



Munnhelse

Deltakerhefte



Hei! Denne informasjonen er til deg som er ny i Norge.

Her står det noen tips og råd om munnhelse,
som kan være nyttige for deg og din familie.

Vi håper du liker det.

Oslo, 2017
Aud Marit Eriksen
Prosjektleder

Ressurssenter for migrasjonshelse



Oslo kommune
Helseetaten
Tannhelseetaten

GRETE BRUDESETH



Oslo kommune
Helseetaten
Ressurssenter for migrasjonshelse

AUD MARIT ERIKSEN



HØGSKOLEN I OSLO
OG AKERSHUS

LAURA TERRAGNI

diabetesforbundet

NASRO MAHAMED



Bydel
Alna

RITA H. SKAR



Bydel
Grorud

MONA REKVE



Bydel
Grünerløkka

MARTIN BERGE

Hvorfor er god munnhelse viktig?

God munnhelse er viktig for å:

Føle seg frisk



Snakke



Sove godt



Spise sunn mat



Munnen

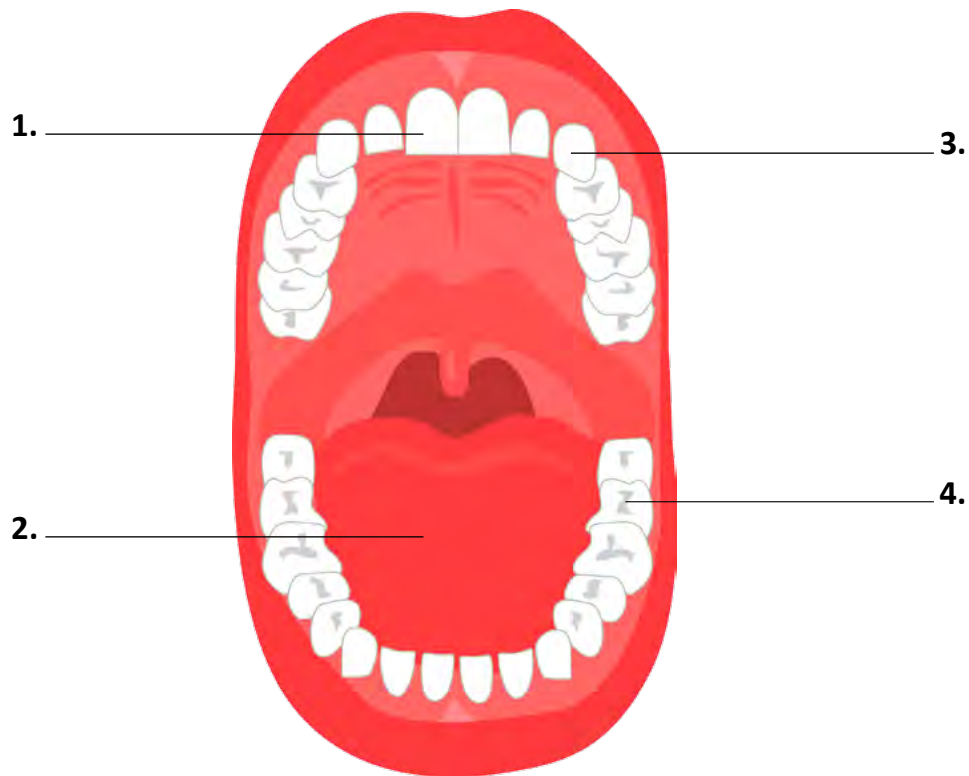
En voksen person har 32 tenner. Disse tennene består av fortenner, hjørnetenner og jeksler.

Tunga er en muskel i munnhulen. Den er viktig for:

- å smake
- å tygge
- å snakke

Oppgave. Sett ordene på riktig plass:

Fortann, Jeksel, Tunge, Hjørnetann



Ordforklaring:

Fortann: Tenner som sitter foran i munnen.

Tunge: Muskel som er viktig for å kunne tygge, snakke og smake på mat eller drikke.

Hjørnetann: Tenner som sitter i hjørnene i munnen

Jeksel: Tenner som er bakerst i munnen.

