

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde

Munhälsa för högstadiel elever -material för undervisningsstöd

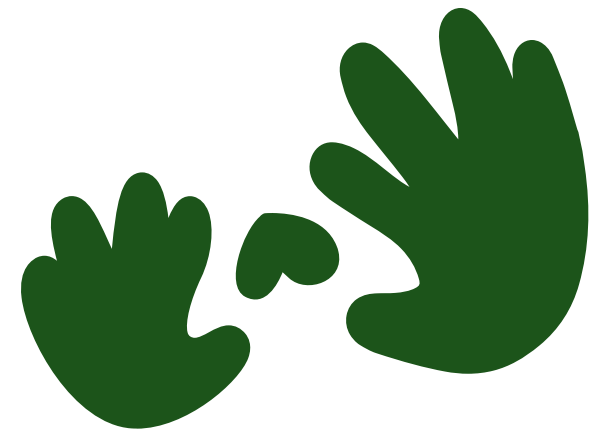
Utformad 09/24, LUVN mun- och tandvård

Uppdaterad 10/25, LUVN mun- och tandvård



Inledning och handledning för användning av materialet

- Varje skolelev behöver information och motivering om munhälsan på sin åldersnivå
- För att lära ut kunnande och motivera behövs det samarbete mellan munhälsovården och skolorna
- Detta material innehåller en cirka 4 minuter lång video om främjande av munhälsan för dem i högstadieåldern (språk finska, svenska, engelska), samt närmare information om munhälsan för läraren och eleven.
- I delen för lärare finns information och länkar till närmare information om munhälsan
- Läraren kan använda utvalt material som stöd för undervisningen



Munhälsa för högstadiel elever

- [Munhälsa för elever i högstadiet
\(youtube.com\)](https://www.youtube.com)



Bildkälla: LUVN mun- och tandvård

Innehåll i delen för lärare

1. Bakgrund
2. Tandens struktur och tandväxling
3. De vanligaste munsjukdomarna och förebyggande av dem
4. Rusmedel, tobaksprodukter och e-cigarett
5. Bilaga: utskrivbara instruktioner om munhälsövård för 12-16-åringar (pdf-fil)

1. Bakgrund

En frisk mun

- Är ett fungerande tuggsystem, symtomfria tänder och stödjevävnader
- Påverkar ätande, tal och utseende
- Kan vara frisk även om någon tand saknas eller det är trångt mellan tänderna
- Ökar självförtroendet och skapar en känsla av välbefinnande i munnen
- Frisk andedräkt och borstade tänder – det har betydelse för kompiskretsen!
- [Terve suu on osa hyvinvointia - Terveyskirjasto \(på finska\)](#)



Bildkälla: Microsofts bildbank

Munhälsovård för skolelever i Västra Nylands välfärdsområde



- Under den grundläggande utbildningen undersöks elevens mun och tänder vid de regelbundna hälsokontrollerna. Mer information om hälsokontrollerna finns på adressen: [Tandvård för barn i skolåldern | Västra Nylands välfärdsområde](#)
- Enligt individuella behov kan barnet eller den unga också kallas till kontroller och vård oftare än så
- För barn och unga under 18 år är kontroller och vård av munnen och tänderna avgiftsfria

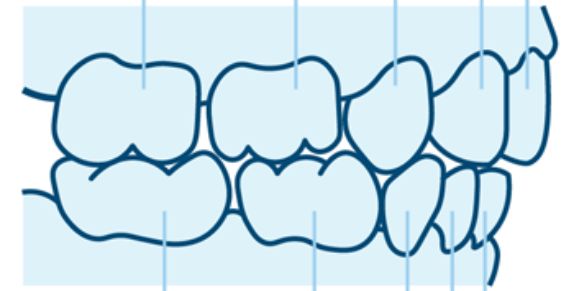
2. Tandens struktur och tandväxling

Mjölktänder

- Den första mjölkanden bryter fram vid cirka 4–5 månaders ålder
- Oftast har alla 20 mjölktänder brutit fram i barnets mun före cirka tre års ålder
- Det finns individuella skillnader kring i vilken ordning tänderna bryter fram
- Mer information om hur tänderna bryter fram (på finska): [Hampaiden kehittyminen ja puhkeaminen | Hammaslääkäriliitto \(hammaslaakariliitto.fi\)](https://www.hammaslaakariliitto.fi)

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

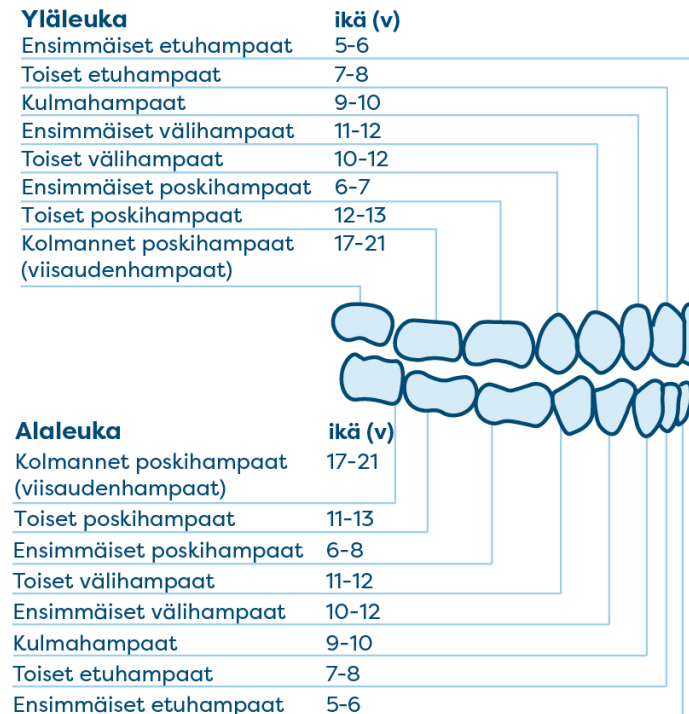
Toiset poskihampaat	20-33kk ikäisenä
Ensimmäiset poskihampaat	12-18kk ikäisenä
Kulmahampaat	14-24kk ikäisenä
Toiset etuhampaat	8-16kk ikäisenä
Ensimmäiset etuhampaat	4-10kk ikäisenä

