

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue  
Västra Nylands välfärdsområde

# Munhälsa för lågstadieelever -material för undervisningsstöd

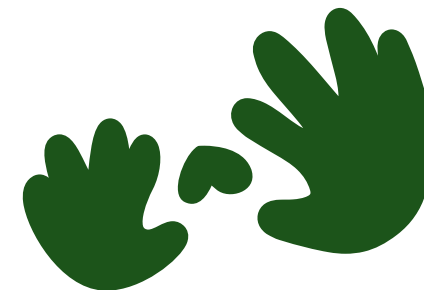
Utformad 09/24, LUVN mun- och tandvård

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 **barn i lågstadieåldern** (språk finska, svenska, engelska), samt närmare information om munhälsan för läraren och eleven. Med finns också en länk till en cirka 4 minuter lång video för **barn i högstadieåldern** om främjande av munhälsan, som innehåller information om tobaksprodukter och rusmedel
- I delen för lärare finns information och länkar till närmare information om munhälsan
- I delen för elever är sakerna enklare presenterade
- Läraren kan visa videorna och använda utvalt material som stöd för undervisningen



# Munvård för lågstadieelever

[Alakoululaisten suun terveys ruotsi \(Munhälsa hos grundskolebarn\) \(youtube.com\)](#)



# Munvård för högstadiel elever (innehåller tobak och rusmedel)

[Munhälsa för elever i högstadiet \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)



# Innehåll i delen för lärare

1. Bakgrund
2. Tandens struktur, tanduppsättningens utveckling och tandväxling
3. De vanligaste munsjukdomarna och förebyggande av dem
4. Tandreglering
5. Rusmedel och tobaksprodukter (åk 4–6)
6. Bilagor (Material att skriva ut som stöd för undervisningen, pdf-filer)
  - a) Testa dina kunskaper med ett korsord
  - b) Munhälsovården för 7–11-åringar
  - c) Anvisningar för tandborstning
  - d) Blankett för tandborstning

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue  
Västra Nylands välfärdsområde

# 1. Bakgrund

# Tandvård för barn i skolåldern 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



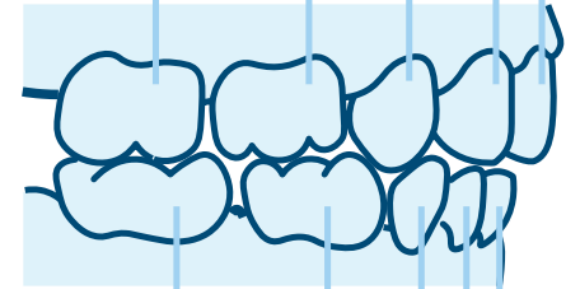
# Mjölktänder

- 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)

## Ordningsföljd för mjölktänderna

### Överkäken

De första framtänderna vid 7–12 månaders ålder  
Följande framtänder vid 7–15 månaders ålder  
Hörntänderna vid 14–23 månaders ålder  
De första kindtänderna vid 12–18 månaders ålder  
Följande kindtänder vid 26–34 månaders ålder



### Underkäken

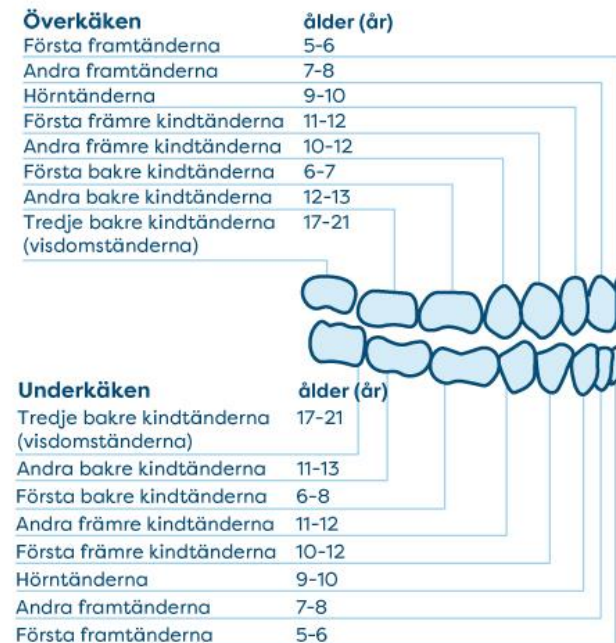
Följande kindtänder vid 20–33 månaders ålder  
De första kindtänderna vid 12–18 månaders ålder  
Hörntänderna vid 14–24 månaders ålder  
Följande framtänder vid 8–16 månaders ålder  
De första framtänderna vid 4–10 månaders ålder

