

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde

Mun- och tandhälsa hos barn i förskoleåldern

Material för förskolelärare och
daghemspersonal som stöd för
undervisning och handledning



Anvisning och innehåll



Syftet med detta material avsett för barn i förskoleåldern är att hjälpa daghemspersonal att handleda och lära barnen om egenvård av munnen och tänderna.

Materialets innehåll

- 1.** munvårdsvideo för lågstadieelever och video för föräldrar (kan också visas för barn i förskoleåldern)
- 2.** lärarens del där man grundligare går igenom munvårdsfrågorna i videon
- 3.** Frågor som kan diskuteras med barnen
- 4.** en utskrivbar uppgift där barnet kombinerar det som gör gott för tänderna med en leende tand och färglägger bilderna

1. Videor

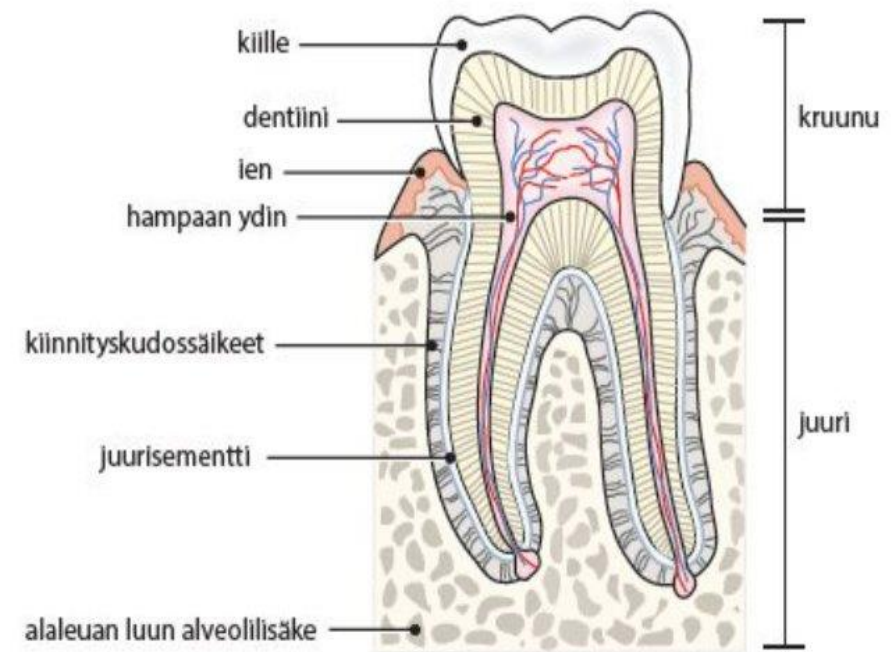
- [Alakoululaisten suun terveys \(youtube.com\)](#) för barn och föräldrar
- <https://www.youtube.com/watch?v=jGOXLKSsLR0> för föräldrar



2. Lärarens del

Tandens struktur och saliven

- Den synliga delen av tanden är kronan
- Kronan är täckt av emalj, som är människans hårdaste vävnad
- Under emaljen finns tandbenet, det vill säga dentin
- Tandköttet är fäst vid tanden
- Tandens rot skyddas av käkbenet och är fäst i käkbenet med bindvävstrådar
- I pulpan löper det många blodkärl och nervtrådar
- Saliven sköljer munnen, blöter upp maten och dämpar bakterietillväxten
- Enzymerna i saliven påbörjar spjälkningen av maten
- Saliven kan förhindra den skadliga effekten av syraangrepp på tandemaljen 4–6 gånger per dygn



Bildkälla: Terveyskirjasto

Tandsprickning och tandväxling

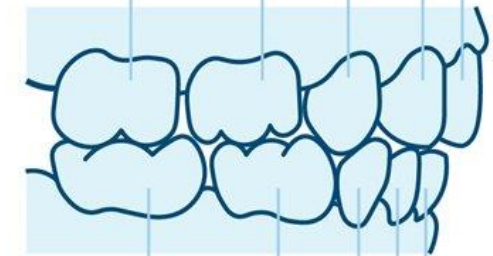
- Den första mjölkanden bryter fram vid cirka 4–5 månaders ålder
- Oftast har alla 20 mjölkänder brutit fram i barnets mun före cirka tre års ålder
- Det finns individuella skillnader kring i vilken ordning tänderna bryter fram
- Den **första fasen av tandväxlingen** börjar vid cirka 5–8 års ålder, när de första permanenta tänderna börjar bryta fram och mjölkänderna börjar lossna
- I munnen finns samtidigt både mjölkänder och permanenta tänder
- Det är särskilt viktigt att borsta tänder som precis bryter fram noggrant!