Bildkälla: LUVN mun- och tandvård

Tandväxlingens faser och de permanenta tänderna

- Permanenta tänder bryter fram istället för mjölkttänder i två steg
- Mellan växlingsfaserna finns ett mellanskede, då barnet har både mjölkttänder och permanenta tänder i munnen
- Den **första fasen av tandväxlingen** börjar vid cirka 5–8 års ålder, när de första permanenta tänderna börjar bryta fram och mjölkttänderna börjar lossna
- Den **andra fasen av tandväxlingen** börjar vid cirka 10–12 års ålder, när även resten av mjölkttänderna byts ut till permanenta och nya permanenta tänder bryter fram
- Alla permanenta tänder har brutit fram vid cirka 13 års ålder med undantag av visdomständerna
- Det finns individuella skillnader för i vilken ordning tänderna bryter fram och lossnar

Pysyvien hampaiden puhkeamisjärjestys



Bildkälla: LUVN mun- och tandvård

Tandens och bindvävens struktur

- Den synliga delen av tanden är kronan
- Kronan är täckt av emalj, som är människans hårdaste vävnad
- Under emaljen finns tandben, det vill säga dentin
- Tandköttet är fäst vid tanden
- Tandens rot är skyddad av käkbenet och fäst vid käkbenet med bindvävstrådar
- Det löper många blodkärl och nervtrådar i pulpan (tandmärgen)
- Mer information (på finska): Hampaiden rakenne ja kehittyminen - Terveyskirjasto

3. De vanligaste munsjukdomarna och förebyggande av dem

Hål i tänderna (karies)

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



Bildkälla: Finlands Tandläkarförbund

Uppkomsten av karies

- Uppkomsten av karies kräver att tre inverkanse faktorer uppträder samtidigt
- En riklig mängd syraproducerande bakterier i den plack som samlas på tandens yta, sockerhaltig kost och tätt näringsintag samt egenskaperna hos saliven och tandvävnaden påverkar uppkomsten av karies
- Av socker producerar kariesbakterien i sin ämnesomsättning en syra, som löser upp tandemaljen. Denna händelse kallas syraangrepp.
- Syraangrepp löser upp mineralerna i tandemaljen i saliven
- Om det förekommer syraangrepp upprepade gånger under dagen skadas emaljen och det börjar uppstå hål i den

Stadium av hål i tanden



Bildkälla: Finlands Tandläkarförbund

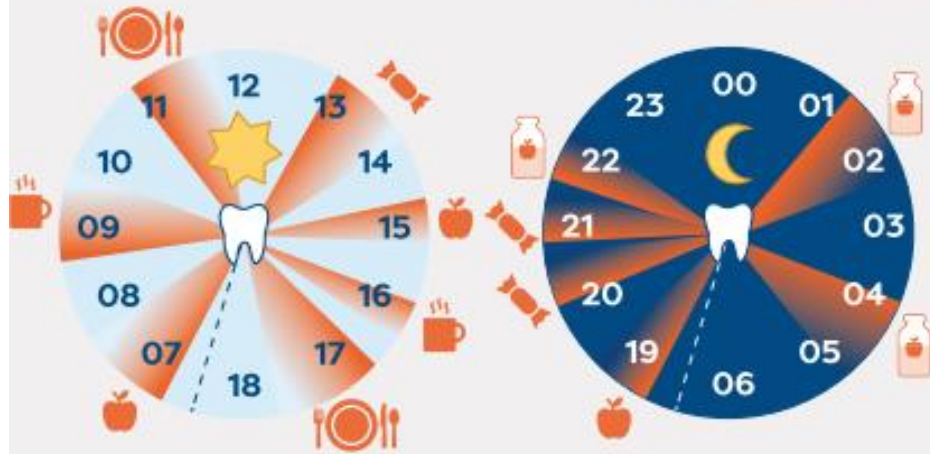
Början till hål ser kritiskt vitt ut på tandytan. Om stället hålls rent, kan tandens yta börja hårdna igen och läka. Då blir den mörkare och det blir ett "ärr" kvar på tanden.

Kost och munhälsa

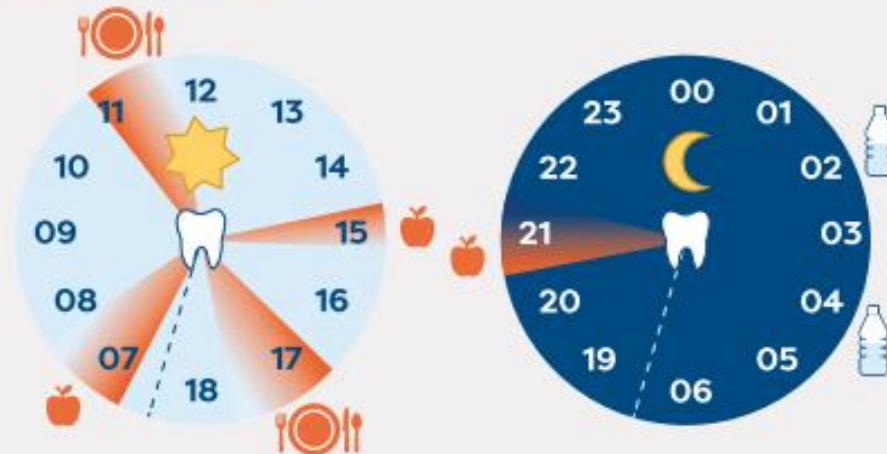
- Karies kan man förebygga genom att undvika sockerhaltiga maträtter och drycker och genom att äta regelbundet. Detta innebär, att man undviker småätande och kombinerar de sockerhaltiga delikatesserna med måltider. Vatten är det bästa alternativet som törstsläckare.
- Det lönar sig att koncentrera allt 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 är en kemisk upplösning av tandytan på grund av syror utan inverkan av bakterier. När tandytan är mjuk är den utsatt för slitage till exempel på grund av tuggande.
- Tätt intag av light-drycker, sport- och energidrycker, smaksatt vatten, juice, bärsaft, citrusfrukter och ättika orsakar erosion.

Regelbundna måltider och paus mellan dem främjar tandhälsan

Var rädd om dina tänder.



Upprepade mellanmål och drycker orsakar flera timmars syraattack på tänderna.