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

## Ordningsföljden för när permanenta tänder bryter fram

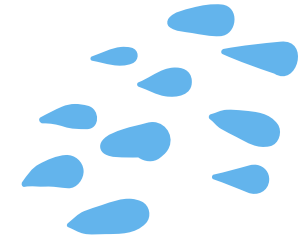


Bildkälla: LUVN mun- och tandvård

# 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

# Saliv



- Saliven är som en gårdskarlar för munnen som sköljer munnen, blöter upp maten och dämpar bakterietillväxten
- Enzymerna i saliven påbörjar spjälkningen av maten
- Saliven bryter ner bakterier och virus som hamnat i munnen och avlägsnar mikrober från tändernas ytor till matsmältningskanalen
- Normalt utsöndras cirka 0,5–1 liter saliv per dygn
- Saliven kan förhindra den skadliga effekten av syraangrepp på tandemaljen 4–6 gånger per dygn
- Saliven består huvudsakligen av vatten som innehåller salter, proteiner och små mängder fettämnen

Mer information om saliv (på finska): [Sylki ja sylkirauhaset - Terveyskirjasto](#)

# 3. De vanligaste munsjukdomarna och förebyggande av dem

# 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

# Hål i tänderna

- Uppkomsten av hål i tänderna, det vill säga 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

Mer information om uppkomsten av karies (på finska): [Karies \(hampaiden reikiintyminen\) - Terveyskirjasto](#)

# 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

- Hål i tänderna går att förebygga genom att undvika sockerhaltig mat och dryck och genom att äta regelbundna måltider. Detta innebär att undvika småätande och kombinera sockerhaltiga godsaker 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 timmar vilotid mellan måltiderna, så att saliven kan skölja tänderna och reparera skador som syran orsakat.
- 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.

Mer information (på finska): [Ravinto ja suunterveys | Hammaslääkäriliitto \(hammaslaakariliitto.fi\)](#)

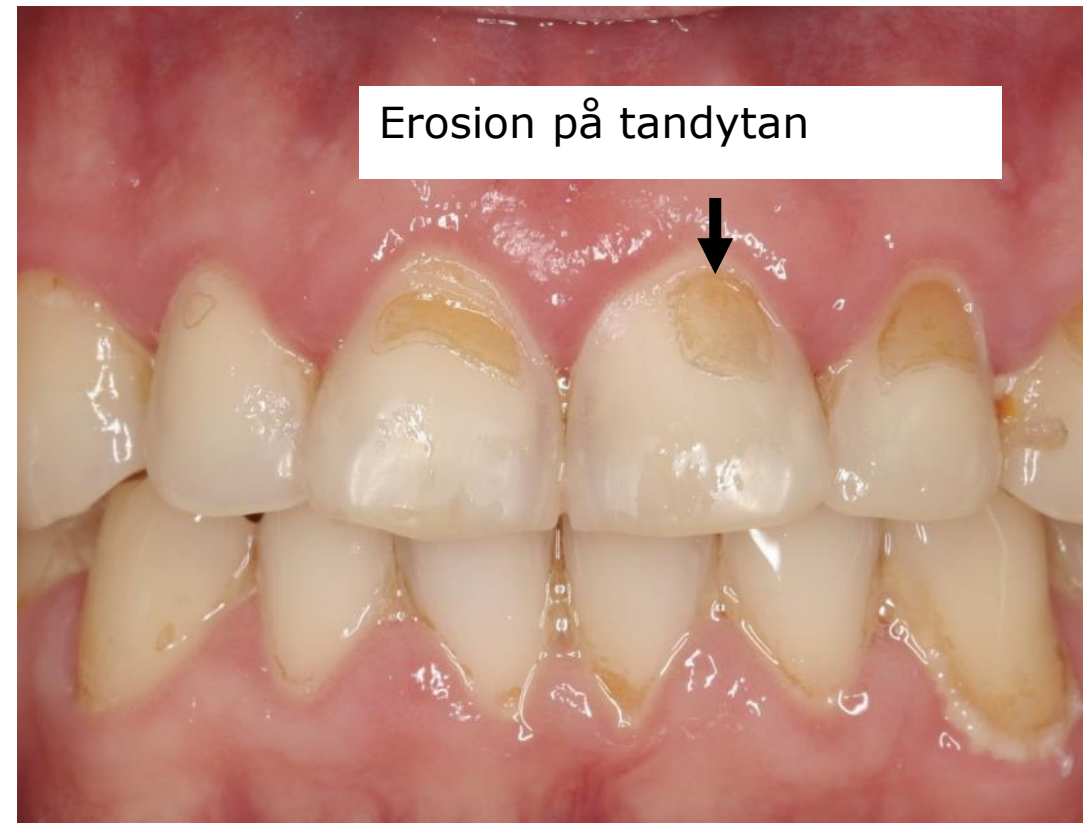
# Regelbundna måltider och paus mellan dem främjar tandhälsan



