



# Munnhelse

Veiledningshefte

# Forord

Dette heftet er en veiledning til deg som jobber med nyankomne innvandrere. Veiledningen er del av et materiell om temaet *munnhelse*, som også består av en PowerPoint, lærerplan og deltakerhefte. Materialet er primært laget for Introduksjonsprogrammet og voksenopplæringen i Oslo, men andre som ønsker å benytte seg av materialet står fritt til å gjøre dette. Materialet eies av Oslo kommune og det er ikke tilgang til å kopiere eller distribuere i strid med åndsverkloven.

Materialet er laget av en prosjektgruppe bestående av personell ved tannhelsetjenesten i Oslo Kommune, professorer ved Høgskolen i Oslo og Akershus, veiledere ved Diabetesforbundet, Programrådgivere og deltakere i tre bydeler og en prosjektleder, undertegnede fra Ressurssenter for migrasjonshelse. Det er også viktig å nevne at prosjektet har fått god hjelp fra studenter ved Samfunnsernæring ved Høgskolen i Oslo og Akershus, Oslo voksenopplæring Rosenhof og en rekke andre personer og aktører. Undertegnede er utrolig takknemlig til alle som har bidratt underveis i prosessen.

Å fokusere på innvandrere og munnhelse er viktig fordi studier viser at mange innvandrere kan være mer utsatt for dårligere munnhelse enn etnisk norske. Dette er også vist hos barn av innvandrere ([fhi.no/faktaark](http://fhi.no/faktaark)). Årsakene til dette kan være sammensatt, men å igangsette forebyggende tiltak for å sikre gode vaner fra start, gjør munnhelse til et viktig tema til et folkehelseperspektiv. Og snakker man om munnhelse er det naturlig å inkludere mat og drikke og sammenhenger mellom kosthold og helse. Vi håper at det å snakke om munnhelse på tvers av forskjellige kulturer, kan bidra til å skape bevissthet slik at alle har best mulig utgangspunkt for å ta vare på sine tenner og resten av kroppen. Et flott smil i kombinasjon med å lære ord og uttrykk kan skape trygghet og mestringfølelse og muligens bli en vei inn på arbeidsmarkedet.

Dette veiledningsheftet skal gi utdypende informasjon om munnhelse slik at den som underviser uten bakgrunn fra tannhelsetjenesten eller mat og helse, skal kunne gjennomføre undervisningen. Det oppfordres til å bruke heftet aktivt for å få en helhetlig og informativ forståelse av undervisningen.

Oslo, 2017

Aud Marit Eriksen, Prosjektleder for Sunn Start  
Spesialkonsulent II ved Ressurssenter for migrasjonshelse

# Veiledningshefte

Innholdet i materialet er basert på anbefalinger fra myndighetene, fokusgruppemøter gjennomført på helseforum for kvinner og ved norskundervisning på Oslo voksenopplæring Rosenhof, forskning og erfaringer gjort i prosjektgruppen. I tillegg har tannhelsetjenesten bidratt med materiell knyttet til prosjektet puss fra første tann og ekspertkunnskap og erfaringer knyttet til temaet munnhelse. Materialet er tilpasset personer på nivå A1-A2, og de som nærmer seg B1. Layout, illustrasjoner og form er inspirert av eksisterende materiell samtidig som det er mye nytt. Bilder er tatt selv, hentet fra forskjellige institusjoner med godkjenning og kjøpt.

Vi har valgt å bruke 4 enkle råd som har som hensikt å hjelpe deltagerne å holde tennene friske og rene. Rådene samsvarer med hvordan munnhelse blir formidlet på ulike nettsider. For mer informasjon kan du besøke nettsiden til Helsedirektoratet: <https://helsenorge.no/tannhelse/hull-og-tannskader>

## Materialet består av:

**Dette veiledningsheftet.** Her får du støtteinformasjon til temaer som dekkes i PowerPoint-presentasjonen samt rent praktisk hvordan du kan gjennomføre munnhelsemodulen (heretter referert til som modulen). Det henvises også til andre informasjonskilder i lærerplan for interesserte.