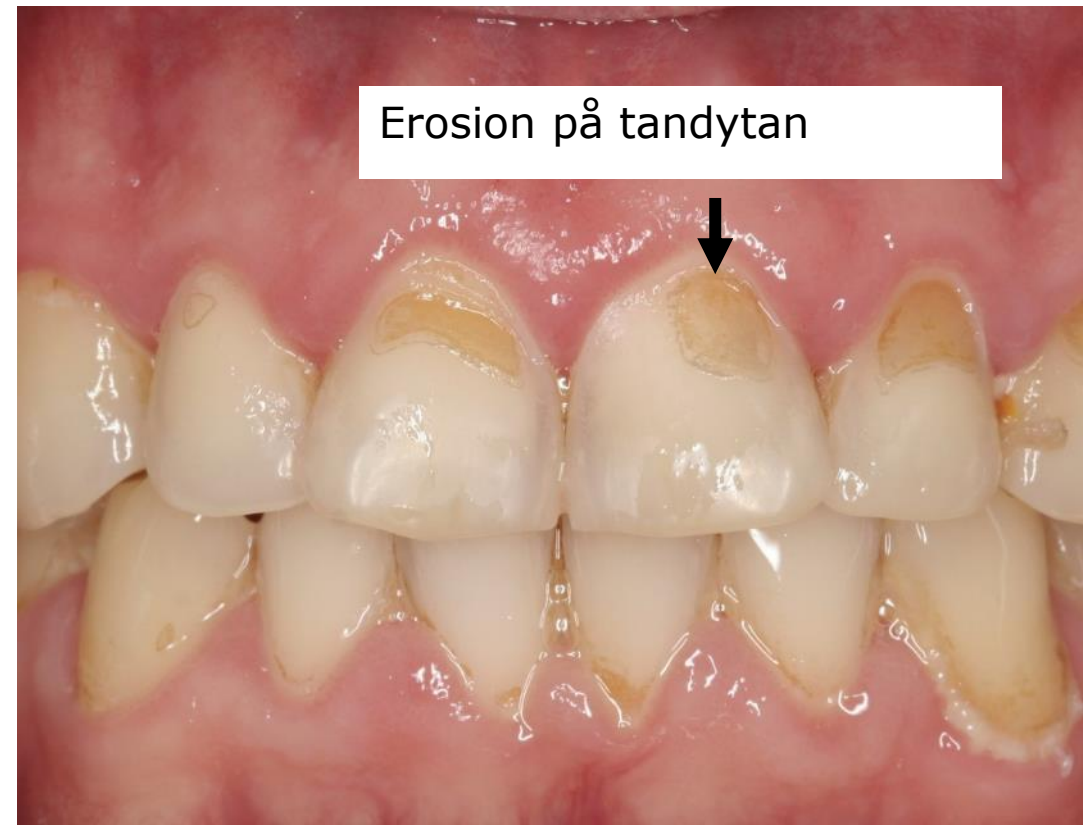
Avnjut söta/sura drycker och små godsaker i samband med måltiderna.

Original bild: Finlands Tandläkarförbund

Erosion

- Kemiskt slitage på tänderna, där inverkan av syror löser upp tandemaljen, kallas för tanderosion
- Tätt intag av sur dryck och mat orsakar erosion
- Orsaksfaktorerna hänger ofta ihop med levnadsvanorna
- Tänderna kan ila på grund av erosion
- När ytan är mjuk kan tänderna slitas ner lättare till exempel till följd av tuggande

Mer information (på finska): [Eroosio – hammaskiilteen kemiallinen kuluminen | Hammaslääkäriliitto \(hammaslaakariliitto.fi\)](#)



Bildkälla: Finlands Tandläkarförbund

Fluor och xylitol

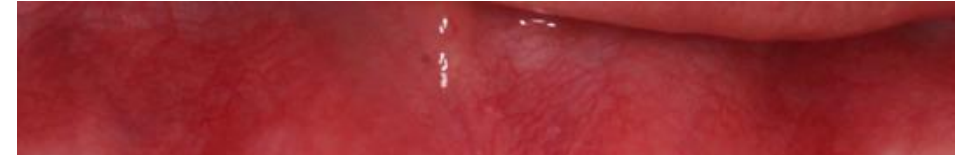
- Användning av fluortandkräm och xylitolpreparat (tuggummi eller pastill) är att rekommendera
- Fluor minskar uppkomsten av hål i tänderna, eftersom det förhindrar upplösning av mineralerna i tandemaljen orsakad av bakterier
- Fluor härdar tandens yta och förebygger också kariesbakteriernas ämnesomsättning och produktion av syror
- Xylitoltuggummi eller -pastill förkortar syraangreppet och ökar salivutsöndringen och sköljer ytorna på tänderna
- Den rekommenderade dagliga dosen av xylitol är minst 5 gram. 6–10 xylitoltuggummin eller pastiller ger denna mängd
- Xylitol ersätter aldrig tandborstning
- Mer information om xylitol och fluor: [Fluori – Terveyskirjasto](#) (på finska), [Karies \(hantering\)](#) (kaypahoito.fi)



Bildkälla: LUVN mun- och tandvård

Tandköttsinflammation

- Tandköttsinflammation, gingivit, uppstår när det samlas bakteriebeläggning på tandens yta, alltså plack.
- Inflammierat tandkött blöder vid borstning och kan göra ont
- Andedräkten kan lukta illa och det kan vara en dålig smak i munnen
- Effektivare rengöring av munnen botar tandköttsinflammation
 - Borsta tänderna noggrant två gånger om dagen
 - Rengör mellanrummen mellan tänderna med tandtråd eller mellanrumsborste



Tandköttet är rött och det finns plack vid tandköttsgränsen



Tandsten

- Kräver vård av en yrkesutbildad person
- Förkalkat plack
- Kraftig dålig lukt och smak i munnen kan förekomma
- Tandköttet är ömt och blöder
- Tandsten sprider sig från den synliga delen av tandytan in under tandköttet
- Utan behandling framskrider den ofta till en sjukdom i tandens bindväv, alltså parodontit



Bildkälla: Finlands Tandläkarförbund

Parodontit

- En obehandlad tandköttsinflammation kan under årens lopp övergå till parodontit, det vill säga en inflammation i vävnaden runt tanden
- Vid parodontit blir trådarna som tanden sitter fast med och tandköttet kring tanden inflammerade och tandens fäste kan försvagas
- Symtom på parodontit är att tandköttet blöder, dålig lukt och smak i munnen samt att tanden är rörlig
- Det är svårt att själv upptäcka förändringar på grund av inflammation, så regelbundna tandkontroller är nödvändiga
- Tandköttsinflammation och parodontit sprider bakterier via blodcirkulationen i tandköttet till andra ställen i kroppen och kan påverka den allmänna hälsan. Hjärt- och kärlsjukdomar, minnessjukdomar och diabetes har konstaterats ha ett samband med tandkötts- och tandsjukdomar
- Det enklaste sättet att förebygga tandköttsinflammation och parodontit är att borsta tänderna och gränsen till tandköttet noggrant två gånger per dag, samt rengöra mellanrummen mellan tänderna dagligen

