



## TANNVERND – 4. bekkur

### Markmið:

- Börnin læri og skilji **mikilvægi** góðrar tannhirðu.
- Börnin viti hvaða skaða **bakteriur** (tannskýkla) valda á tönnum.
- Börnin kunni og geti **burstað tennurnar** á fullnægjandi hátt.
- Börnin viti til hvers **tannþráður** er notaður.

### Tímaáætlun:

- Um það bil 20 mínútur.

### Kennslugögn:

- Teningur, 6-H heilsunnar.
- Tannbursti fyrir hvern nemenda.
- Tannlíkan, stór bursti, ef til er, og tannþráður.
- Mynd 1 – Tannvernd byggir á fjórum sterkum stoðum.
- Mynd 2 – Skán á tönnum.
- Mynd 3 – Tannburstaklukkan.

### Verkefni fyrir börnin:

- „Lærðu rétta tannhirðu“ ásamt rauðri litatöflu.



# HREINLÆTI

## TANNVERND BYGGIR Á FJÓRUM STERKUM STÖÐUM (mynd 1)

Tannvernd snýst fyrst og fremst um góða tannhirðu, hollar neysluvenjur, notkun flúors og reglulegt eftirlit tannlæknis. **Í þessari fræðslu er áherslan á tannhirðu.**

Tannskipti einkenna aldurskeiðið frá 6 til 12 ára. Hlutverki barnatanna er að ljúka og fullorðinstennur að koma í staðinn. Á þessum aldri eru flestir komnir með fjórar framtennur í efri góm, fjórar framtennur í neðri góm og fjóra jaxla (6 ára jaxlar) samtals 12 fullorðinstennur. Nýjar fullorðinstennur eru sérlega viðkvæmar fyrir tannskemmdum.

Mikilvægt er að börnin læri smátt og smátt að axla ábyrgð á eigin tannhirðu og öðlist næga færni til að bursta eigin tennur á fullnægjandi hátt. Mikilvægt er að foreldrar fylgist áfram með framkvæmd tannburstunar og leiðbeini um það sem betur má gera. Börn á þessum aldri þurfa aðstoð með tannþráðinn.

## SKÁN Á TÖNNUM (mynd 2)

Myndin sýnir hvernig skán (tannsykla) lífur út og hvar hún situr á tönnunum. Segið frá eiginleikum hennar þ.e.viðloðun við glerung.

Við hýsum margar tegundir af bakteríum í munnholinu sem er eðlilegt. Sumar þessara tegunda kjósa að vera á tönnunum, því þar er kjörið raka- og hitastig og svo er fæða að koma inn í munninn nokkrum sinnum yfir daginn. Þessar bakteríur hafa þann eiginleika að geta búið til utan um sig límkenndan hjúp sem gerir þeim kleift að líma sig á tennurnar og hver á aðra svo úr verður samfelld heild. Í hvert skipti sem við neytum sykurs, þykkar þessi skán. Bakteríur í skáninni breyta sykrinum úr fæðunni í síru sem síðar getur leyst upp steinefni í glerungi og tannskemmd myndast.

## TANNBURSTAKLUKKAN (mynd 3)

Góð tannhirða er að bursta tennur minnst tvisvar á dag. Hér er átt við að allir tannfletir verði hreinir við rétta tannburstun.

Sýnið myndefnið um TANNBURSTAKLUKKANA

<http://www.lydheilsustod.is/media/tannvernd/annad/tennurFinal.swf>

EDA

Sýnið á módeli tannburstun og notið svokallaða „Bass-aðferð“ sem er nokkurs konar nuddaðferð. Best er að nota tannbursta með litlu burstahöfði og mjúkum hárum sem sitja þétt. Gott er að byrja alltaf á sama stað í munninum. Burstahárin vísa á ská að tannholdinu og burstinn er hreyfður reglulega með stuttum hreyfingum fram og aftur, í áttina frá tannholdinu – mikilvægt að tala um alla 5 fleti tannarinnar og sýna hvernig burstinn nær utanvert, innanvert og ofan á tyggifleti – en ekki milli tannanna. Ítrekið að góð tannburstun taki um 2 mínútur og að mikilvægt er að taka tímann.



# HREINLÆTI



Hver nemandi fær síðan tannbursta og burstar eigin tennur undir leiðsögn hjúkrunarfræðings. Ráðlagt er að vera ekki með fleiri en 4-5 nemendur í einu. Nauðsynlegt er að til staðar sé spegill og vaskur. Leiðbeinið um hæfilegt magn flúortannkremis á tannburstun en ráðlagt er að tannkrem þeki um ¼ af burstahárunum eða sem svarar nögl litlafingurs. Eðlilegt er að skyrpa u.þ.b. tvisvar sinnum meðan á tannburstun stendur og því er ekki mikið magn af tannkremi eftir í munnum við lok tannburstunar. Ráðleggið að skola ekki í lok burstunar bara skyrpa. Flúor er efni sem gengur inn í glerung tannanna og herðir hann. Þess vegna er gott að hafa flúor í tannkremi og fá hann á tennurnar tvisvar á dag.

## AF HVERJU ER FLÚOR MIKILVÆGUR FYRIR TENNUR?

Talið er að lágur en stöðugur flúorstyrkur í munnholi sé nauðsynlegur til að halda heilbrigðum tönnum. Tannburstun með flúortannkremi með styrkleika 0.1% - 0.15% F tvisvar sinnum á dag, viðheldur lágmarksflúorstyrk í munnholi og er því afar áhrifamikill þáttur í daglegri vörn gegn tannskemmdum, hjá öllum aldurshópum.

Flúor tekur þátt í því viðgerðarferli sem stöðugt er í gangi við tannfirborð auk þess að hafa truflandi áhrif á starfsemi þeirra baktería sem valda tannskemmdum. Verkunin er staðbundin á yfirborði tanna og varnandi áhrif þau sömu hjá öllum aldurshópum.

Flúor úr tannkreminu heldur áfram að virka á tennurnar eftir tannburstun þannig að litlir úrkölkunarblettir geta mögulega kalkast aftur. Því er mikilvægt að skola ekki, bara skyrpa. Ekkert sakar þótt kyngt sé svolitlu flúortannkremi.

## TANNÞRÁÐUR

Ekki er ætlast til að nemendum í þessum aldurshópi sé kennt að nota tannþráð, en mikilvægt er að sýna þeim tannþráðinn – og segja frá hvernig hann er notaður til að hreinsa á milli tanna. Tekið skal fram að tannþráður er bæði notaður til að fyrirbyggja tannskemmdir á milli tanna og minnka líkur á að bólga myndist í tannholdi. Mikilvægt er að nota tannþráð einu sinni á dag og mikilvægt er að foreldrar aðstoði við þá framkvæmd.