

MYND 1



TANNVERND BYGGIR Á FJÓRUM STERKUM STÖÐUM

Af hverju þarf að hugsa vel um tennurnar?

Mikilvægt að hugsa vel um nýju fullorðinstennurnar því við fáum ekki nýjar tennur í staðin fyrir þær sem skemmast.

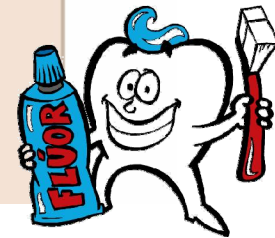
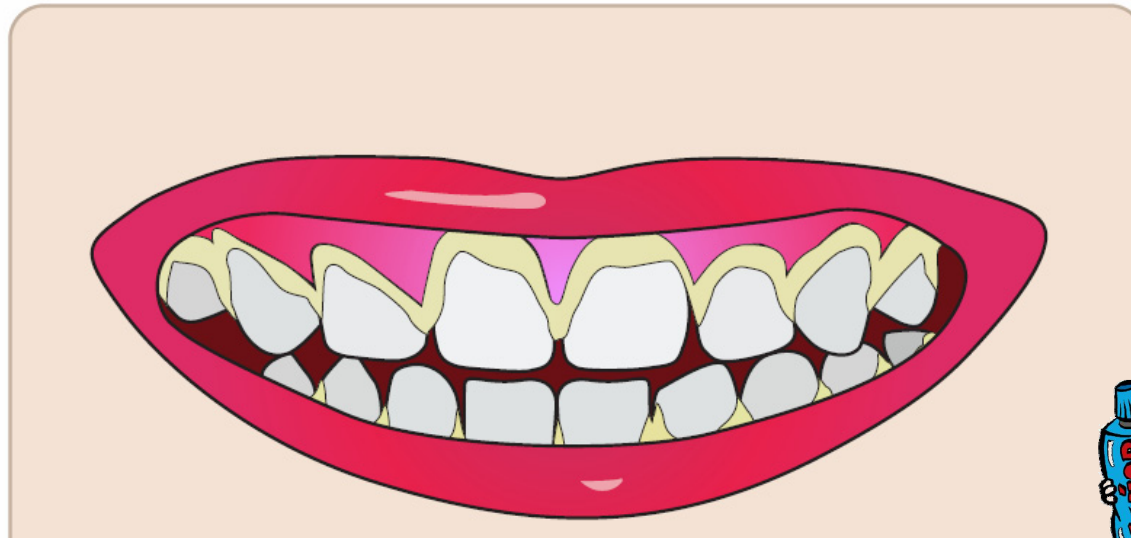
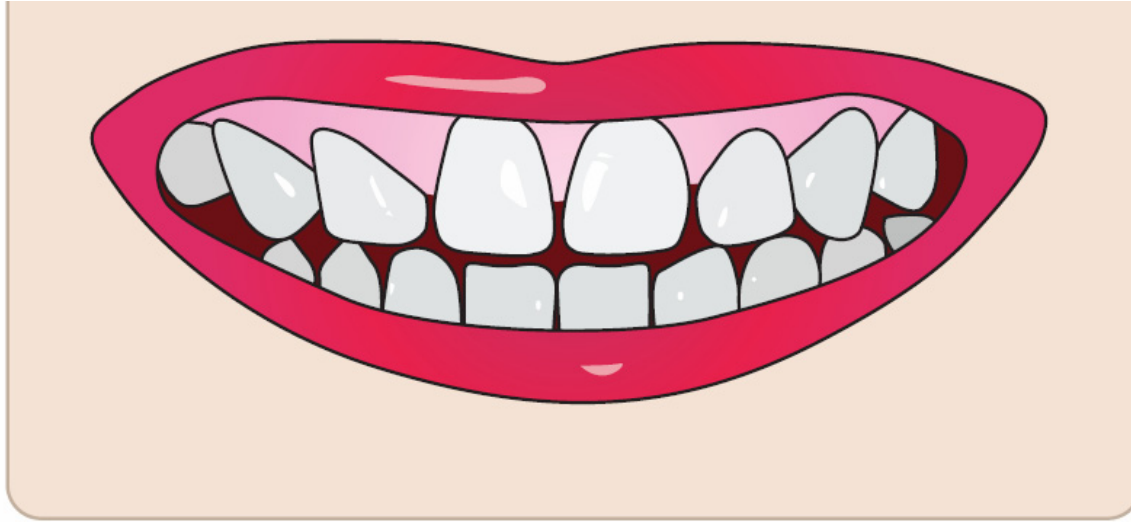
Hvað þarf til að halda tönnunum heilum?

1. Bursta tennur kvölds og morgna.
2. Notað tannþráð einu sinni á dag.
3. Notað flúortannkrem.
4. Fara til tannlæknis einu sinni til tvisvar á ári.
5. Borðað hollan mat.

Í dag munum við einbeita okkur að því hvernig á að bursta tennurnar.

Af hverju þurfa tennurnar flúor?

Flúor herðir tennur.



