

# BURSTA TENNUR Í LEIKSKÓLUM

**METNAÐARFULLT VERKEFNI** Í átta leikskólum í Breiðholti, Garðabæ og Borgarnesi er hluti af daglegri rúttinu að bursta tennur leikskólabarnanna eftir hádegismatinn. Þá sjá tannlæknar um að skoða tennur barnanna.

Elnægur áhugi leikskólastjórnenda í Breiðholti fyrir bættri tannheilsu barna var ein af meginástæðum þess að farið var af stað með hið metnaðarfulla verkefni „Tannburstun í leikskólanum“ sem er forvarnarverkefni á vegum Heilsugæslu höfuðborgarsvæðis og hefur það að markmiði að bæta tannheilsu íslenskra barna.

„Leikskólastjórnarnir sáu ákveðin vandamál og fannst að sinna þyrfti tannheilsu betur og kölluðu eftir ráðgjöf frá okkur,“ segir Hólmfríður Guðmundsdóttir, tannlæknir hjá Þróunarsviði heilsugæslu höfuðborgarsvæðis, sem hefur ásamt Kristínu Sigurðardóttur tannlækni þróað verkefnið undanfarin ár. „Í upphafi lögðum við áherslu á almenna fræðslu, hittum foreldra og starfsmenn leikskólanna og leikskólabörn fengu m.a. flúortöflu daglega. Hins vegar vissum við að tannburstun myndi skila meiri árangri,“ segir Hólmfríður. Haustið 2009 var ákveðið að hefja daglega tannburstun í leikskólum Efra-Breiðholts og gera tannhirðu að viðurkenndum þætti í leikskólastarfi. „Byrjað var á yngstu deildunum og frá árinu 2011 hafa öll leikskólabörn í Holtinu, Öspinni og Vinaminni verið tannburstuð eftir hádegismat og árið 2013 hófst dagleg tannburstun allra leikskólabarna í Suðurborg og Hólaborg,“ segir Hólmfríður en dagleg tannburstun leikskólabarna er einnig í boði á Sunnuhvoli í Garðabæ og í leikskólanum Uglukletti og Klettaborg í Borgarnesi.

„Þetta gekk ótrúlega vel og það tók ekki mikinn tíma að koma tannburstun inn sem einum lið í dagskrá leikskólanna. Margir höfðu áhyggjur af því að þetta myndi taka langan tíma og yrði erfitt, en svo var ekki,“ upplýsir Hólmfríður.

## ALMENN ÁNÆGJA FORELDRA

Einn þeirra leikskóla sem hafa tekið upp tannburstun er Suðurborg í Efra-Breiðholti. „Tannlæknar byrjuðu að skoða

börnin haustið 2011 og það var skoðað fram yfir áramót. Síðan fórum við að víða að okkur græjum, tannburstum og lokum á þá enda þarf að fylgja sérstökum heilbrigðisreglum. Til dæmis mega tannburstarnir ekki liggja saman. Það var svo í janúar 2013 sem við byrjuðum að bursta og höfum gert það í tæp tvö ár,“ lýsir Elínborg Þorlákisdóttir leikskólustjóri Suðurborgar og getur þess að Heilsugæslan leggi til tannbursta og tannkrem. Hún segir mestan tíma í upphafi hafa farið í að fá samþykki allra foreldra en nú sé það gert í hvert sinn sem nýr nemandi kemur í leikskólann. Hún segir almenna ánægju ríkja hjá foreldrum með framtakið. „Þetta hefur gengið ótrúlega smurt síðan við byrjuðum og tannburstunin er orðin hluti af rúttinu starfsmanna og barna,“ segir Elínborg en öll börn leikskólans eru tannburstuð strax eftir hádegismat.

Hún segir árangurinn góðan. „Starfsfólk er meðvitað að skoða tennurnar meðan það burstar. Ef grunur leikur á skemmd er hægt að hringja í tannlækni sem kemur þá til að skoða viðkomandi barn. Hann hefur síðan samband við foreldrana ef þörf er á og hvetur þá til að fara með barn sitt í eftirlit,“ segir Elínborg og telur verkefnið spara börnum mikla þjáningu enda gripið inn í áður en hlutirnir verða alvarlegir.

## TANNHIRÐAN MUN BETRI

Hólmfríður segir að tannheilsa og tannhirða íslenskra barna mætti vera mun betri. Meira er um tannskemmdir meðal íslenskra barna en sambærilegra hópa í nágrannalöndunum. „Einungis um helmingur sex ára íslenskra barna eru með óskemmdar barna- og fullorðinstennur,“ segir hún og vísar í Munnis-rannsókn sem framkvæmd var árið 2005. Hún bendir á að þar sem börn verji stórum hluta dagsins í leikskólanum sé mælt er með því að dagleg tannhirða sé hluti af persónulegu hreinlæti á skólatíma. „Mikilvægt er að börnin læri að þeim líður vel með hreinar

## GAMAN AÐ BURSTA

„Í leikskólum má stuðla að betri tannheilsu og fækkan tannskemmda með góðum venjum, markvissri fræðslu og daglegri aukatannburstun eftir hádegismat. Samvinna heimila og leikskóla getur stuðlað að enn betri tannheilsu barna og þar með að betri tannheilsu síðar á ævinni,“ segir Hólmfríður Guðmundsdóttir tannlæknir.

NORDICPHOTOS/GETTY



og heilbrigðar tennur og mælt er með því að hreinsa tennurnar eftir mat og fyrir svefn, að lágmarki tvisvar á dag,“ segir hún.

Hólmfríður segir að aukatannburstun eftir hádegismat í leikskólum hafi skilað eftirtektarverðum árangri í Skotlandi þar sem tannskemmdum hjá börnum á leikskólaaldri hefur fækkað og kostnaður við tannviðgerðir minnkað. Sömu sögu sé að segja á Íslandi í þeim leikskólum sem taka þátt í verkefninu. „Við sjáum færri tannskemmdir og betur burstaðar tennur og foreldrar eru meðvitaðri um tannumhirðu. Við getum brugðist fyrr við, börnin fara fyrr til tannlæknis þegar eitthvað bjátar á og fyrsta heimsókn til tannlæknis verður því ekki eins erfið upplifun,“ segir Hólmfríður sem dreymir um að tannburstun verði í öllum leikskólum landsins í framtíðinni. „Tannburstun á að vera hluti af dagskipulagi allra leikskóla, enda jafn sjálfsagður þáttur og hreyfing og næring leikskólabarna.“

■ solveig@365.is

## HVERNIG Á AÐ BURSTA?

Myndbönd sem sýna tannburstun barna má finna á vefsíðu Embættis landlæknis, [www.landlaeknir.is/](http://www.landlaeknir.is/) tannheilsa, og vefsíðu Heilsugæslu höfuðborgarsvæðis, [www.heilsugaeslan.is/fraedsla/tannvernd](http://www.heilsugaeslan.is/fraedsla/tannvernd).



**TANNLÆKNIR**  
Hólmfríður Guðmundsdóttir hjá Miðstöð heilsuverndar barna.