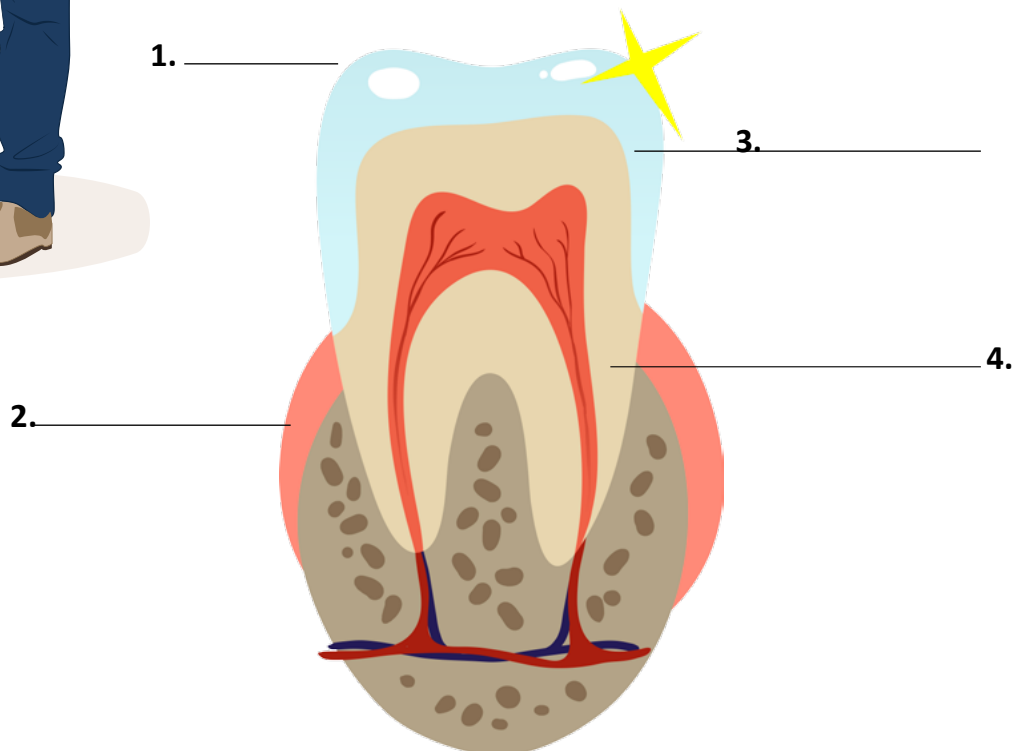
Hvordan ser
en tann ut?



En tann består av *krone* og *rot*. Kronen er hele den synlige delen av tannen. Roten er festet til tannkjøttet. Tannkjøttet er rundt tennene. Tennene er festet til tannkjøttet. Emalje er det hvite utenpå tennene.

Oppgave. Sett ordene på riktig plass:

Tannkjøtt, Emalje, Tannrot, Krone



Ordforklaring:

Tannkjøtt: Tennene sitter fast i tannkjøttet.

Emalje: Det hvite utenpå tennene.

Rot/Tannrot: Rot/Tannrot er festet til tannkjøttet.

Hva er
melketenner?



Melketenner er de første tennene et barn får. Det er vanlig å miste disse tennene etterhvert. Etterpå kommer det tenner som barnet skal ha hele livet.



Gode vaner gjør at tennene holder lenge.
Gode vaner for tennene er:

- 1 Å holde tennene rene
- 2 Å sjekke tennene ofte
- 3 Å spise sunn mat
- 4 Å drikke vann

Oppgave. Gode vaner.

Sett riktig nummer over tilhørende bilde:

Nr. _____



Nr. _____



Nr. _____



Nr. _____



Oppgave. Fyll ut ordet som mangler:

De første tennene barn får heter _____

Ordforklaring:

Melketann: De første tennene vi har fra vi er 0 – ca. 12 år, kaller vi melketenner.

Råd 1: Hold tennene rene

Hvorfor skal jeg holde tennene rene?