**En oversiktlig lærerplan med læringsmål.** Her får du forslag til gjennomføring med ressursbehov og mulighet for å notere kommentarer.

**En PowerPoint-presentasjon med rådene 1-4.** Presentasjonen har enkel tekst og bilder knyttet til teksten. Bildene og illustrasjonene skal være kultursensitive, varierte og konkrete. Det er forslag til hva du kan si til deltakerne på notatsidene. Dette står i kursiv. Kildehenvisninger er gitt samlet nederst på hver slide i rekkefølge etter bruk av bildene på sliden. Slidsene gir mulighet for å bruke lengre eller kortere tid avhengig av din kunnskap og deltakernes behov og interesse. Det er lagt opp til at du kan gjøre oppgaver underveis eller ta oppgaver på slutten av dagen. Videre er det lagt opp til en større oppsummering helt til slutt\*. Modulen er fin å gjennomføre i løpet av en dag.

**Deltakerhefte** er lagt opp slik at du kan printe ut/trykke opp det du trenger fra undervisning til undervisning. Fotokreditering er gitt på baksiden av hver side. Det er også henvisning til videre kilder, samt svar på oppgaver.

\* Det er viktig å oppsummere hele veien igjennom PowerPoint-presentasjonen (ikke bare på slutten). Still kontrollspørsmål til deltakerne; hva sa jeg nå? Hva betyr det? osv. Slike spørsmål er ikke tatt med i notatsidene fordi det må spørres om til enhver tid, gjerne flere ganger.

# Tips for en vellykket kursdag:

## Før:

- Inviter og påminn om deltakelse i god tid
- Bestill rom og eventuelt nødvendig utstyr
- Les materialet inkludert denne lærerveiledningen
- Test utstyr
- Print ut/bestill trykket deltakerhefte
- Evt. handle inn noen munnhelseprodukter

## På selve dagen:

- Hvem er deltakerne denne dagen? Fokuser på det som er viktig/relevant for din brukergruppe
- Ta gjerne med og bruk lærerveiledningen til å besvare eventuelle spørsmål underveis. Hvis det likevel er spørsmål som ikke kan besvares på stående fot kan du sende disse til Tannhelsetjenesten i Oslo kommune i etterkant av undervisningen
- Ta med eksempler på munnhelseprodukter, mat- og drikkevarer vist i materialet

## Etter gjennomføring:

- Spør deltakere om tilbakemelding:
  - Var undervisningen nyttig? Ja/Nei, hvorfor/hvorfor ikke?
  - Lærte du noe nytt? Ja/Nei, hvorfor/hvorfor ikke?
- Ta gjerne kontakt med Ressurscenter for migrasjonshelse dersom du har spørsmål eller ønsker å gi en tilbakemelding



# 4 råd for bedre munnhelse

Vi har valgt å presentere temaet munnhelse ved hjelp av 4 råd som belyser ulike atferd forbundet med god munnhelse. Undervisningsmateriellet begynner med en kort introduksjon, der temaene blir presentert. Materiellet kommer etter hvert inn på de 4 ulike rådene som er:

**Råd 1: Hold tennene rene**

**Råd 2: Gå til tannhelsekontroll**

**Råd 3: Spis sunn mat**

**Råd 4: Drikk vann**

## Introduksjon

I introduksjonen er hensikten å forklare deltakerne hva de kan forvente å lære i løpet av undervisningen, bli kjent med hverandre og oppfordre til aktiv deltakelse underveis.

### SLIDE 1-6

- Fortell deltakerne om hva som skjer i dag, hvilke temaer som gjennomgås – og hvorfor dette er viktig.
- Målet med dagen – fremhev hvorfor denne kunnskapen er viktig.

**Velkommen!**  
**I dag skal vi snakke om**  
**munnhelse**



Presenter for deltakerne hva undervisningsmateriellet består av, hvilke temaer dere skal igjennom og at deltakerne får mulighet til å diskutere og løse forskjellige oppgaver.

Presenter deg selv først, før du lar deltakerne presenterer seg selv. Ikke la de som eventuelt kommer for sent skape brudd i undervisningen. De som kommer for sent kan sette seg rolig ned og eventuelt presentere seg i en pause. Det er lurt å oppfordre deltakerne til aktiv deltakelse og stille spørsmål underveis.

