



Smittevern: Tannhelse

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

Relevans

Folkehelse og livsmestring

- Helse og egenomsorg
- Samtale om hvorfor tannhelse er viktig

Mat og helse

- Helse og forebygging

Naturfag

- Naturvitenskapelige praksiser og tenkemåter
- Levende ting og deres miljøer

Grunnleggende ferdigheter

- Lesing, forståelse og skrivning

Stikkord

Bakterier Plakk Hull Sukker Syre
Tannpuss Hull

@ Nettlenker

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

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.



Ressurser

Aktivitet:

Eksperiment med eggeskall

Per gruppe

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

Ekstraaktivitet:

Tannpussedialogram

Per elev

- EA1 e-Bugs friske tenner (tannpussedialogram)

Ekstraaktivitet: Sunne matvalg

Per klasse

- LA1 Tannhelse (sant / ikke sant-test)
- Per elev
- SA1 Sunne matvalg (faktaark)
- SA2 Tannhelse (sant eller ikke sant-kort)
- EA2 Sunne matvalg (fyll ut det som mangler)

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.

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.

Støttmateriell

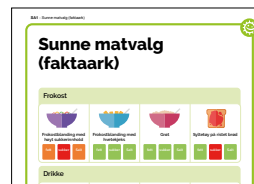


Spise sunt
Hva husker du?
Er disse sanne eller ikke sanne?

Tørket frukt bør spises sammen med mellesidde, ikke som mellommåltid. Sant

Sjokoladekake er et mellommåltid. Ikke sant

LA1 Tannhelse (sant / ikke sant-test)



Sunne matvalg (faktaark)

Frokost

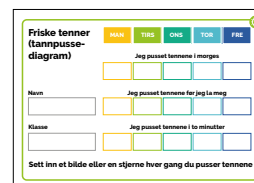
Drkke

SA1 Sunne matvalg (faktaark)



SANT	IKKE SANT
SANT	IKKE SANT
SANT	IKKE SANT

SA2 Tannhelse (sant eller ikke sant-kort)



Friske tenner (tannpussedialogram)

MÅN TIRS ONS TOR FRE

Jeg passet tennene i morgene

Navn: _____ Jeg passet tennene for jeg La meg

Klasse: _____ Jeg passet tennene i to minutter

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

EA1 e-Bugs friske tenner (tannpussedialogram)



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

Navn: _____

Frokost

EA2 Sunne matvalg

Undervisningsplan



☰ 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 om de synes de er som andre deler av kroppen? Elevene bør kunne fastslå 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).

💬 Diskusjon

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

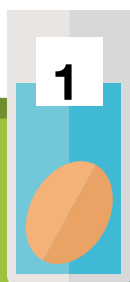
Fortell elevene at sukkeret i drikkene har skadet eggskallene og misfarget skallet. Minn elevene på at eggskallet er som emaljen på tennene, og at mye sukker kan skade tennene.

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

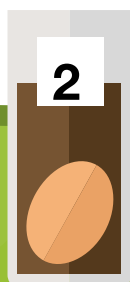
- innta sukkerholdig mat og drikke sjeldnere og i små mengder
- pusse tennene to ganger om dagen (før skolen og før vi legger oss)
- bruke fluortannkrem
- spytt, ikke skylle
- gå regelmessig til tannlegen

≡ Aktivitet: Eksperiment med eggeskall

1 Marker hver kopp med tall fra 1-3



2 Plasser et egg i hver kopp



3 Hell de tre drikkene i hver kopp så det dekker skallet

4 Vent **MINST** en dag



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.
 - a. cola
 - b. vann (eller melk)
 - c. 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.

≡ 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.

Ekstraaktiviteter (fortsetter)

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.

Tannhelse (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).





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





Sunne matvalg (faktaark)


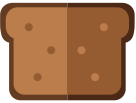


Frokost

 <p>Frokostblanding med høyt sukkerinnhold</p> <p>fett sukker Salt</p>	 <p>Frokostblanding med hvetekjeks</p> <p>fett sukker Salt</p>	 <p>Grøt</p> <p>fett sukker Salt</p>	 <p>Syltetøy på ristet brød</p> <p>fett sukker Salt</p>
---	---	--	--

Drikke

 <p>Sukkerfri saft/sukkerfri smoothie og vann</p> <p>fett sukker Salt</p>	 <p>Sjokolademelk</p> <p>fett sukker Salt</p>	 <p>Appelsinjuice</p> <p>fett sukker Salt</p>	 <p>Cola med sukker</p> <p>fett sukker Salt</p>
--	--	--	--

Snack

 <p>Sjokoladeplate</p> <p>fett sukker Salt</p>	 <p>Julekake</p> <p>fett sukker Salt</p>	 <p>Yoghurt med lavt sukkerinnhold</p> <p>fett sukker Salt</p>	 <p>Vanlig yoghurt</p> <p>fett sukker Salt</p>
---	---	---	---




IKKE SANT


IKKE SANT


IKKE SANT


SANT


SANT


SANT





Friske tenner (tannpusse- diagram)

MAN

TIRS

ONS

TOR

FRE

Jeg pusset tennene i morges

Navn

Jeg pusset tennene før jeg la meg

Klasse

Jeg pusset tennene i to minutter

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





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

--	--

