



Oslo kommune  
**Helseetaten**  
Ressursenter for migrasjonshelse

# Tannhelsetjenesten



# Agenda

---

- Hvem er vi og hva gjør vi?
- Utviklingsprosessen Sunn Start munnhelse
- Ferdig materiell
- Slik bruker du det

# Helse-Munnhelse

---

Helse : En tilstand av fullstendig fysisk, psykisk og sosial velvære (WHO). Kan defineres som mestring av eget liv

Munnhelse – oral helse:

å ha tilfredsstillende tyggefunksjon,  
ikke ha smerter og plager i munnhulen og  
kunne omgås sosialt uten hindringer som skyldes tennene.

Munnhelsen som en del av den totale helsen. Det er utgangspunktet for vår tilnærming i helsefremmende og forebyggende tannhelsearbeid.

# Hvem er vi?

---

- Tannhelsetjenesten er en avd. i Helseetaten.
- Vi er tannleger, tannpleier og tannhelsesekretærer .

# Hva gjør vi ?

---

- Samarbeidsavtale med
  - Helsestasjoner
  - Sykehjemsetaten
  - Hjemmetjenesten
  - Psykisk utviklingshemmede
- Årlig screening av sykehjemsbeboere
- Undervisning for
  - 3 klassinger der tannhelsen er dårligst
  - Mottaksklasser barneskolen
  - Åpen barnehage der tannhelsen er dårligst
- Tilbyr undervisning for ansatte
  - På sykehjem,
  - Hjemmetjenesten
  - psykisk utviklingshemmede
  - Rus
  - På forespørsel, seniorsenter, barnehager mm

# Våre målgrupper

---

- **Tannklinikkene tilbyr gratis behandling til:**
- Barn og unge 0-18 år
- Psykisk utviklingshemmede
- Eldre, lagtidssyke. Sykehjem, hjemmesykepleien
- Rusmiddelavhengige
- Personer med sterk tannlegeangst
  
- 19 og 20 åringer får redusert pris, de betaler 25 %

# Utvikle ny kunnskap

---



Prosjekt som  
Puss fra første tann

[https://www.facebook.com/#!/pussfr  
aforstetann](https://www.facebook.com/#!/pussfr<br/>aforstetann)



# Agenda

---

- Hvem er vi og hva gjør vi?
- **Utviklingsprosessen Sunn Start munnhelse**
- Ferdig materiell
- Slik bruker du det





Oslo kommune  
**Helseetaten**  
Tannhelsetjenesten



Munnhelse

Prosjektet er et samarbeid med:



Oslo kommune  
**Helseetaten**  
Ressursenter  
For migrasjonshelse



HØGSKOLEN I OSLO  
OG AKERSHUS

**diabetes**forbundet



Bydel  
Grorud

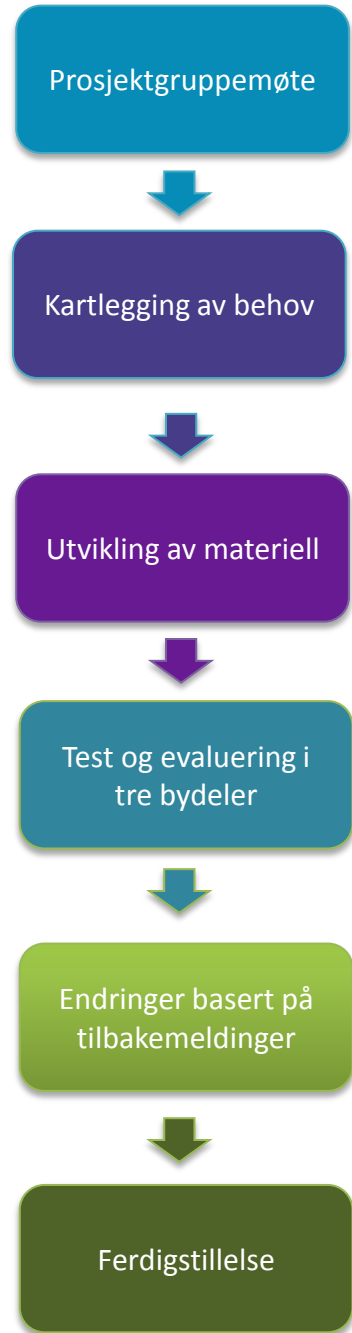


Bydel  
Grünerløkka



Bydel  
Alna

# Prosesen



# Agenda

---

- Hvem er vi og hva gjør vi?
- Utviklingsprosessen Sunn Start munnhelse
- **Ferdig materiell**
- Slik bruker du det