MYND 2



SKÁN Á TÖNNUM (TANNSÝKLA)

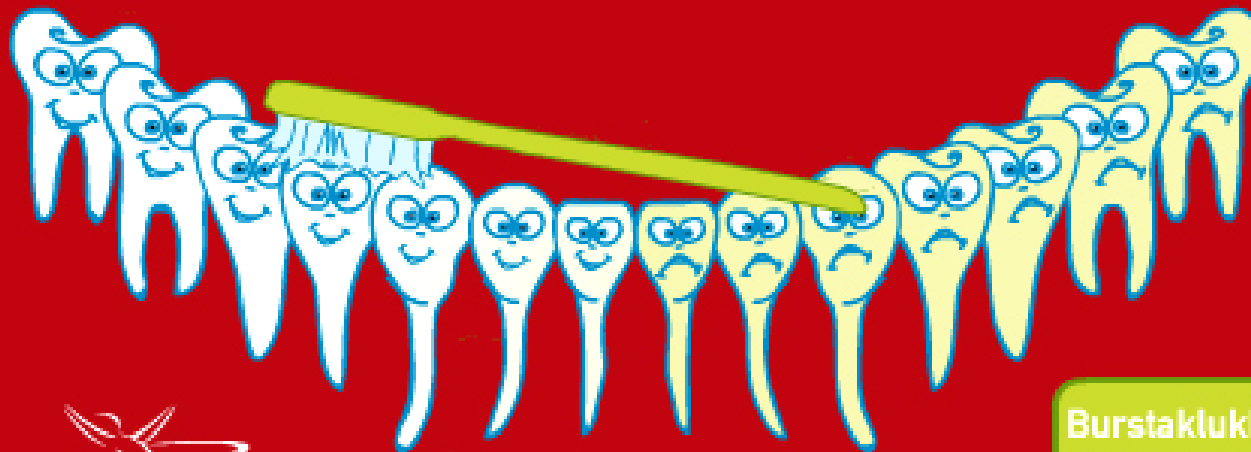
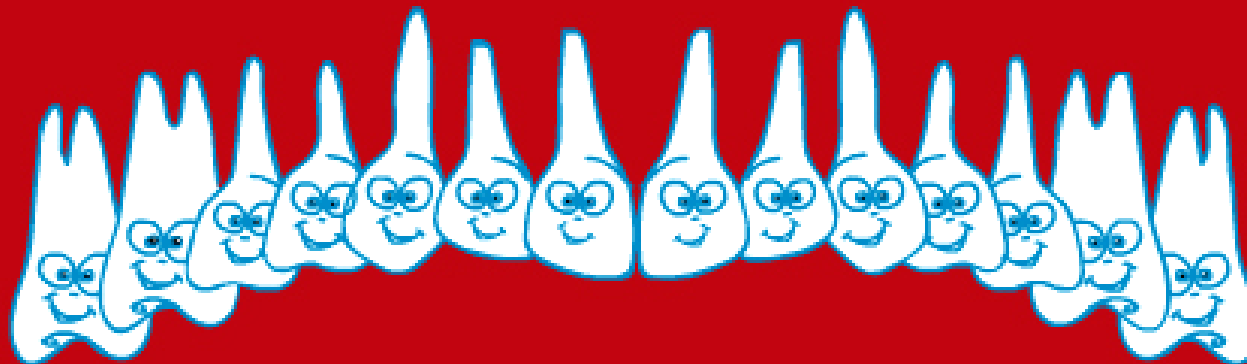
Hvað sjáið þið á myndinni?

Hvað gerist ef við burstum ekki tennurnar daglega?

Skánin (tannskýlan) sem sest á tennurnar verður þykkari og sést þegar við brosum.
Meiri líkur eru á því að tennur skemmist.
Vond lykt úr munnum.

Úr hverju er skánin?

Bakteríum, límkenndum hjúp og matarleifum

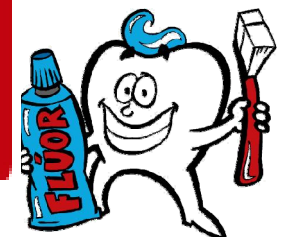


LÝÐHEILSUSTÖÐ

Burstaklukkan

0:41

MYND 3





TANNBURSTAKLUKKAN

Hafið þið tekið tímann þegar þið burstið tennurnar?

Tannburstun á að taka 2 mínútur.

Hvað þarf mikið tannkrem á tannburstann?

Skammt sem þekur $\frac{1}{4}$ hluta burstans.

Hvers vegna burstum við tennurnar með flúortannkremi?

Flúor þarf að komast að tönnunum tvisvar á dag til að herða glerunginn. Flúor kemur í veg fyrir tanskemmdir og getur læknað tönn sem byrjuð er að skemmast.

Nær tannburstinn að bursta tennurnar allsstaðar?

Nei, ekki á milli tannanna

Hvað getum við notað til að hjálpa okkur að ná óhreinindum sem verða á milli tannanna?

Tannþráð (sýna hann).

Hvers vegna skolum við ekki munninn með vatni eftir tannburstun?

Til að flúor fái lengri tíma til að virka á tennurnar.