# 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 härddar 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](http://kaypahoito.fi))

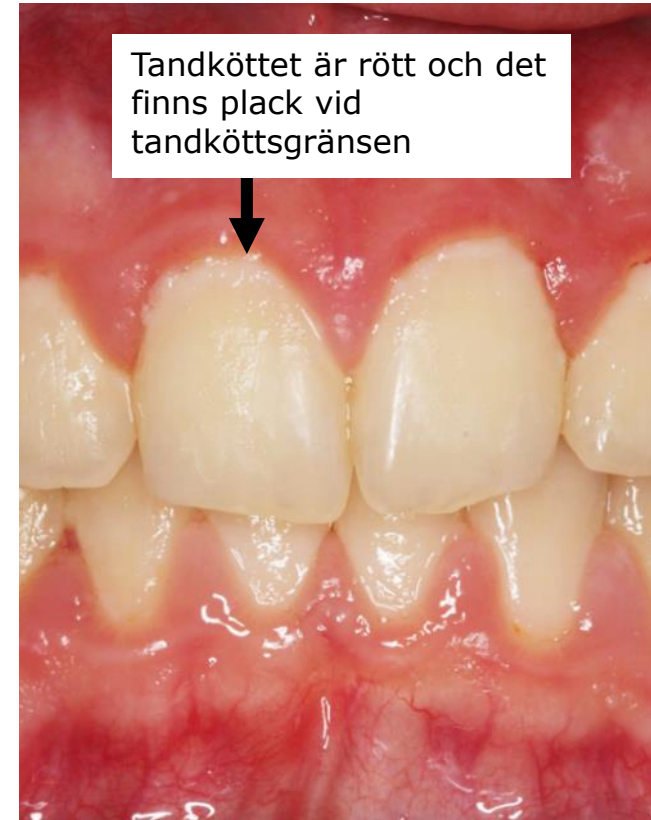


Bildkälla: LUVN mun- och tandvård

# Tandköttsinflammation

- Tandköttsinflammation, gingivit, 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
- Effektivare rengöring av munnen botar tandköttsinflammation
  - Borsta tänderna noggrant två gånger om dagen
  - Rengör mellanrummen mellan tänderna med tandtråd eller mellanrumsborste

Mer information (på finska): [Tentulehdus \(gingiviitti\) - Terveyskirjasto](#)



Bildkälla: Finlands Tandläkarförbund

# 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

Mer information (på finska): [Hammaskivi - Terveyskirjasto](#)



Bildkälla: Finlands Tandläkarförbund

# 4. Tandreglering

# Tandreglering

- Tandreglering påbörjas vanligtvis i åldern 9–12 år
- Ibland påbörjas behandlingen dock redan innan skolåldern
- Tandreglering används för att styra utvecklingen av barnets tänder och bett och påverka käkens tillväxt
- Tandreglering kan ske med fasta samt avtagbara tandställningar
- Under tandregleringen är det viktigt rengöra munnen blir särskilt noggrant

Mer information (på finska): [Oikomishoito - Terveyskirjasto](#)





# 5. Alkohol och tobaksprodukter (åk 4- 6)

# 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
  - Luktas 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
- Man känner inte ännu till alla skador som e-cigaretter kan orsaka



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](#)
- [Mitä aikuisen pitäisi tietää nikotiinipusseista? | FressisEdu](#)

# 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://kaypahoito.fi)



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)