Tennene bør være rene. Hvis ikke kan vi få hull. Hull i tennene kan gjøre vondt.

Hull i tannen



Vondt i tannen



Oppgave. Fyll ut ordene som mangler:

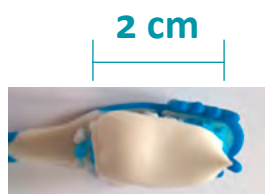
vondt, rene, hull

- a** Tennene bør være _____ Hvis ikke kan vi få _____
- b** Hull i tennene kan gjøre _____

Hvordan skal jeg holde tennene rene?



- 1** Puss tennene. Voksne skal bruke 2 cm fluortannkrem på tannbørsten morgen og kveld:

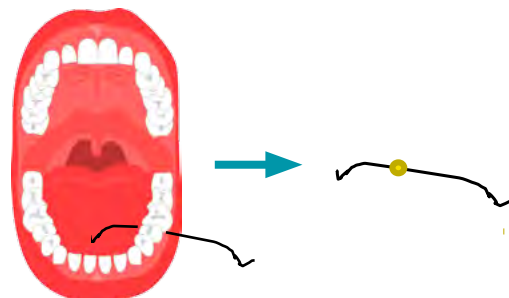


- 2** Puss tennene i 2 minutter:



Tips! Ikke skyll munnen med vann etter tannpuss.

- 3** Bruk tantråd. Tantråd tar bort matrester mellom tennene:



Tips! Vent to timer med å spise og drikke.

Ordforklaring:

Fluor: Et mineral som gjør tennene sterkere.

Matrester: Mat som er igjen i munnen etter man har spist.

Oppgave:

Sett inn ordene på riktig plass:

fluor, spise, matrester , drikke, to, skyll

- a Puss tennene med _____ tannkrem i _____ minutter
- b Ikke _____ munnen med vann etterpå
- c Tanntråd tar bort _____ mellom tennene
- d Vent to timer med å _____ og _____ etter du har pusset tennene

Hvordan skal vi holde barnets tenner rene?



1 For å holde barnets tenner rene, er det viktig å pusse morgen og kveld:



Tannkrembehov for de minste:

- Fra første tann: Så vidt synlig mengde.
- Ved 1 års alder: Som barnets lillefingernegl.
- Ved 3 års alder: Ertestor mengde.
- Fra 7 års alder: Litt mer.

2 Barnet kan bruke tanntråd for å gjøre rent mellom tennene:



Tips! Syng en sang mens du pusser tennene til barna!

Pusse sang:

Puss, puss, så får du en suss.
Puss, så får du en suss.
Hver eneste tann
Med børste og vann.
Puss så får du en suss!

Ordforklaring:

Suss: kyss

Oppgave:

Sett inn ordene på riktig plass:

kveld, tanntråd, morgen

- a Puss barnets tenner _____ og _____
- b Bruk _____ for å gjøre rent mellom tennene

Tips! Spør tannpleier eller tannlegen om barnet ditt trenger fluortablett eller fluorskyll.



Ordforklaring:

Fluor: Et mineral som gjør tennene sterkere

Råd 2: Gå til tannhelsekontroll

Hvorfor skal jeg gå til tannhelsekontroll?



Tannpleieren sjekker om tennene dine er friske og rene og gir gode råd for at du skal ha god munnhelse.

Tannhelsekontroll er gratis for barn under 18 år i den offentlige tannhelsetjenesten.



Ordforklaring:

Friske tenner: Fri for sykdom og betennelse

Rene tenner: Fri for bakteriebelegg, tannstein og misfarging

Gratis: Når du ikke trenger å betale

Oppgave: Sett inn ordene på riktig plass:

rene, friske, gratis

- a En tannhelsekontroll hjelper deg med å holde tennene _____
og _____
- b Tannhelsekontroll er _____ for barn til og med 18 år.

Tips! Gå til tannhelsekontroll en gang i året.
Det er billigere enn å vente til du får vondt:



Tips! For å sjekke pris på tannsjekk der du bor, gå inn på nettsiden: www.hvakostertannlegen.no

Ordforklaring:

Billigere: Noe du betaler mindre for enn noe annet.