4. Rusmedel och tobaksprodukter och e-cigarettor

Alkohol och munhälsa

- Alkohol gör munnen torr, orsakar erosion (upplösning av tandytan), samt förändringar i slemhinnan
- Alkohol minskar salivutsöndringen och gör därför munnen torr
- En torr mun ökar risken för hål i tänderna
- Riklig användning av alkohol är en av riskfaktorerna för muncancer

Mer information (på finska): [Alkoholin vaikutukset suun terveyteen - Terveyskirjasto](#)

Tobak

- Tobaksrök innehåller över 7 000 kemiska föreningar
- Redan att röka en gång transporterar tjära, kolmonoxid och giftiga ämnen till kroppen
- Nikotinet i tobaken orsakar beroende mycket snabbt



Rökningens inverkan på kroppen

- Tobak försämrar blodcirkulationen i tandköttet, huden och kroppen
- På grund av nedsatt blodcirkulation och de gifter tobaken innehåller
 - Kan huden bli grå och rynkig i förtid, dvs. personen ser äldre ut än hen är
 - Mår håret och naglarna dåligt, de går av och saknar glans
 - Blir tänderna gula
 - Luktar andedräkten illa och man kan ha dålig smak i munnen

Mer information (på finska): [Tupakoinnin vaikutukset suun terveyteen - Terveyskirjasto](#)

[Tupakka, nuuska ja suun terveys \(duodecimlehti.fi\)](#)



Bildkälla: Finlands Tandläkarförbund

Elektroniska cigaretter

- En elektronisk cigarett är en batteridrivnen enhet som värmer upp vätska för att inhaleras som ånga
- Det finns många olika typer av e-cigarettvätskor, och de kan innehålla nikotin
- E-cigarettvätskor och den ånga som bildas av dem innehåller flera substanser som är skadliga för hälsan, såsom olika kemikalier, metaller och skadliga smakämnen. Vissa ämnen ökar risken för att utveckla cancer
- E-cigaretter som innehåller nikotin orsakar lika stark nikotinberoende som vanliga cigaretter
- E-cigaretter kan orsaka huvudvärk och illamående samt försämra lungornas funktionsförmåga
- Särskilt för personer som använt nikotin länge kan det vara mycket svårt att sluta använda nikotin



Bildkälla: LUVN mun- och tandvård

Mer information om e-cigarettor och munhälsa (på finska)

- [Sähkötupakointi ja suunterveys – Terveyskirjasto](#)
- [Sähkösavukkeet, sähkö tupakka – Terveyskirjasto](#)
- [Sähkösavukkeen haitat - Fressis](#)

Snus

- Snus innehåller cirka 2 500 olika ämnen (inklusive tungmetaller), av vilka många är skadliga för hälsan.
- Man kan bli beroende av snus mycket snabbt och att sluta använda det kan vara mycket svårt
- Nikotin i snus absorberas via munslemhinnan till blodet

Mer information (på finska): [Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito \(kaypahoito.fi\)](https://www.kaypahoito.fi/tupakka-ja-nikotiiniriippuvuuden-ehkaisy-ja-hoito)



Bildkälla: LUVN mun- och tandvård

Snus påverkar hela kroppen

- Användning av snus skadar tandköttet och tänderna, färgar tänderna och ökar avsevärt risken för muncancer. En del av förändringarna, så som att tandköttet drar sig tillbaka, är bestående och kan inte korrigeras.
- Nikotinet och gifterna i snus kan orsaka
 - högre puls och blodtryck
 - sömnlöshet
 - huvudvärk
 - ökad risk att få cancer i inre organ och magsäcken



Bild källa: Terveyskirjasto

Nikotinpåsar

- Nikotinpåsen är en produkt förpackad i en portionspåse, som liksom snus används under läppen
- Påsen innehåller inte tobaksväxter, men den innehåller nikotininnehållande pulver
- Nikotinet absorberas från munslemhinnan till blodomloppet
- Nikotinpulvret innehåller ofta smakämnen, såsom mentol
- Påsarnas nikotinhalt är ofta högre än i snus

Mer information (på finska):

[Nikotiinipussit \(kaypahoito.fi\)](https://www.kaypahoito.fi)

Frågor/att fundera på om tobaksprodukter

- 1) Vad är åldersgränsen för att köpa e-cigarett?
- 2) Om man använder nikotinfri vätska i e-cigarett, är det då ofarligt för hälsan?
- 3) Hur fungerar e-cigarett?
- 4) Varför är rökning farligt?
- 5) Vilka skador orsakar rökning på kroppen?
- 6) Vad innehåller snus?
- 7) Är det ofarligt att använda nikotinpåsar?
- 8) Vad är muncancer? Hur kan det se ut och i vilka delar av munnen kan man få det?

Bekanta dig med [webbplatsen Fressis.fi](http://www.fressis.fi) (på finska) som Cancerorganisationerna upprätthåller och leta efter svar på frågorna!

Svar på frågorna på bild 32

- 1) 18 år
- 2) Vätskorna i e-cigarett kan i praktiken innehålla vad som helst. Bipackssedlarna är inte heltäckande och e-cigarett kan innehålla bland annat tungmetaller. Även om produkten inte innehåller nikotin, kan den innehålla många andra hälsofarliga föreningar.
- 3) Vätskan i e-cigaretten förångas med hjälp av värme till en form som går att inhalera, det vill säga en ånga att andas in
- 4) Cirka 5 000 finländare dör varje år av sjukdomar orsakade av rökning. Rökare löper cirka 30 % större risk att få lungcancer. Rökning försämrar också behandlingen av många andra sjukdomar, bland annat astma och diabetes.
- 5) Tobak påverkar människans försvarskraft och återhämtning samt blodcirkulationen. Huden, håret och naglarna lider. Till exempel läker sår inte bra efter en operation.
- 6) Snus innehåller utöver nikotin malen tobak, tungmetaller, rester av bekämpningsmedel, nitrosaminer och PAH-föreningar.
- 7) Att använda nikotinpåsar är inte ofarligt, eftersom nikotinet i dem är ett kraftigt gift som orsakar kraftigt beroende, abstinenssymtom och många biverkningar i kroppen
- 8) Muncancer kallas cancer som uppkommer i munnen eller svalget. Muncancer kan uppkomma i tandköttet, gommen, munbotten eller till exempel i tungan. Muncancer skickar lätt metastaser, det vill säga sprider sig till andra ställen i kroppen. Den är utmanande att behandla och återkommer lätt. Drogfrihet och hälsosamma levnadsvanor skyddar mot muncancer.

