1.-4. TRINN – TIME 4

**Smittevern: Tannhelse**

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

**Relevans**

**Kompetansemål**

**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 skriving

### Stikkord

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.**

Bakterier Plakk Hull Sukker Syre Tannpuss Hull

### Nettlenker

https://[www.e-bug.eu/no-no/1-4-trinn-](http://www.e-bug.eu/no-no/1-4-trinn-) munnhygiene

72

### Ressurser

**Helse og sikkerhet**

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 (tannpussediagram)**

**Ekstraaktivitet: Sunne matvalg**

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.

### Støttemateriell

|  |  |
| --- | --- |
| **LA1** - Tannhelse (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 | **Ikke sant** |

LA1 Tannhelse

(sant / ikke sant-test)

**SA1** - Sunne matvalg (faktaark)

**Sunne matvalg (faktaark)**

**Frokost**

*Per klasse*

**Frokostblanding med Frokostblanding med**

**Grøt Syltetøy på ristet brød**

**høyt sukkerinnhold**

**hvetekjeks**

**fett sukker Salt fett sukker Salt fett sukker Salt fett sukker Salt**

**LA1 Tannhelse**

**(sant / ikke sant-test)**

**Drikke**

SA1 Sunne matvalg (faktaark)

*Per elev*

SA1 Sunne matvalg (faktaark) SA2 Tannhelse

**SA2** - Tannhelse (sant eller ikke sant-kort)

**SANT SANT SANT**

**IKKE SANT IKKE SANT IKKE SANT**

(sant eller ikke sant-kort)

**EA2 Sunne matvalg**

SA2 Tannhelse

(sant eller ikke sant-kort)

(fyll ut det som mangler)

**Friske tenner (tannpusse- diagram)**

**Navn**

**Klasse**

**MAN TIRS ONS TOR FRE**

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

**Jeg pusset tennene i morges**

**Jeg pusset tennene før jeg la meg**

**Jeg pusset tennene i to minutter**

### 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.

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

EA1 e-Bugs friske tenner (tannpussediagram)

|  |
| --- |
| **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** |
|  |  |  |  |

EA2 Sunne matvalg

73

**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.**

* 1. **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**

74

### Aktivitet: Eksperiment med eggeskall

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 Marker hver** | **2** | **Plasser et egg i** | **3** | **Hell de tre** | **4** | **Vent** |
| **kopp med** |  | **hver kopp** |  | **drikkene i hver** |  | **MINST** |
| **tall fra 1-3** |  |  |  | **kopp så det** |  | **en dag** |
|  |  |  |  | **dekker skallet** |  |  |

**1 2 3**

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.

### 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 usun- ne 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.

75


### Ekstraaktiviteter

(fortsetter)

### Oppsummering

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. sukker- holdig 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.

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

1. spytte ut tannkremen og skylle,
2. spytte ut tannkremen og ikke skylle?

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

76

**LA1** - Tannhelse (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

Sjokoladekjeks er et sunnere mellommåltid enn yoghurt og frukt

Melk med lavere fettinnhold er sunnere drikkevalg enn en sportsdrikk

Hvis vi spiser for mye sukker, kan vi få hull

i tennene

**Sant**

**Ikke sant**

Kjeks inneholder mye tilsatt sukker.

**Sant**

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

Sant

77

**Smittevern: Tannhelse**

77

**SA1** - Sunne matvalg (faktaark)

## **Sunne matvalg (faktaark)**

**Frokost**

**Frokostblanding med høyt sukkerinnhold**

**Frokostblanding med hvetekjeks**

**Grøt Syltetøy på ristet brød**

**fett sukker Salt fett sukker Salt fett sukker Salt fett sukker Salt**

**Drikke**

**Sukkerfri saft/sukkerfri smoothie og vann**

**Sjokolademelk Appelsinjuice Cola med sukker**

**fett sukker Salt fett sukker Salt fett sukker Salt fett sukker Salt**

**Snack**

**Sjokoladeplate Julekake Yoghurt med lavt**

**sukkerinnhold**

**Vanlig yoghurt**

78

**fett sukker Salt fett sukker Salt fett sukker Salt fett sukker Salt**

**Smittevern: Tannhelse**

78

**SA2** - Tannhelse (sant eller ikke sant-kort)

79

**SANT**

**IKKE SANT**

**SANT**

**IKKE SANT**

**SANT**

**IKKE SANT**

###### Smittevern: Tannhelse

79

**Friske tenner (tannpusse- diagram)**

**Smittevern: Tannhelse**

80

**Navn**

**Klasse**

**MAN**

**TIRS**

**ONS**

**TOR**

##### **Jeg pusset tennene i morges**

**Jeg pusset tennene før jeg la meg**

**Jeg pusset tennene i to minutter**

**FRE**

80

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

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

**EA2** - Sunne matvalg (øvelse)

81

## **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**

**Smittevern: Tannhelse**

81