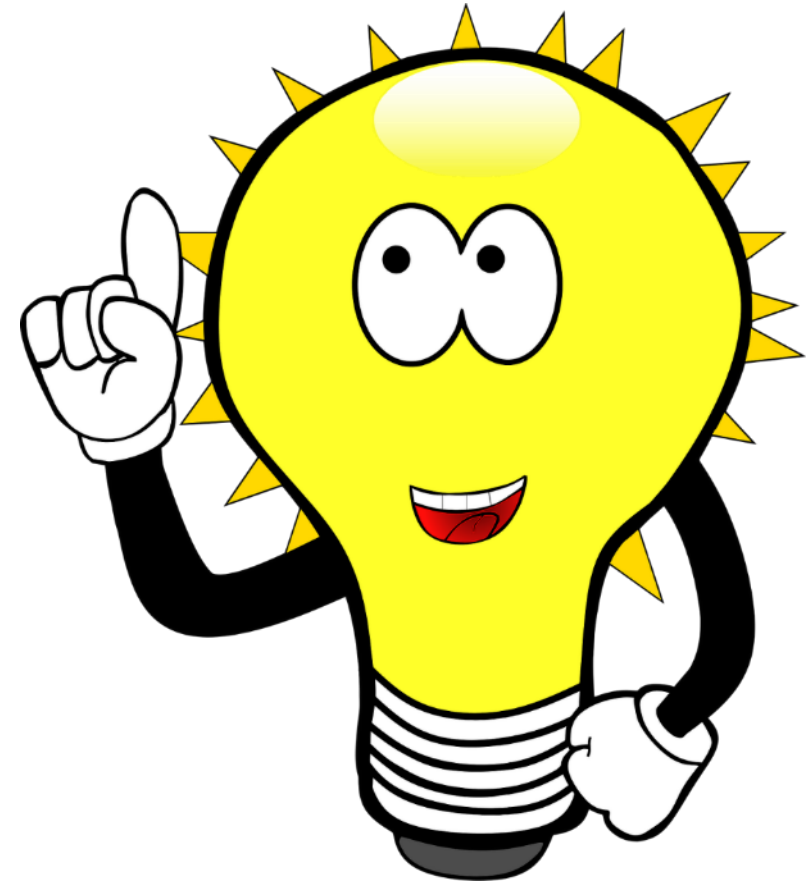
# Frågor att fundera på med eleverna

Hurdan är en frisk mun?

Vilka drycker är bra för tänderna?

Varför blir det hål i tanden?

Äter du ofta godsaker och vilken betydelse har det för munhälsan?