Tobaksprodukter och munhälsa

- [Mer information \(på finska\): Tupakoinnin vaikutukset suun terveyteen – Terveyskirjasto](#)
- [Tupakka, nuuska ja suun terveys \(duodecimlehti.fi\)](#)
- [Sähkötupakointi ja suunterveys – Terveyskirjasto](#)
- [Sähkösavukkeet, sähkötupakka – Terveyskirjasto](#)
- [Sähkösavukkeen haitat – Fressis](#)

Källor och mer information

- <https://www.kaypahoito.fi/sv/gvr00025>
- [Avaa suu I Suunterveys I Hampaiden hoito \(på finska\)](#)
- [Puhtaat hampaat | Helsingin yliopisto \(helsinki.fi\) \(på finska\)](#)
- [Yleistietoa suunterveydestä | Hammaslääkäriliitto \(hammaslaakariliitto.fi\) \(på finska\)](#)



5. Bilaga: munhälsovården för 12-16-åringar

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde
Western Uusimaa Wellbeing Services County



Munhälsovården för 12-16-åringar

Borsta tänderna två gånger om dagen

- Det är du själv som har ansvar för att dina tänder är rena. Det viktigaste är att du borstar tänderna med fluortandkräm två gånger varje dag i minst två minuter per gång.
- Daglig användning av tandtråd eller mellanrumsborste förebygger hål mellan tänderna och tandköttsinflammation.
- En eltandborste som används på rätt sätt tar bort den kladdiga placken bättre än en vanlig tandborste. Eltandborsten förs lugnt från tand till tand.

Undvik småätande och söta drycker

- Regelbundna och hälsosamma måltider och mellanmål håller dig pigg och frisk och främjar dessutom din munhälsa. Ät fem gånger om dagen och godis bara en gång per vecka.
- Surliga drycker, såsom juice, läskedrycker och light-drycker samt sport- och energidrycker är skadliga för tandemaljen.
- Drink gärna mjölk som måltidsdryck och vatten när du är törstig.

Visste du att...

- En flaska coladryck på 0,5 liter innehåller 21 sockerbitar.
- En godispåse på 300 gram innehåller 70 sockerbitar.



Spara på dina tänder.



Upprepade mellanmål och drycker orsakar flera timmars syraattack på tänderna.

Förlägg söta/sura drycker och små godsaker till måltiderna.

Original bild: Finlands Tandläkarförbund

Daglig användning av xylitol är bra för munhälsan

Helxylitolprodukterna är trygga alternativ till sockergodis. Användning av xylitol 3-5 gånger per dag (minst 5 g i dagen som uppnås av 6-10 stycken tuggummi eller pastiller) efter måltider förebygger hål i tänderna.

Rökning, snusning och e-cigarett är ohälsosamt

- Tobak missfärgar tänderna och munnen är inte fräsch
- Tobaksprodukter är dyra
- Tobak försämrar smak- och luktsinnet
- Tobaksprodukter är kraftigt beroendeframkallande

Källor:

www.kaypahoito.fi
www.terveysportti.fi

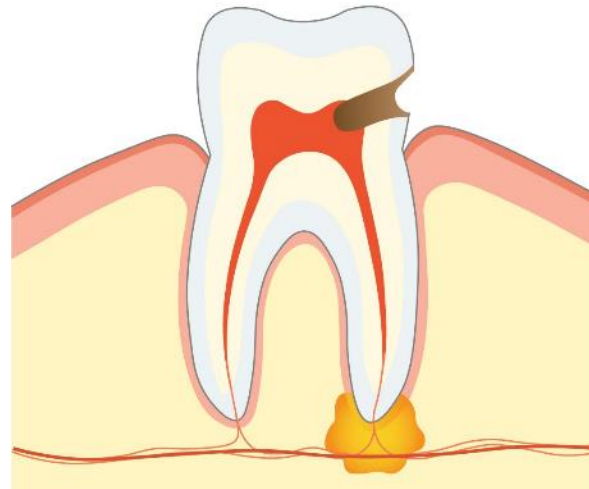
Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde
Western Uusimaa Wellbeing Services County

Delen för elever

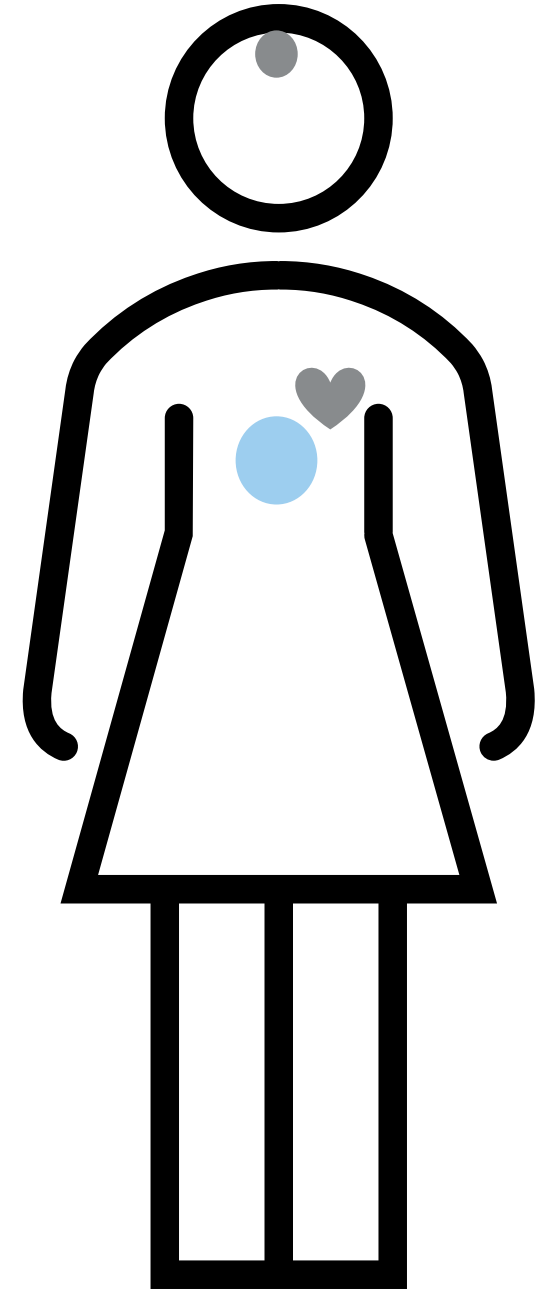
1. Tandens struktur
2. Tandköttsinflammation
3. Hål i tänderna
4. Erosion alltså upplösning av tandens yta
5. Rengöring av munnen
6. Sockerbomber

Munhälsan påverkar hälsan för hela kroppen!