Informere om at målet med dagen er å gi deltakerne tips og råd omkring munnhelse, slik at de kan bruke informasjonen videre i sin hverdag for å ta vare på tennene sine. Informer at du skal gå gjennom 4 råd for å hjelpe dem med å ha friske tenner og tannkjøtt.

► *For å motivere deltakerne, start presentasjonen med å informere om hvorfor munnhelse er viktig. Det er viktig for å kunne føle seg bra, snakke med andre (frisk ånde), spise sunn mat (for eksempel gulrot) og gi et godt inntrykk av seg selv, som er veldig viktig dersom man ønsker seg en jobb.*

## SLIDE 7-26

- Gjennom Råd 1 får deltakerne informasjon omkring viktigheten av å holde tennene rene.
- Her er det viktigste budskapet å formidle at det er viktig å holde tennene rene, samt beskrive hvorfor og hvordan man gjør dette.

### Råd 1: Hold tennene rene



Foto: ThinkstockPhotos

Råd 1 fokuserer på at tennene må være rene slik at man kan unngå hulldannelse. I tillegg inneholder den en beskrivelse av hva som skjer når man får et hull, at det er først når hullet er dypt at det gjør vondt og man får tannverk. Råd 1 viser en stegvis beskrivelse av hvordan man kan holde tennene rene; pussing av tenner morgen og kveld, bruk av tanntråd og deretter fluorskyll. Det trekkes også fram andre tannprodukter som deltakerne muligens er kjent med.

Rådet avslutter med en beskrivelse av hva som er sunne tenner og god munnhygiene for barn, som blant annet inkluderer budskapet om å pusse barnets tenner fra første tann, pusse morgen og kveld, samt viktigheten av at en voksen hjelper barnet med tannpussen. Det viser også en oversikt over forskjellige tannprodukter som er beregnet på barn.

## SLIDE 27- 38

- Gjennom Råd 2 får deltakerne informasjon omkring viktigheten av å gå til tannlegen/ tannpleier for å sjekke tennene sine.
- Her er det viktig å oppfordre deltakerne til å gå til tannhelsekontroll, fordi det blir billigere enn å vente til man får vondt i tennene (spesielt hvis det er lenge siden sist).

### Råd 2: Gå til tannhelsekontroll



Foto: Thinkstockphotos

Råd 2 fokuserer på en oppfordring om å gå til tannhelsekontroll en gang i året. Informasjon fra fokusgruppeintervju viste at mange venter med å oppsøke tannlegen/tannpleier til de har vondt i tennene. Det legges derfor vekt på å gå til tannlegen/tannpleier en gang i året for å sjekke om man har hull, ettersom dette blir billigere enn om man må foreta en reparasjon av et dypere hull.

Videre informeres det om hvor mye en standard tannhelsekontroll kan koste for forskjellige aldersgrupper. Her oppfordres det til å klikke på linken [www.hvakostertannlegen.no](http://www.hvakostertannlegen.no) slik at deltakerne får se hva en tannhelsekontroll koster i deres nærområde. Videre er det en praktisk oppgave om hvordan man kan bestille tannlegetime, med eksempler på hvilke tjenester en tannlege eller tannpleier kan tilby. I tilknytning til dette rådet kan du som programrådgiver fortelle at du eventuelt kan hjelpe til med å bestille tannlegetime og opplyse om at deltakerne har rett til gratis tolk. Her er det også viktig å opplyse om at barn har gratis tannhelsekontroll fram til de er 18 år. Ungdom i alderen 19-20 år betaler kun 25 % av tannlegebehandlingen dersom sjekken utføres hos offentlig tannhelsetjeneste. Avslutningsvis tipses det om at det finnes en offentlig tannlegevakt som har åpent 24 timer (i schweigaardsgate) som dermed er gratis for barn.

## SLIDE 39-57

- Her er det viktig å få frem budskapet av å spise melkeprodukter og fisk for å utvikle og opprettholde sunne og friske tenner.
- Informere om at sukker kan være skadelig for tennene.
- Formidle at regelmessige måltider er gunstig for munnhelsen.