Bildkälla: Microsofts bildbank

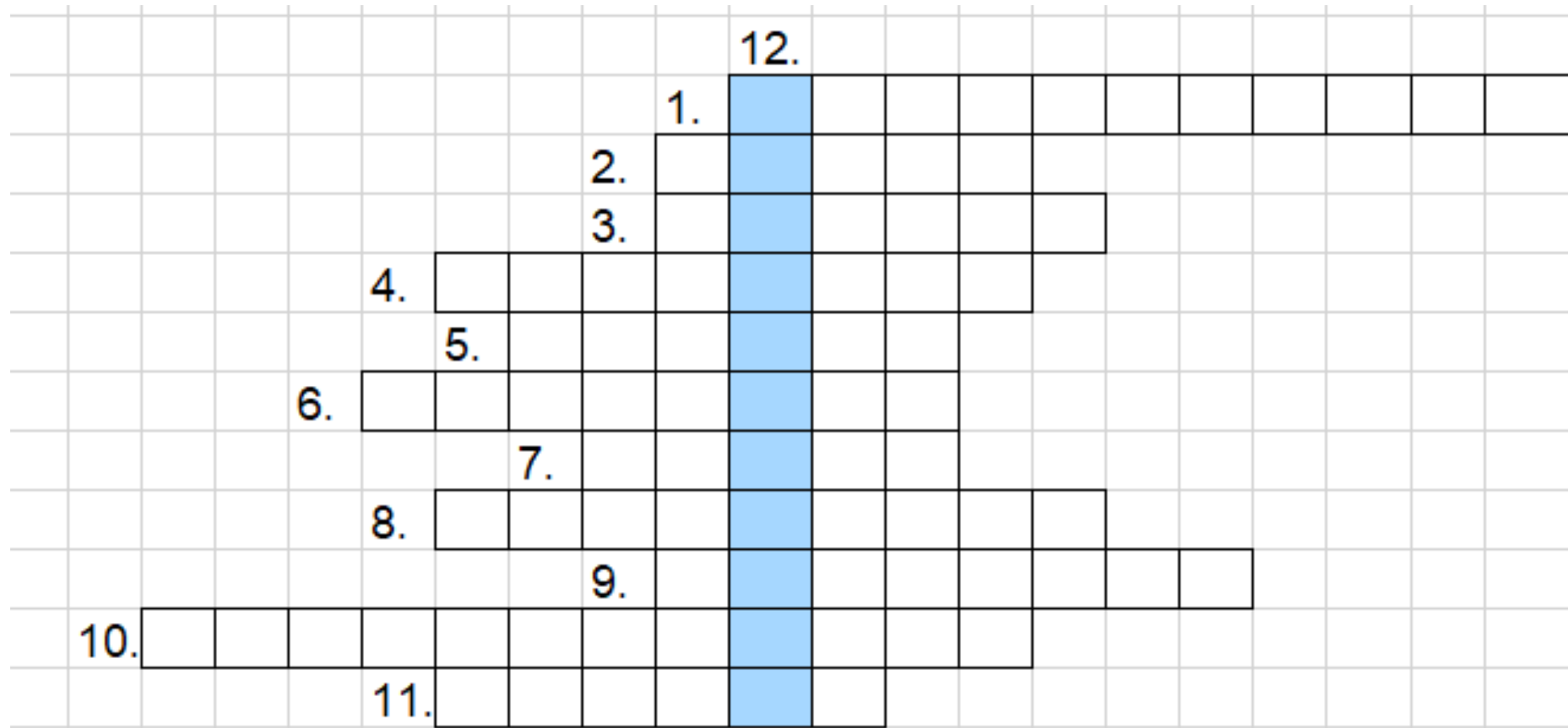
# Källor och mer information

- <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 \(hammaslaakariliitto.fi\) \(på finska\)](#)
- [Terve suu on osa hyvinvointia - Terveyskirjasto \(på finska\)](#)



# 6. Bilagor

## a) Testa dina kunskaper med ett korsord



# Frågor

1. Tänderna utsätts nästan alltid för \_\_\_\_\_ när vi äter eller dricker någonting annat än vatten
- 2.



3. Vad är den bästa törstsläckaren?
4. Vad sätter man på tandborsten?
5. Vilken typ av tand är bäst? (Motsats till ordet 'sjuk')
6. Efter måltider kan du ta en xylitolpastill eller ett xylitol-?
7. En tunn bakteriebeläggning som sitter på tändernas yta
8. Växer fram innan de ersätts av permanenta vuxentänder
9. Den ljusröda mjukvävnaden som omsluter våra tänder
10. Du kan använda en vanlig tandborste eller en...'
11. Vad orsakar syraangrepp?

# Rätt svar på Testa dina kunskaper-korsordet

								12.											
							1.	S	Y	R	E	A	N	G	R	E	P	P	
						2.	E	M	A	L	J								
						3.	V	A	T	T	E	N							
			4.	T	A	N	D	K	R	Ä	M								
				5.	F	R	I	S	K										
		6.	T	U	G	G	U	M	M	I									
					7.	P	L	A	C	K									
			8.	M	J	Ö	L	K	T	A	N	D							
						9.	T	A	N	D	K	Ö	T	T					
10.	E	L	T	A	N	D	B	O	R	S	T	E							
			11.	S	O	C	K	E	R										

# b) Munhälsövården för 7-11-åringar (utskrivbar pdf-fil)

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



## Munhälsövården för 7-11-åringar

### Borsta tänderna två gånger om dagen

Skolelevers tänder ska borstas i minst två minuter både morgon och kväll. Många barn övar ännu tandborstning och behöver föräldrarnas hjälp med det. **Det rekommenderas att en vuxen borstar barnets tänder tills barnet fyller 10 år.**

Det rekommenderas att barn i skolåldern i första hand använder eltandborste. Då man borstar tänderna med eltandborste är tekniken annorlunda än med en vanlig tandborste. Eltandborsten flyttas lugnt från tand till tand. Det lönar sig att öva användning av tandtråd. Barn i skolåldern ska använda fluor tandkräm med en fluorhalt på 1450 ppm.