Yläleuka

Ensimmäiset etuhampaat	7-12kk ikäisenä
Toiset etuhampaat	7-15kk ikäisenä
Kulmahampaat	14-23kk ikäisenä
Ensimmäiset poskihampaat	12-18kk ikäisenä
Toiset poskihampaat	26-34kk ikäisenä

Alaleuka

Toiset poskihampaat	20-33kk ikäisenä
Ensimmäiset poskihampaat	12-18kk ikäisenä
Kulmahampaat	14-24kk ikäisenä
Toiset etuhampaat	8-16kk ikäisenä
Ensimmäiset etuhampaat	4-10kk ikäisenä



Hål i tänderna, dvs. karies

- Karies (hål i tänderna) är människans vanligaste infektionssjukdom
- Kariesbakterien *Streptococcus Mutans* smittar ofta från förälderns saliv i den tidiga barndomen (till exempel via en gemensam sked)
- Till den dagliga kontrollen av karies (egenvård) hör en god munhygien, tillräcklig användning av fluor, en regelbunden måltidsrytm och att undvika rikliga och täta intag av sockerhaltiga livsmedel och drycker



Bildkälla: Finlands Tandläkarförbund

Början till hål

- En början till hål ser kritiskt vitt ut på tandytan. Om stället hålls rent, kan tandens yta börja hårdna igen och läka. Då blir den mörkare och det blir ett "ärr" kvar på tanden.



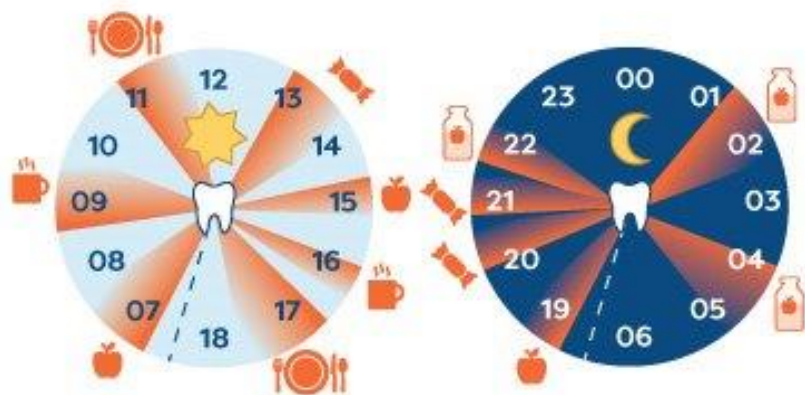
Bildkälla: Finlands Tandläkarförbund

Kost och munhälsa

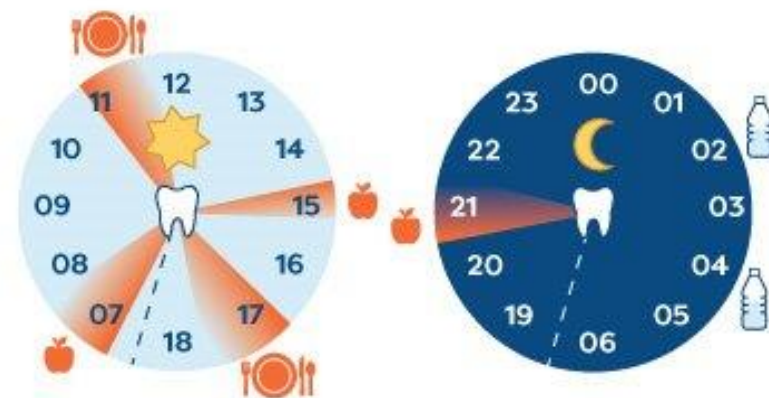
- Hål i tänderna går att förebygga genom att undvika sockerhaltig mat och dryck och genom att äta regelbundna måltider. Detta innebär att man undviker småätande och äter sockerhaltiga godsaker efter måltiderna. Vatten är den bästa törstsläckaren.
- Det lönar sig att koncentrera ätande och drickande till **5–6 gånger per dag** på grund av syraangreppen. Munnen behöver 3–4 timmars vilotid mellan måltiderna så att saliven kan skölja tänderna och reparera syraskador.
- Tanderosion innebär kemisk upplösning av tandytan på grund av syror utan inverkan av bakterier. När tandytan är mjuk utsätts den för slitage till exempel på grund av tuggande.
- Att ofta använda light-drycker, sport- och energidrycker, smaksatt vatten, juice, bärsaft, citrusfrukter och ättika orsakar erosion.