Oppgave: Ring og bestill time for tannhelsekontroll.

Sitt sammen to og to. En er Fatima og den andre er tannlege/pleieren:



Fatima: «Hei, jeg trenger en time hos dere. Jeg har vondt i ei tann».

Tannhelsepersonell: «Hva er ditt personnummer? Når er du født?»

Fatima: «14.05.1972» <eller din egen fødselsdag>

Tannhelsepersonell: «Kan du komme i morgen , onsdag 14.03 Kl. 15.00»?

Fatima: «Ja, det kan jeg. Du sa onsdag 14.03 Kl. 15.00»?

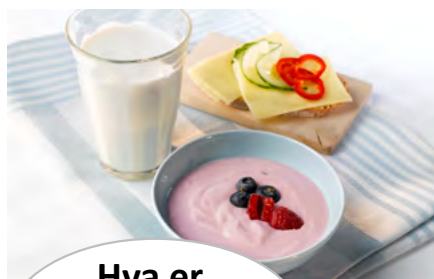
Tannhelsepersonell: «Ja, det er riktig».

Fatima: «Jeg trenger tolk. Jeg snakker ikke så mye norsk ennå.
Kan jeg få tolk på <ditt språk>»?

Tannhelsepersonell: «Ja det skal vi ordne. Da sees vi».

Fatima: «Ja, tusen takk. Da sees vi».

Råd 3: Spis sunn mat



Hva er sunn mat for tennene?

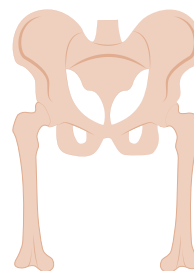


Mat som inneholder kalsium og vitamin D er sunt for tennene. Disse næringsstoffene er også viktige for å kunne ha et sterkt skjelett.

Sterke tenner:



Sterkt skjelett:



Oppgave. Fyll ut ordet som mangler:

skjelett, tenner

Kalsium og vitamin D er viktig for _____ og _____

Ordforklaring:

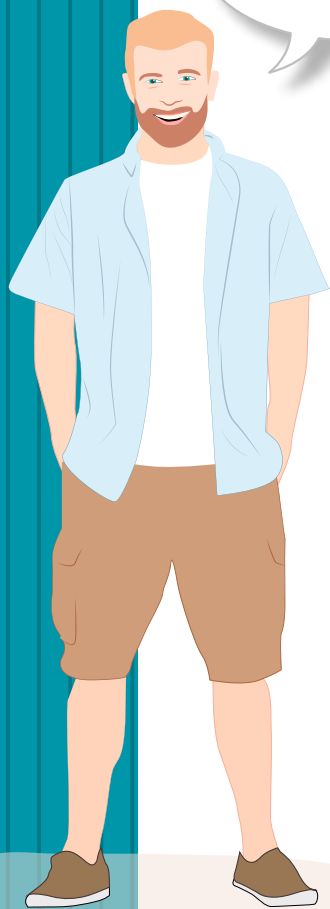
Kalsium: Mineral som gjør tennene sterke.

Vitamin D: Vitamin som finnes i fet fisk, som for eksempel makrell og laks.

Næringsstoff: Det kroppen trenger for å fungere.

Skjelett: Det som holder kroppen oppe.

Hva er
usunn mat for
tennene?



Usunn mat for tennene:



Mat som inneholder mye sukker er usunt for tennene. Spiser du ofte slik mat, kan du få hull i tennene.

Oppgave. Fyll ut ordet som mangler:

sukker, hull

Spiser du mat med mye _____ kan det føre til _____ i tennene.



Ordforklaring:

Sukker: Noe som smaker søtt. Gir energi men ikke næringsstoffer.

Hull i tannen: Tann som er skadet.

Spis 4 hovedmåltider:

Frokost



Lunsj



Middag



Kvelds



Hvorfor skal jeg spise 4 hovedmåltider hver dag?

Det er lurt å spise 4 hovedmåltider hver dag. Faste måltider er sunt for tennene. Småspising mellom måltidene er ikke bra for tennene. Tennene trenger 3 timer «hvile» mellom måltidene.

