BARNEHAGE OG 1.-2. TRINN - TIME 3

# Smittevern: Tannhelse

## Barna lærer å pusse tennene og forstå

**at vi pusser tennene minst to ganger per dag for å unngå hull i tennene.**

**Relevans**

**Kompetansemål**

Folkehelse og livsmestring

* **Helse og egenomsorg**
* **Samtale om hvorfor munnhygiene er viktig**

Grunnleggende ferdigheter

* **Lytting og oppmerksomhet, forståelse, muntlig språkbruk**

Kunst og håndverk

* **Utforsking og bruk av medier og materialer**

Alle elever skal:

* forstå hvordan vi pusser tennene effektivt.
* forstå hvorfor det er viktig å pusse tennene.
* forstå sammenhengen mellom sukker og hull i tennene.


## Key Words

**Bakterier Mikrober Plakk Hull Sukker Tannpuss**

## Nettlenker

**https://**[**www.e-bug.eu/no-no/**](http://www.e-bug.eu/no-no/) **barnehage-munnhygiene**

26

## Ressurser

**Støttemateriell**

Innledning

**SA1** - Bilde av tennene

*Per klasse*

SA1 Bilde av tennene

Aktivitet: Speiløvelse og miming av tannpuss

*Per klasse*

Tøybamse/dukke eller munnmodell med åpen munn og tenner

Tannbørste Speil

**SA1 Bilde av tennene**

**Friske tenner (tannpuss-**

**EA1** - e-Bugs friske tenner (tannpussdiagram)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **MAN** | **TIRS** | **ONS** | **TORS** | **FRE** |

En klokke / 2-minutters

eggeklokke

Be barna ta med en tannbørste til timen hvis det er mulig

**diagram)**

**Navn**

**Klasse**

**Jeg pusset tennene i morges**

**Jeg pusset tennene før jeg la meg**

**Jeg pusset tennene i to minutter**

Ekstraaktivitet: Registrering av tannpuss *Per barn*

EA1 Friske tenner (tannpussediagram)

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

**EA1 Friske tenner (tannpussediagram)**


## Helse og sikkerhet

**Yngre barn må alltid ha tilsyn når de pusser tennene.**

27

# Undervisningsplan


## Innledning

1. Be barna bruke et speil for å se inn i munnen sin. Hva ser de? Hvor mange tenner ser de? Hvordan ser de ut? Forklar barna at de fleste av tennene deres er melketenner, men at noen kanskje har begynt å miste tenner, og at de vil bli erstattet av større voksne tenner som de vil ha resten av livet.
2. Vis elevene SA1 med et bilde av tennene i en munn. SA1 er et bilde av voksne tenner, dvs. 28 tenner unntatt 4 visdomstenner. Voksne har i alt 32 tenner. Be barna hjelpe til med å telle hvor mange tenner de ser på bildet. Be barna deretter telle hvor mange tenner de har (barn under

6 har generelt 20 melketenner). Spør barna hvor mange tenner de har i overkjeven, og hvor mange tenner de har i underkjeven.

1. Spør barna hva vi bruker tennene til (spise, snakke, smile). Forklar at det er svært viktig å passe på tennene ved å holde dem rene. Hvis vi spiser og drikker for mye sukkerholdig mat og drikke for ofte, er det dårlig for tennene våre og kan gjøre at vi får hull i dem. Hull kan gjøre vondt, og det kan gjøre vondt å spise. Tannpuss bidrar til å forebygge hull.
2. Forklar barna at vi må pusse tennene to ganger hver dag for å holde dem friske. Det bør være det siste vi gjør før vi legger oss, og så bør vi pusse dem minst én gang til i løpet av dagen. Det er enkelt å huske hvis vi gjør det før vi går på skolen, og før vi går og legger oss. Fortell barna at vi bør pusse tennene i to minutter hver gang ved hjelp av fluortannkrem, og at en voksen må passe på eller hjelpe oss.

28

## Aktivitet: Speiløvelse og miming av tannpuss

* 1. Åpne munnen til en lekebamse eller dukke
	2. Puss tennene til lekebamsen eller dukken

i små sirkler

1. **Ta fram enten en lekebamse eller dukke med åpen munn og tenner, og forklar barna at de skal pusse tennene på dukken.**
2. **Bruk dukken og en tannbørste, og vis barna hvordan de pusser tennene. Vis hvordan de skal bevege tannbørsten i små sirkler på forsiden og baksiden av tennene, og hele veien bakover**

**til jekslene.**

1. **Hvis du har ekstra dukker og tannbørster, kan du la elevene prøve dette selv sammen med en**

**to-minutters tidsmåler. Hvis bare én dukke/børste er tilgjengelig, kan du dele dukken og tannbørsten mellom gruppen og la hvert barn gi den videre etter 15–30 sekunder.**

**Denne morsomme aktiviteten vil lære barna å pusse tennene effektivt.**

## Ekstraaktiviteter

**Friske tenner (tannpussediagram)**

**EA2 er en nyttig måte å oppfordre til rutinemessig tannpuss på. Del ut ett ark per barn. Be barna 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.**

29


## Diskusjon

30

**SA1** - Bilde av tennene


#### Smittevern: Tannhelse

31

**Friske tenner (tannpuss- diagram)**

**Smittevern: Tannhelse**

32

**Navn**

**Klasse**

**MAN**

**TIRS**

**ONS**

**TORS**

### Jeg pusset tennene i morges

**Jeg pusset tennene før jeg la meg**

**Jeg pusset tennene i to minutter**

**FRE**

**EA1** - e-Bugs friske tenner (tannpussdiagram)

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