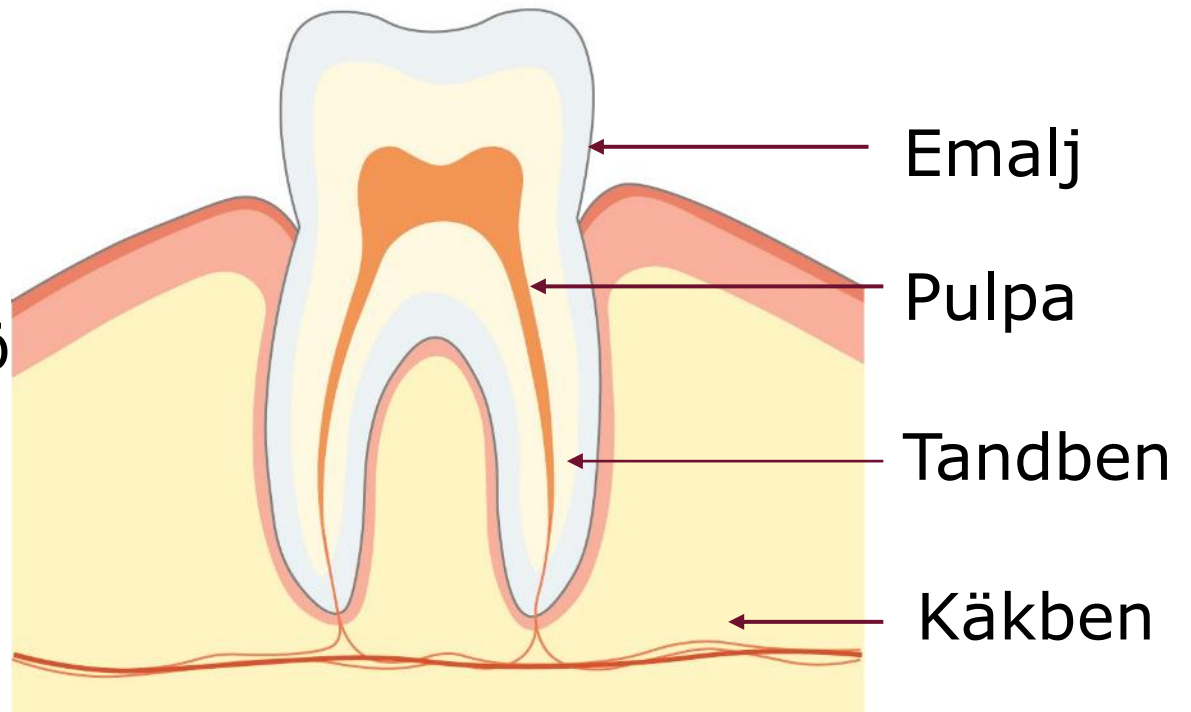
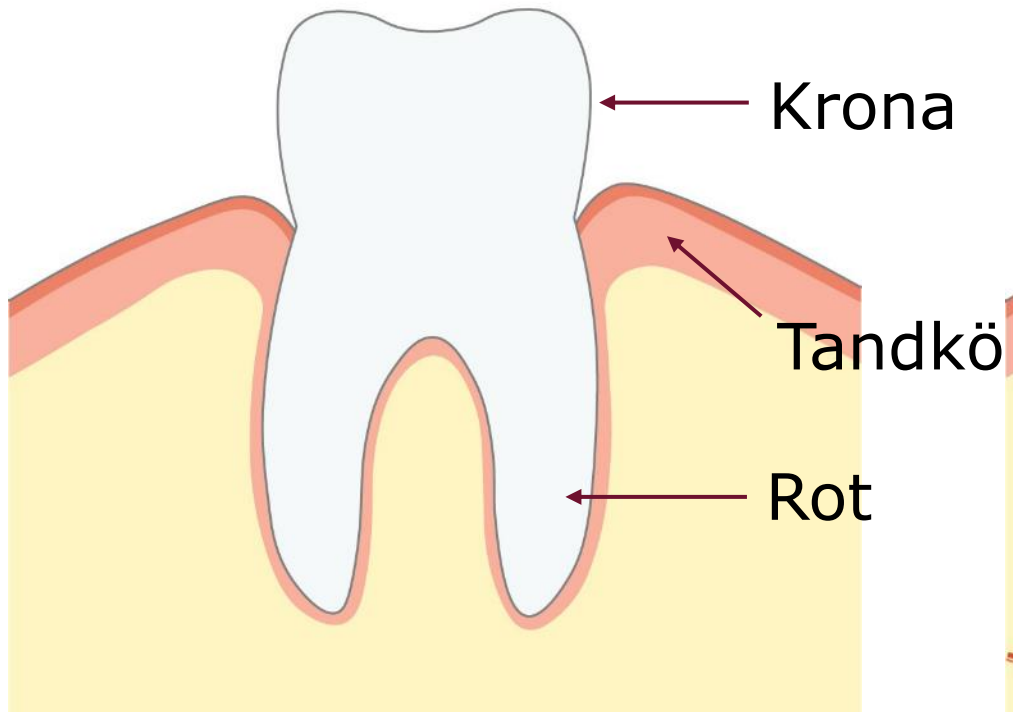
- Om munnen och tänderna är smutsiga, kan bakterier och bobbor sprida sig från munnen till andra ställen i kroppen: Till exempel till hjärnan, hjärtat eller lungorna och orsaka problem där.