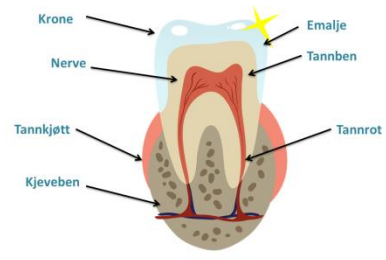
# Ferdig materiell

## Velkommen! I dag skal vi snakke om munnhelse



### Hold tennene rene

## Tenner og tannkjøtt



## 4 råd for bedre tannhelse

Vi har laget 8 presentere tematt munnhelse ved hjelp av 4 råd som betyr ulik utfordring med god munnhelse. Underveismateriale begynner med en kort introvideo, der temane blir presentert. Materialet kommer etter hvert ut på de 4 ulike rådene som er:

denne laget av underveis.

### Ikke kom! al vi snakke om munnhelse

Her skal gjennom og

de som eventuelt kommer lag riktighet og eventuelt berne og utta spørsmål



## Munnhelse

### Veiledningshefte

1 Veiledningshefte Munnhelse



## Munnhelse

### Deltakerhefte

En voksen person har 32 tenner. Disse tennene består av fortenner, hjørnetenner og jeksler.

innhulen. Den er viktig for:

på riktig plass:  
ps. Hjørnetann



foran i munnen,  
for å kunne tygge, snakke og smake

for i hjørnene i munnen  
for å smake





4



## Munnhelse

### Læreplan

ter/oppvare	Ressurser	Forslag til bruk av tid	Kommentarer/Evalueringstester
innen i klassen	PowerPoint	10 til 20 min	
innen i klassen	PowerPoint Deltakerhefte	30-45 min	
innen i klassen	PowerPoint Deltakerhefte	30-45 min	



## 4 råd

---

Råd 1 Hold tennene rene

Råd 2 Gå til tannhelsekontroll

Råd 3 Spis sunn mat

Råd 4 Drikk vann

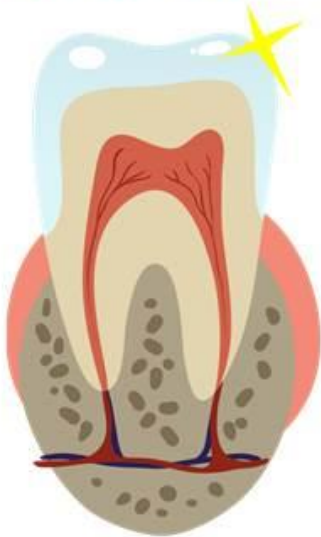
# Råd 1: Hold tennene rene



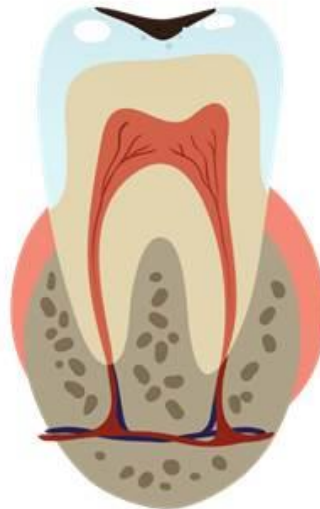
# Hvorfor skal vi holde tennene rene?

