene trenger ikke å drøftes i klassen.

Sett opp PP1 (tilgjengelig på e-Bug-nettstedet, e-bug.eu).

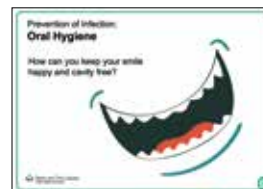
Fascinerende fakta

I middelalderen brukte folk å gå til barbereren hvis de hadde tannproblemer. Disse barberer legene trakk både tenner og klippet håret !

Støttmateriell



EA1 Tannpussedagbok/-diagram



PP1 Tannhelse (PowerPoint-presentasjon)

Undervisningsplan



☰ Innledning

Start timen med å forklare elevene at hull i tennene kan forebygges. Bruk oppfriskningsinformasjonen for lærere. Forklar at elevene skal lære hva som forårsaker hull i tennene, og hvilke enkle tiltak de kan følge for å forhindre dette. Vis elevene PP1. Bruk spørsmålene i presentasjonen til å starte en diskusjon og innhente elevkunnskap.

1. Fullfør hovedaktiviteten – Hold tennene friske – Angrip plakk-eksperiment
2. Fullfør aktivitet 2 – Sunt kosthold – Sukkerdrikkaktivitet

Hovedbudskap – du kan stoppe hull i tennene ved å:

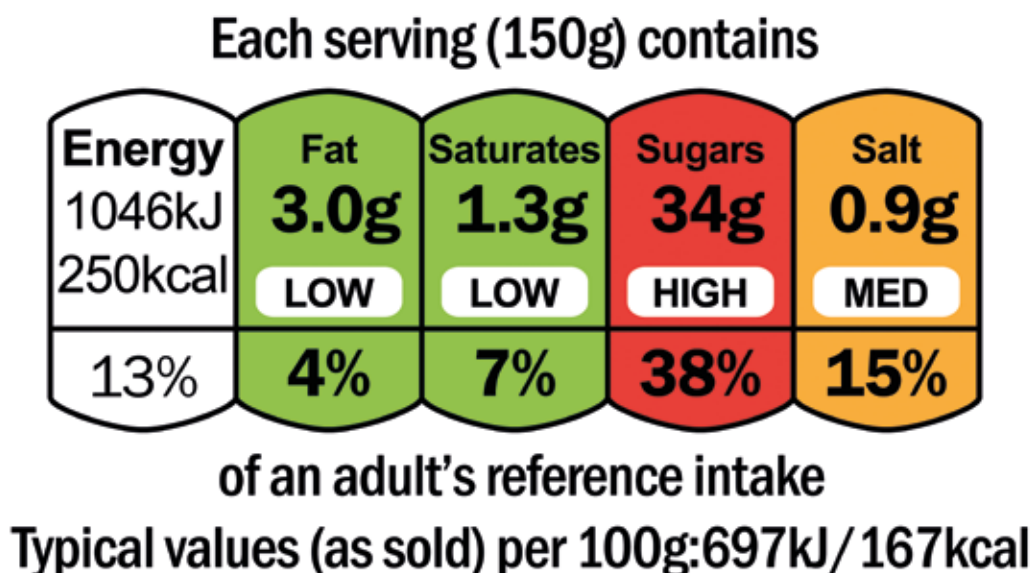
Elevene bør lære at vi kan forebygge hull i tennene ved å spise sukkerholdig mat og drikke sjeldnere, og i mindre mengder, og ved å pusse tennene med fluortannkrem rett før vi legger oss og om morgenen.

Veiledning for lærere

Nedenfor er et eksempel på en næringsetikett som kan brukes til å identifisere sukkerinnholdet i mat og drikke.

Rød = høyt sukkerinnhold, oransje = middels sukkerinnhold, grønn = lavt sukkerinnhold

Merknad: Næringsetiketter inneholder det totale sukkerinnholdet, ikke bare tilsatt sukker. Noen meieriprodukter kan derfor ha fargen oransje på grunn av naturlig forekommende sukker selv om de ikke har tilsatt sukker.



Diskusjon

Kontroller at elevene har forstått stoffet ved å stille følgende spørsmål:

Hvordan får vi hull i tennene?

Svar: Plakk er en ansamling av bakterier på tennene våre. Bakteriene i plakket bryter ned sukkeret vi spiser, og bruker det til å produsere stoffer, bl.a. syre. Hvis plakk ikke børstes vekk regelmessig, eller hvis det er for mye sukker i kostholdet, løser syren opp tennene våre og lager hull.