Bildkälla: LUVN mun- och tandvård



1. Tandens struktur



Bildkälla: LUVN mun- och tandvård

2. Tandköttsinflammation

- Tandköttsinflammation uppstår när det samlas bakteriebeläggning på tandens yta, alltså plack
- Inflammatoriskt tandkött blöder vid borstning och kan göra ont
- Andedräkten kan lukta illa och det kan vara en dålig smak i munnen
- En obehandlad tandköttsinflammation kan med åren framskrida till parodontit, det vill säga en svårare inflammation i de trådar som fäster tanden och tandköttet
- Effektivare rengöring av munnen botar tandköttsinflammation
 - Borsta tänderna noggrant två gånger om dagen och rengör mellanrummen mellan tänderna

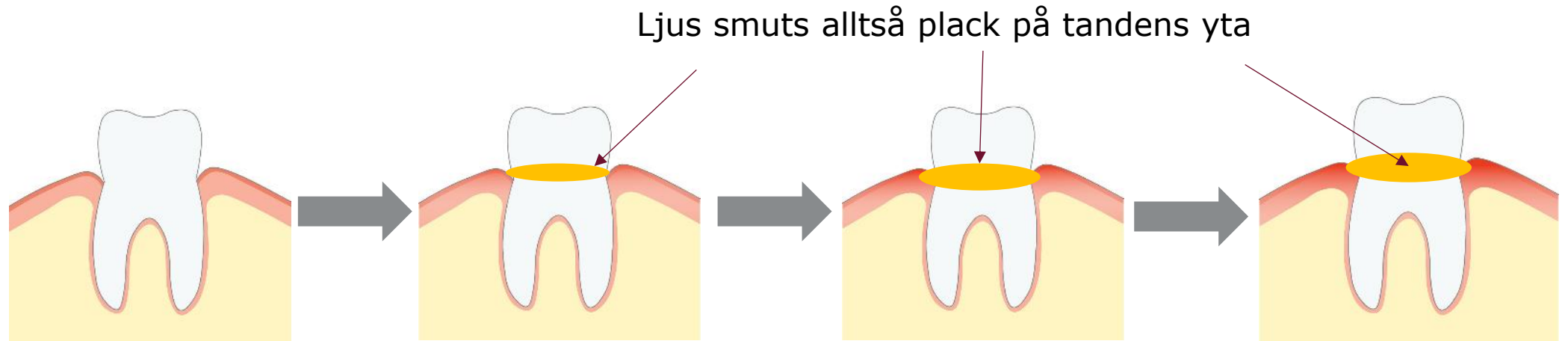


Tandköttet är rött och det finns plack vid tandköttsgränsen



Bildkälla: Finlands Tandläkarförbund

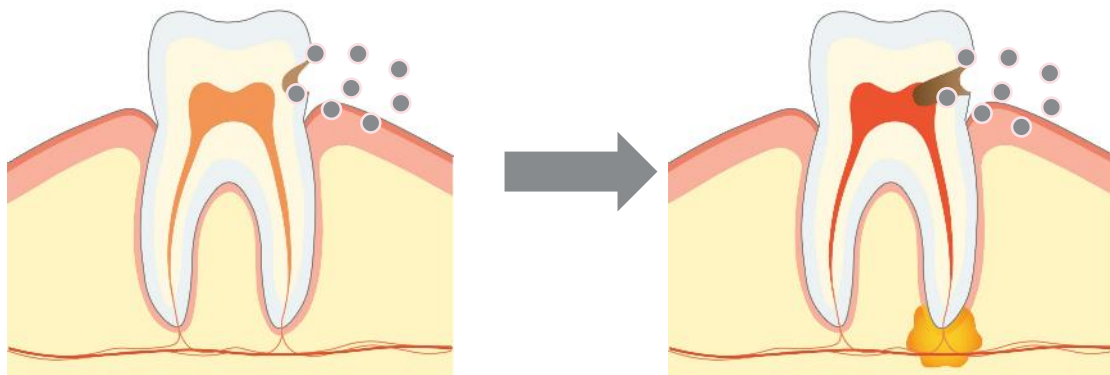
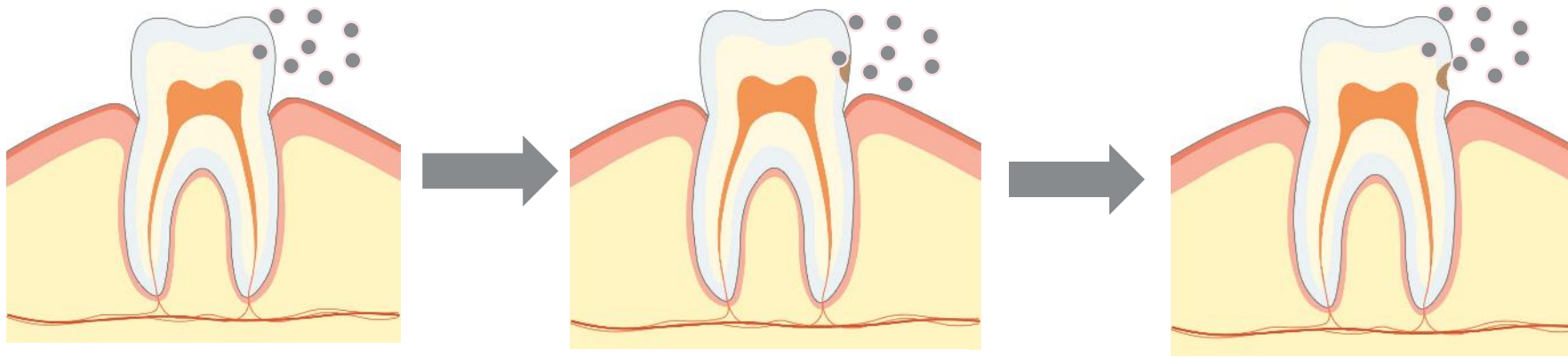
Uppkomsten av tandköttsinflammation



Bildkälla: LUVN mun- och tandvård

- Tandköttet blir inflammerat om tänderna inte borstas omsorgsfullt
- Om tandköttet är inflammerat blöder det när du borstar – borsta då ännu noggrannare!

3. Hål i tänderna



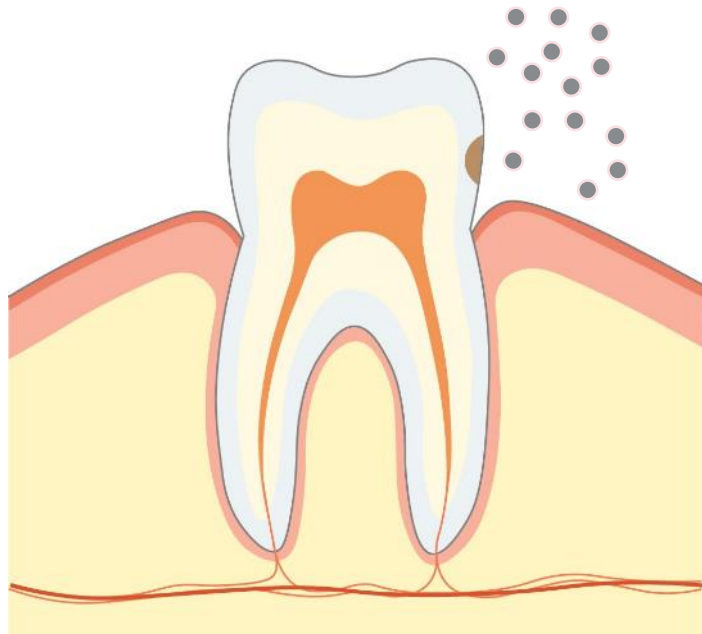
Det blir hål i tänderna

- om de inte rengörs noggrant med fluortandkräm
- Om man småäter under hela dagen, då det alltför ofta förekommer syraangrepp i munnen

Varför blir det hål i tanden?