Tennene må være rene, ellers kan du få hull

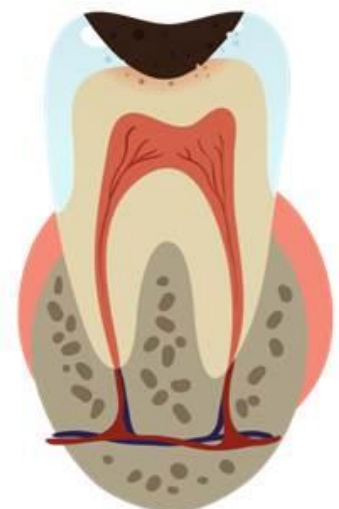
1: Ren tann



2: Hull i tannen



3: Dypt hull i tannen





# Puss tennene morgen og kveld

Til voksne: bruk 2 cm  
fluortannkrem



Puss i 2 min



Vent 2 timer med å  
spise og drikke





# Friske tenner for barn

Puss fra første tann



Gode vaner starter tidlig



# Hva skjer når du får vondt?

Dårlig matlyst



Påvirker humøret



# Bruker du noen av disse?

Nellik



Saltvann



Miswak



# Råd 2: Gå til tannhelsekontroll



# Hva gjør tannlegen/tannpleieren?

De gir tips og råd om hvordan du kan holde tennene friske





## Tips! Er tannlegen stengt?

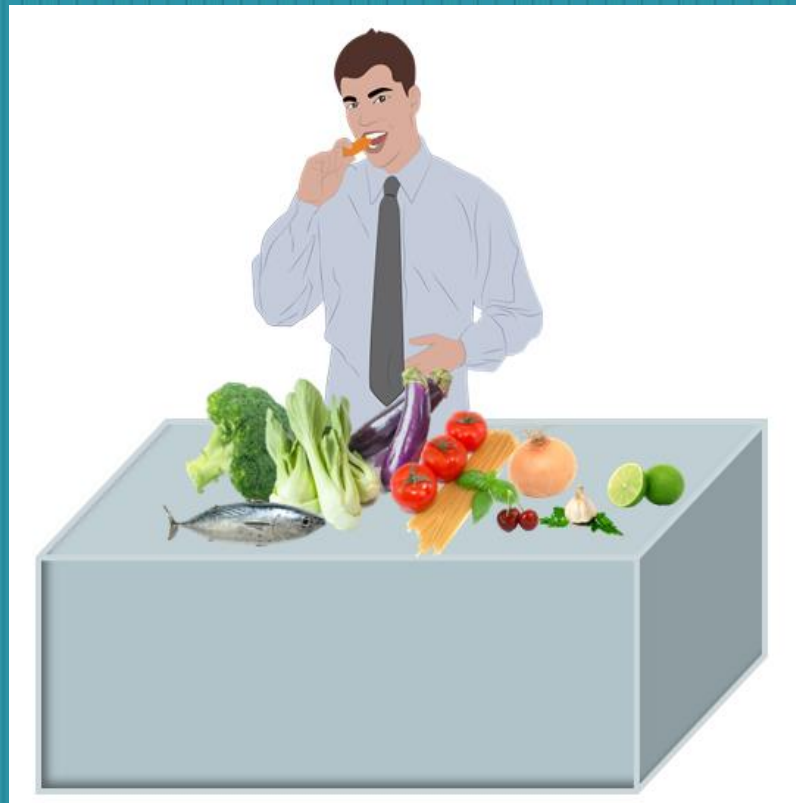
- Gå til offentlig tannlegevakt (gratis for barn)
- Åpen om kvelden og i helgene



Tlf: 226730 00

Adresse: Schweigaardsgate 6,  
0185 Oslo

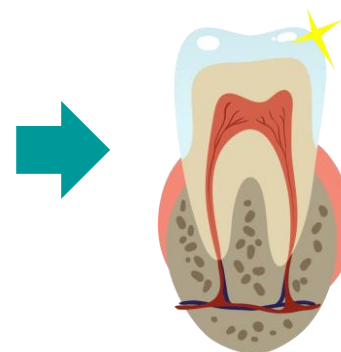
# Råd 3: Spis sunn mat



# Tips! Spis mer av disse varene



Frisk tann





# Sukker i mat og drikke

Sjokoladepålegg



Skolebrød



Sjokolademelk og bolle



# Tips! Frukt er et sunt alternativ



Jeg vil ha!



Du får



Hvor mange måltider spiser du?