Er det greit å drikke kullsyreholdige drikker som ikke inneholder sukker?

Svar: Selv om disse drikkene ikke inneholder sukker og er bedre enn de sukkerholdige versjonene, kan syren løse opp tannemaljen over tid, slik at de blir mindre og noen ganger vonde. De beste drikkene er rent vann og ren (ikke-aromatisert) melk uten tilsatt sukker /smaker.

Hvilken hendelse skjer ved rundt 6-årsalderen?

Svar: Rundt 6-årsalderen bryter de første permanente jekslene (bak i munnen) fram. Disse tennene kan forveksles med melketenner og blir ofte glemt når vi pusser. Det er viktig å pusse disse tennene effektivt for å forhindre hull i tennene.

Hvilke typer mat bør vi begrense, og bare spise nå og da?

Svar: Mat og drikke som inneholder sukker, bør begrenses og bare inntas nå og da. Å småspise sukkerholdig mat og drikke (særlig brus) i løpet av dagen og ved leggetid bør unngås for å forhindre hull i tennene. Sukkerholdig mat og drikke omfatter brus, fruktjuice og smoothie, saft med høyt sukkerinnhold, drops, sjokolade, kaker, kjeks, syltetøy, is krem, noen frokostblandinger, honning og siruper. Det er også best å spise tørket frukt med et måltid, f.eks. sammen med frokostblanding, i stedet for som mellommåltid – tørket frukt kan klebe seg til tennene og gi hull.

Hvor ofte bør vi pusse tennene, og hvordan?

Svar: Det er viktig å pusse tennene to ganger daglig, om kvelden og om morgenen, så snart de bryter fram (rundt 6-9-månedersalderen), med litt fluortannkrem for barn under tre år. Når vi blir tre år gamle, bør vi bruke tannkrem, tilsvarende mengde som en ert, som inneholder fluor. Tannpuss bør utføres under tilsyn av en voksen til barna er 7 år. Etter å ha pusset tennene er det viktig å spytte, men ikke skylle (slik at det legger seg et beskyttende fluorlag på overflaten av tennene). Fluor bidrar til å holde emaljen sterk og reduserer risikoen for at tennene blir utsatt for syreskade.

Hvordan kan vi huske å pusse tennene?

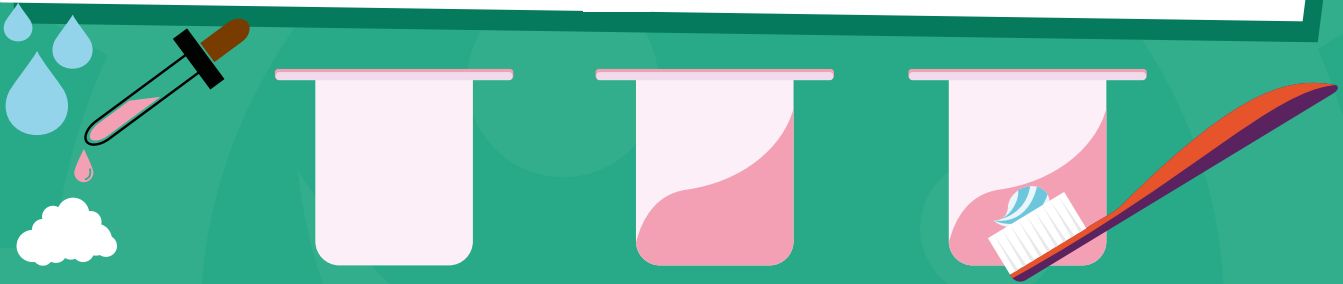
Svar: For å huske å pusse tennene er det best å gjøre det to ganger om dagen – om morgenen og om kvelden.

Hovedaktivitet: Angrip plakket

1 Bland vann, maismel og konditorfarge

2 Bruk blandingen til å male på utsiden av en yoghurt boks

3 Prøv å fjerne miktsturen fra yoghurtboksen med en tannbørste



Aktivitet 2: Sukkerdrikke aktivitet

1 Se på næringsinnholdet og finn ut hvor mye sukker hver drikk inneholder

2 Fyll hver pose med like mye sukker som drikken inneholder

3 Lag en oversikt over hvilken drikke de enkelte posene inneholder

4 Spør de andre om de kan gjette hvilken drikke det er basert på innholdet i posen

Each serving (150g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
1046kJ 250kcal	3.0g LOW	1.3g LOW	34g HIGH	0.9g MED
13%	4%	7%	38%	15%