- En riklig mängd syraproducerande bakterier i den bakteriebeläggning (plack) som samlas på tandens yta, sockerhaltig kost och tätt näringsintag samt egenskaperna hos saliven och tandvävnaden påverkar uppkomsten av hål i tänderna
- Av socker producerar bakterierna i munnen syra, som löser upp tandemaljen. Denna händelse kallas syraangrepp.
- Vid syraangrepp mjuknar tandemaljen och om det förekommer syraangrepp upprepade gånger under dagen skadas emaljen och det börjar uppstå hål i den

Att stoppa början till hål



Bildkälla: LUVN mun- och tandvård

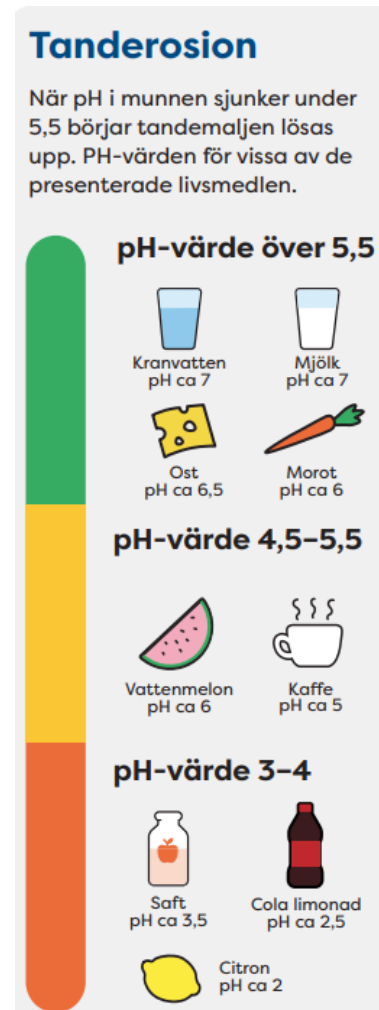
- Det kan gå att stoppa början till hål på tandens yta genom att vårda tänderna omsorgsfullt
- Början till hål är när det uppstår ett litet strävt ställe på tandens yta och i detta skede avstannar hålet, om du effektiviserar tandborstningen och äter mindre godsaker
- Det tar flera månader för början till hål att läka, så det lönar sig att göra det till en daglig vana att borsta tänderna omsorgsfullt
- Om början till hål läker, behöver det inte repareras eller lagas senare på tandkliniken

Regelbundna måltider och pauser mellan måltiderna främjar tandhälsan



4. Erosion alltså upplösning av tandens yta

- Syror som löser upp tänderna finns till exempel i sockerfri läsk, smaksatt vichy, juice och energidrycker.



Bildkälla: Finlands Tandläkarförbund

Xylitol (tuggummi eller pastill)

- Ta ett xylitoltuggummi eller en pastill efter att du ätit!
- Xylitoltuggummi eller -pastill förkortar syraangreppet och ökar salivutsöndringen och sköljer ytorna på tänderna
- Den rekommenderade dagliga dosen av xylitol är minst 5 gram. 6–10 xylitoltuggummin eller pastiller ger denna mängd
- **Kom ihåg att xylitol aldrig ersätter tandborstning**



Bildkälla: LUVN mun- och tandvård

Att fundera på i klassen

- Berätta med egna ord hur du förstår syraangrepp?
- Hur många måltider blir det för dej under dagen, om du även räknar varje munsbiter mellan måltiderna? Hur många måltider tål tänderna?
- Många olika drycker kan orsaka erosion, vad kommer du att tänka på? Är det hälsosamt för tänderna att dricka vichyvatten eller sockerfri läsk?
- Bekanta dig med innehållsförteckningen för smaksatt vichy, läsk och energidrycker. Innehåller de fosforsyra, alltså E338, som är skadlig för tänderna? Hur är det med citronsyra? Dessa främjar erosion och det lönar sig att använda dem så lite som möjligt.
- Kontrollera hur mycket xylitol ditt tuggummi eller dina pastiller innehåller. Innehållsförteckningen anger xylitolhalten i procent och xylitolprodukter som innehåller över 50 % är de bästa.
- Diskutera tandborstning. Varför är det viktigt att också borsta tänderna på morgonen? Föredrar du att borsta tänderna före eller efter frukost? Båda alternativen går bra, men efter frukosten lönar det sig att vänta i 20 minuter och först sedan borsta tänderna. Ytan på tänderna kan skadas om du borstar dem genast efter att du har ätit.

5. Rengöring av munnen

- Borsta tänderna med fluortandkräm 2x/ dag i två minuter
- Rengör mellanrummen mellan tänderna dagligen
- Rengör tungan - det fräschar upp andedräkten!



Bildkälla: LUVN mun- och tandvård

6. Sockerbomber

- Många livsmedel och drycker innehåller förvånansvärt mycket socker. Följande bilder åskådliggör sockermängderna i några godsaker och drycker
- Mat som fastnar i tänderna och som blir kvar länge i munnen (såsom russin, flingor, kex, chips, salta pinnar) ökar risken för hål i tänderna



Godispåse 300g
70 bitar



Mellanmålskex
2 bitar



Stor
strut
10 bitar



Stor
pinne
9 bitar



Liten pinne
3 bitar



Chokladstång
32g
5,5 bitar



Slickepinne
2,5 bitar



Saftburk
med
sugrör
7 bitar



Juice 3 dl
10 bitar



Energidryck 0,5 l
22 bitar



Koladryck 0,5 l
21 bitar



Russin 100 g
28 bitar



Tre fyllda kex
8 bitar



Chokladplatta
200 g
39 bitar



Yoghurt 2 dl
9 bitar



Pudding 2 dl
12 bitar



Yoghurtdryck 0,5
l
27 bitar



Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde

Kiitos, tack!

Seuraa meitä sosiaalisessa mediassa:

 [Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue](#)

 [@luhyvinvointialue](#)

 [Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue](#)

 [@LUhyvinvointi](#) [@LUpelastus](#)

 [Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue](#)