Snakk sammen  
i klassen



# Råd 4: Drikk vann



# Vann er bra for tennene

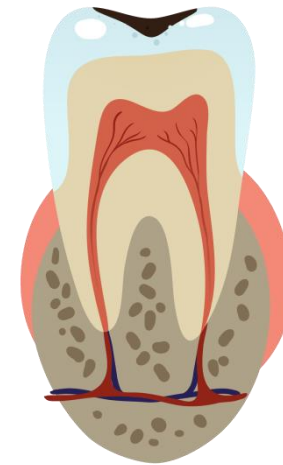
Det er trygt å drikke vann  
fra springen



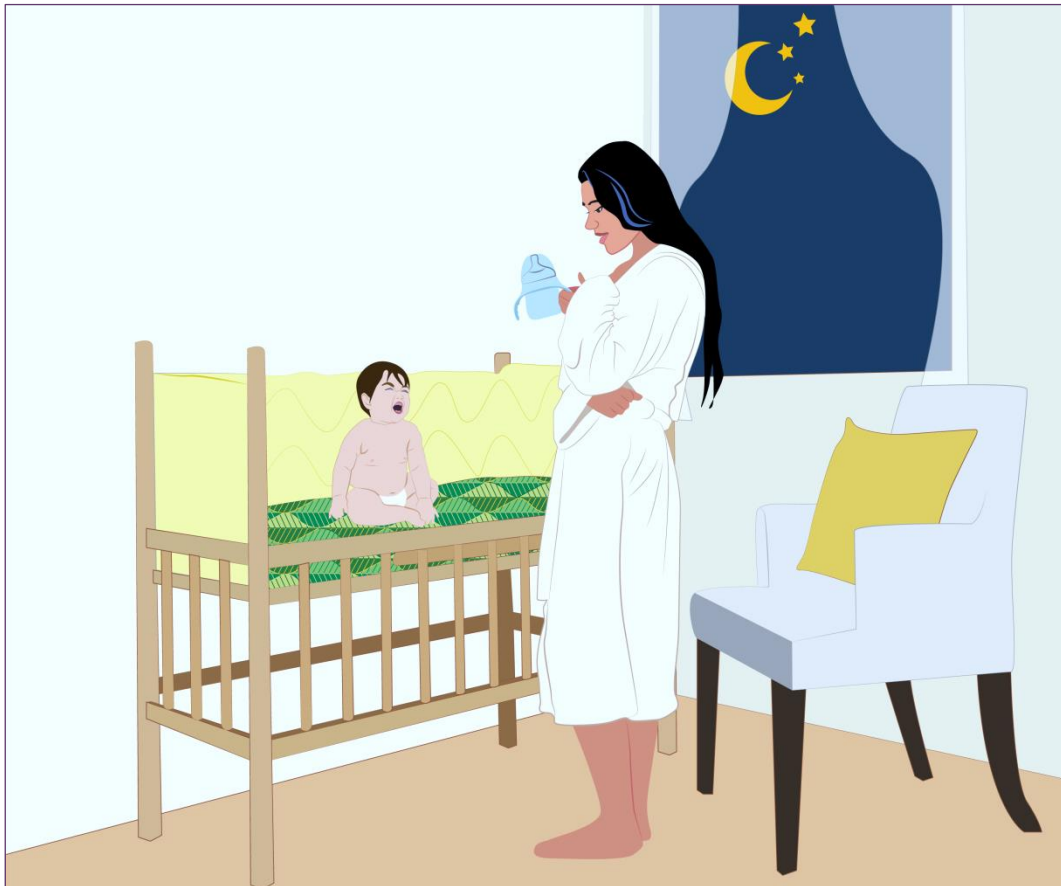
# Hva skjer når du drikker brus?

Sukker og syre gjør emaljen tynn

Emalje



**Tips!** Er barnet ditt tørst om natten?  
Gi barnet vann



# Hvor mye sukker bruker du i teen eller kaffen?





# Slik bruker du det

- Råd 1 PP, pause, diskuter og løs oppgaver
- Pause.
- Råd 2 PP, pause, diskuter og løs oppgaver osv.
- Det kan varieres fra 1-2 dager med gjennomgang.

# Slik bruker du det

- Dialogverktøy i praksis (PP)
- Rullerende på skjerm

# Slik får du tak i det

- [www.sunnstartnorge.no](http://www.sunnstartnorge.no)

## Veien videre:

- Rosenhoff
- Mottaksklasser
- Munnpleien

---

Takk for meg!