of an adult's reference intake
Typical values (as sold) per 100g: 697kJ/167kcal



DRINK A

Hovedaktivitet: Angrip plakket

1. Be elevene blande litt vann med maismel og en dråpe konditorfarge.
2. Mal denne blandingen på utsiden av små, hvite yoghurtbegre.
3. Vent til yoghurtbegrene er tørre.
4. Be nå elevene prøve å børste maismelblandingen (den representerer plakk) av yoghurtkasserollene med en tannbørste.
5. Merk at når maismelblandingen (som representerer plakk) tørker, er den svært vanskelig å børste vekk. Hvis vi ikke pusser tennene to ganger om dagen, kan plakket herde og bli vanskeligere å fjerne.

Ekstraaktivitet: Angrip plakket (vitenskapelig undersøkelse)

Dette eksperimentet kan utvides til å undersøke vitenskapelig hva som skjer hvis vi ikke pusser tenner regelmessig hver dag:

Sett opp tre yoghurtbegre som nedenfor:

1. Uten maismel = puss to ganger om dagen
2. Vått maismel = puss én gang per dag
3. Tørt maismel = ingen puss

Be elevene prøve å børste maismelblandingen av begrene med en tannbørste. Hvilken er det enklest å fjerne plakket fra?

Elevene bør skjønne at når vi pusser tennene hver dag, går pussingen enklere, og at plakk kan være vanskelig å fjerne over tid hvis det blir liggende igjen på tennene. Herdet plakk kalles tannstein.

Aktivitet 2: Sukkerdrikke aktivitet

Denne aktiviteten er for grupper à 2–3 elever.

1. Gi hver gruppe en ny tom drikkeflaske av et populært merke (bruk vann med og uten smak og forskjellige slags saft og brus), en teskje, en pose sukker og en gjennomsiktig plastpose (f.eks. en brødpose).
2. Før elevene begynner, må du be dem se på næringsinnholdsetiketten og finne ut hvor mye sukker det er på hver flaske. Hjelp elevene å finne sukkerinnholdet på etiketten, kontroller mengdene og forklar bruken av systemet med rød, oransje, grønn på matetiketten. For mat:
 - Rød = høyt sukkerinnhold
 - Oransje = middels stor mengde sukker
 - Grønn = lavt sukkerinnhold
3. Be elevene fylle hver pose med tilsvarende mengde sukker som inngår i hver drikke (1 teskje er ca. 4 gram).
4. Når aktiviteten er fullført, kan de enkelte gruppene presentere det de har funnet (navn på drikke, mengde sukker i gram og antall teskjeer sukker) for resten av klassen.
5. Elevene kan sette sammen prosjektet og lage en 3D-plakattavle som de stiller ut i klasserommet. Den inneholder drikkeflasker og sukkerposer festet til papiret.

Ekstraaktiviteter

Tannpussedagbok

Del ut tannpussedagbok EA1 til elevene i timen eller 1 uke før. Elevene kan registrere tannpussen sin, slik at de blir oppmuntret til å pusse tennene som noe de gjør fast hver dag.

Beregning av tannpussepraksis

1. Oppfordre elevene i grupper til å praktisere tannpusseteknikken sin på modeller.
2. Hver elev bør vise hvor lenge de mener det tar å rengjøre hele munnen effektivt.
3. Se hvor lang tid de brukte sammenlignet med de ideelle to minuttene.

Merk: Elevene kan bruke elektriske tannbørster hvis de har.

Tips: Musikk kan bidra til å vise elevene hvor lenge de trenger å pusse. Vurder å spille en popsang som varer to minutter mens de øver på å pusse tennene igjen.

Oppsummering

Still elevene spørsmålene nedenfor mot slutten av timen.

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

Svar: Plakk

- **Hvilket søtt stoff som finnes i mange typer mat og drikke, kan føre til at bakterier og syre angriper tennene våre?**

Svar: Sukker

- **Hvorfor bør vi begrense hvor ofte vi inntar mat og drikke med tilsatt sukker?**

Svar: For å forhindre plakkoppbygging og hull i tennene

- **Hvor mange ganger om dagen bør vi pusse tennene med fluortannkrem?**

Svar: Minst to ganger om dagen





Tannpusse- dagbok



Skriv ukedagen i dag-
boken, og sett kryss i
boksen for hver gang
du har pusset tennene

Dag	Kryss av for hver gang du pusser tennene
Dag 1	
Dag 2	
Dag 3	
Dag 4	
Dag 5	
Dag 6	
Dag 7	
Totalt for uken	