### Råd 3: Spis sunn mat



Foto: Alina Hala, Helseledningsnett

Under dette rådet er det viktig å trekke frem viktigheten av å spise matvarer som er rike på kalsium og vitamin D, fordi de er næringsstoffer som bygger sterke tenner og skjelett. Melkeprodukter er vår viktigste kilde til kalsium og er spesielt viktig for barn og ungdom i vekst. Fisk og tran er våre viktigste kilder til Vitamin D og er viktig for at tarmen skal kunne ta opp kalsium (fra mat og drikke).

For å komme inn på temaet om hva usunn mat er, stilles spørsmålet 'Hva er usunn mat for tennene?' Spørsmålet stilles for å bevisstgjøre deltakerne om at usunn mat med mye sukker er skadelig for tennene. Dette er de fleste klar over, men det er viktig å tydeliggjøre sukkerinnholdet i enkelte matvarer. Det trekkes frem konkrete eksempler og at sukker kan skade emalje på tennene og føre til hull. Det tipses om å spise mindre av sukkerholdige matvarer, samt mer av matvarer som gir god tyggesmotstand, som for eksempel fullkornsprodukter, grønnsaker og frukt. Disse varene kan være med på å styrke tennene.

➤ *Avslutningsvis tipses det om å gi barna frukt som sunt alternativ til sukkerholdig mat, samt en oppfordring om å spise 4 faste hovedmåltider per dag. Her bør det trekkes frem at det er gunstig for munnhelsen å unngå å spise 2-3 timer mellom måltidene for å forebygge dannelsen av hull.*

## SLIDE 58-67

- Her oppfordres deltakerne til å drikke vann da det er en nøytral drikk.
- Bevisstgjøre deltakere om sukkerinnhold i ulike drikkevarer.
- Informere om at barn som er tørste om natten bør drikke vann og ikke annen drikk, som for eksempel saft og juice.

### Råd 4: Drikk vann



Foto: Thinkstockphotos

Dette rådet starter med å spørre hvorfor vi skal drikke vann. Vann er viktig for magen og fordøyelsen ettersom fiber binder vann og sørger for god tarmfunksjon. Vann er viktig for hodet og konsentrasjon ettersom hjernevev består av mye vann og manko kan føre til hodepine, samt at man blir ukonsentrert og får dårligere korttidsminne. Videre trenger resten av kroppen vann når man svetter ettersom kroppen består av mellom 60-75 % vann (varierer noe avhengig av alder, kjønn, aktivitetsnivå osv.). Videre poengteres det at vann ikke skader tennene, og derfor er et bedre alternativ enn sukkerholdig drikk.

Videre tipses det om å gi barnet vann dersom det er tørst om natten. Juice og saft er ikke bra for barnas tenner og bør derfor unngås som tørstedrikk. På den andre siden inneholder juice vitamin C, men bør begrenses til et glass om dagen (et glass regnes som en av fem om dagen). Tips derfor deltakerne om å drikke ett glass juice per dag sammen med et måltid som f.eks. frokost eller lunsj.

► *Et viktig punkt under råd 4 er bevisstgjøring rundt hvor mye sukker deltakerne bruker i kaffen og teen. Det er viktig å gjøre deltakerne oppmerksomme på hvor mange skjeer sukker de bruker ettersom dette kan generere mye sukker i løpet av en dag (spesielt dersom de drikker flere kopper hver dag).*



### Oppsummering

På slutten av dagen er det fint å oppsummere ved å spørre deltakerne hva man har snakket om i dag. Dersom man har ressurser tilgjengelig er det mulig å vise en film om munnhelse for barn som oppsummering i stedet/i tillegg. Linken ligger inne i PowerPointen men blir noen ganger blokkert på grunn av sikkerhetssystemer i Oslo kommune. På samme nettside finner du mye informasjon om munnhelse på forskjellige språk ([www.happyteeth.no/filmprosjekt/det-andre-norske-prosjektet/8](http://www.happyteeth.no/filmprosjekt/det-andre-norske-prosjektet/8)).