Regelbundna måltider och pauser mellan dem främjar tandhälsan

Sästä hampaitasi



Toistuvat välipalat ja juomat aiheuttavat tuntien happohyökkäykset hampaisiin



Ajoita makeat/happamat juomat ja pikkuherkut ateriakerroille.

Tandköttsinflammation och tandsten

- Tandköttsinflammation, gingivit, uppstår när det bildas bakteriebeläggning, alltså plack, på tandens yta.
- Ett inflammerat tandkött blöder när man borstar tänderna och det kan göra ont
- Andedräkten kan lukta illa och man kan ha en dålig smak i munnen
- Effektivare rengöring av munnen botar tandköttsinflammation
- Om tandytorna upprepade gånger inte rengörs ordentligt kan det uppstå hård, förkalkad plack, tandsten, på dem
- Tandköttet kan vara ömt och blöda
- Man kan inte borsta bort tandsten själv, utan då måste man till tandkliniken



Bildkälla: Filands Tandläkarförbund

3. Frågor som kan diskuteras med barnen

- Varför behöver man tänder?
- Räkna med tungan hur många tänder du har just nu i munnen.
- Har du en lös tand eller har du precis tappat en?
- Hur många gånger per dag ska man borsta tänderna?
- En hurdan tandborste har du?
- Hur mycket tandkräm ska man sätta på tandborsten?
- Sköljer du munnen med vatten efter tandborstningen?
- Vad dricker du när du är törstig?
- Vad brukar du äta till frukost?
- Har du xylitoltuggummi eller -pastiller hemma?
- När ska man använda xylitoltuggummi eller -pastiller?
- Kan man ersätta tandborstning med xylitoltuggummi?
- Har du en godisdag?
- Finns det något annat du vill berätta om tandvård?



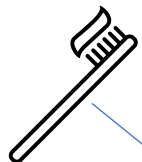
4. Utskrivbar uppgift

Dra streck från sådana saker som är bra för tänderna till den leende tanden och färglägg bilderna! (även som pdf-fil)

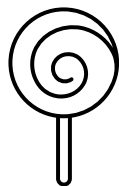


Rätt svar på uppgiften

Tänderna borstas morgon och kväll med en klick tandkräm stor som en ärtä.



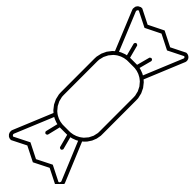
Det lönar sig att äta slickepinnar väldigt sällan, eftersom de inte är bra för tänderna.



Vatten är den bästa törstsläckaren och ofarligt för tänderna! Drick alltid vatten när du är törstig!



Ät godis bara en dag i veckan! Du kan få hål i tänderna av godis.



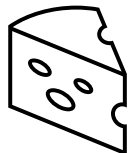
Att äta frukt är bra för hälsan, men det är inte bra att alltid dricka juice när man är törstig.

Det är bra att äta söta bullar och kex som efterrätt genast efter måltider och att inte göra det varje dag.



Ät glass bara ibland, inte varje dag!

Ost är bra för tänderna eftersom den stärker tandytan.



Chips och popcorn fastnar som ett klabbigt lager på tänderna, vilket inte är bra.



Drick inte läsk och saft varje dag, eftersom det kan skada tänderna.

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde

Tack!

Seuraa meitä sosiaalisessa mediassa:

 [Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue](#)

 [@luhyvinvointialue](#)

 [Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue](#)

 [@LUhyvinvointi](#)

 [Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue](#)