Oppgave. Fyll ut ordet som mangler:

mellom, tre, faste

- a Mat til _____ tider er bra for tennene
- b Vent _____ timer med å spise etter et måltid
- c Det er ikke bra å småspise _____ måltidene

Ordforklaring:

Hovedmåltider: Det/De største måltidet/ene du spiser i løpet av en dag.

Mat til faste tider: Spise til samme tid hver dag.

Råd 4: Drikk vann

Hvorfor skal jeg drikke vann?



Vann skader ikke tennene og er viktig for hele kroppen. Det er trygt å drikke vann fra springen i Norge.



Tips!

Drikk vann når du er tørst:



Oppgave. Fyll ut ordet som mangler:

trygt, skader

- a** Vann _____ ikke tennene
b Vann fra springen er _____

Ordforklaring:

Trygt: Noe som ikke er farlig

Skade: Ødelegge



Hva slags drikke kan være skadelig for tennene?

Drikke som kan være skadelig for tennene:

Brus



Saft



Juice



Brus, saft og juice inneholder sukker og syre. Dette kan være skadelig for tennene.

Tips!

Er barnet ditt tørst om natten?
Gi barnet vann.



Oppgave. Fyll ut ordet som mangler:

Vann, skadelig, sukker, syre

a Drikke som inneholder _____ og _____ kan være _____ for tennene.

b Hvis barnet er tørst om natten, gi barnet _____

Fasit

SIDE 4

1: Fortann, 2: Tunge, 3: Hjørnetann, 4: Jeksel

SIDE 5

1. Krone, 2.Tannkjøtt, 3.Emalje , 4. Tannrot

SIDE 6

Gode Vaner: Nr. 2 Nr. 3 Nr. 4 Nr. 1
De første tennene barn får heter melketenner

SIDE 7

- a) Tennene bør være rene. Hvis ikke kan vi få hull
- b) Hull i tennene kan gjøre vondt

SIDE 9

- a) Puss tennene med fluortannkrem i to minutter
- b) Ikke skyll munnen med vann etterpå
- c) Tanntråd tar bort matrester mellom tennene
- d) Vent to timer med å spise og drikke etter du har pusset tennene

SIDE 11

- a) Puss barnets tenner morgen og kveld
- b) Bruk tanntråd for å gjøre rent mellom tennene

SIDE 13

- a) En tannhelsekontroll hjelper deg med å holde tennene rene og friske
- b) Tannhelsekontroll er gratis for barn til og med 18 år

SIDE 15

Kalsium og vitamin D er viktig for tenner og skjelett

SIDE 16

Spiser du mye sukker kan det føre til hull i tennene

SIDE 17

- a) Mat til faste tider er bra for tennene
- b) Vent tre timer med å spise etter et måltid
- c) Det er ikke bra å småspise mellom måltidene

SIDE 18

- a) Vann skader ikke tennene
- b) Vann fra springen er trygt

SIDE 19

- a) Drikke som inneholder sukker og syre kan være skadelig for tennene
- b) Hvis barnet er tørst om natten, gi barnet vann

Kilder

Forside: Foto: Thinkstockphoto

Side 3, 4, 5 Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Side 6: Foto: Tinckstockphoto.com. Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Side 7: Foto: Thinkstockphotos. Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Side 8: Foto: Egen database / Thinkstockphoto / GettyImages. Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Side 10: Foto: Thinkstockphoto / Egen database. Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Side 11: Foto: Egen database. Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Side 12: Foto: Thinkstockphoto. Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Side 13: Foto: Egen database. Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Side 14: Szandra Kovács, ikonikon.no

Side 15: Foto: Opplysningskontoret for meieriprodukter (melk.no) / stabburmakrell.no / Egen database. Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Side 16: Foto: Egen database / Thinkstockphoto. Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Side 17: Foto: Opplysningskontoret for meieriprodukter (melk.no) / Tom Haga, Norsk sjømatråd / Opplysningskontoret for brød og korn

Side 18: Foto: Thinkstockphotos

Side 19: Foto: Egen database. Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