### För munhälsan är det bra att äta på regelbundna tider och dricka vatten när man är törstig

Det är viktigt att skolelever får en ordentlig frukost före skolan och ett hälsosamt mellanmål och en varm måltid efter skoldagen. **Genom en regelbunden måltidsrytm och en mångsidig kost kan man undvika småätande, som innebär en ökad risk för hål i tänderna.**

Ät fem-sex gånger om dagen och inget mellan måltiderna. Tänderna behöver vila i tre-fyra timmar mellan måltiderna. **Kom ihåg att vatten är den bästa törstsläckaren.** Spara sötsaker och sockerhaltiga drycker till fester.

- Som måltidsdryck rekommenderas mjölk eller surmjölk.
- Vatten är den bästa drycken då man är törstig
- Safter, läskedrycker och light-drycker kan orsaka hål i tänderna och nedbrytning av tandemaljen

### Använd gärna xylitol dagligen

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.

### Från mjölkttänder till permanenta tänder

Alla 20 mjölkttänder lossnar innan barnet fyller 13 år. De ersätts av 28 permanenta tänder, som senare eventuellt kompletteras med ytterligare fyra visdomständer. En mjölkttand som håller på att bytas kan vickas om den lösa mjölkttanden besvärar vid måltider och barnet inte upplever vickandet av tanden som motbjudande eller när den permanenta tanden redan håller på att växa fram. En tand som håller på att växa fram är särskilt utsatt för hål, eftersom tandens yta ännu är mjuk.

### Källor

[www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)  
[www.terveysportti.fi](http://www.terveysportti.fi)



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



# c) Tandborstning (utskrivbar pdf-fil)

## Tandborstning på barn med eltandborste

Borsta barnets tänder två gånger om dagen i två minuter med fluorandkräm. Flytta eltandborsten långsamt på tandbågen längs med tandköttsgränsen. Stanna några sekunder vid varje tandyta. Gör inte en gnuggande rörelse med eltandborsten.

### Mängden tandkräm



Under 3-åringar en liten gnutta (krämens fluorhalt 1000-1100 ppm)



3-5-åringar en klick stor som barnets lillfingernagel (krämens fluorhalt 1000-1100 ppm)



Minst 6-åringar 0,5-2 cm (krämens fluorhalt 1450 ppm)



Borsta de övre tändernas ytor på kindsidan



Borsta övre framområdet



Borsta de övre tändernas inre ytor



Borsta de nedre tändernas ytor på kindsidan



Borsta ytorna på tungsidan



Borsta nedre framområdet



Vänd borsten vertikalt när du borstar de inre ytorna i nedre framområdet



Borsta alla tändernas tuggytor

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



## Tandborstning på barn med manuell tandborste

Borsta barnets tänder två gånger om dagen i två minuter med fluorandkräm. Borsta tänderna med gnuggande rörelser, två tänder i taget. Borsta tänderna så att borsten ligger snett mot tandköttskanten och tänderna. Se till att tandköttskanterna blir rena.

### Mängden tandkräm



Under 3-åringar en liten gnutta (krämens fluorhalt 1000-1100 ppm)



3-5-åringar en klick stor som barnets lillfingernagel (krämens fluorhalt 1000-1100 ppm)



Minst 6-åringar 0,5-2 cm (krämens fluorhalt 1450 ppm)



Borsta de övre tändernas ytor på kindsidan



Borsta övre framområdet



Borsta övre tändernas inre ytor



Borsta de nedre tändernas ytor på kindsidan



Borsta ytorna på tungsidan



Borsta nedre framområdet



Vänd borsten vertikalt när du borstar de inre ytorna i nedre framområdet



Borsta alla tändernas tuggytor

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



# d) blankett för uppföljning tandborstning (utskrivbar pdf-fil)

Namn:

## TANDBORSTNING

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
MORGON							
KVÄLL							

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue  
Västra Nylands välfärdsområde

# Innehållet i delen för elever

1. En frisk mun
2. Tandens struktur
3. Tandköttsinflammation
4. Hål i tänderna
5. Erosion alltså upplösning av tandens yta
6. Mat, dryck och munhälsa
7. Rengöring av munnen
8. Sockerbomber

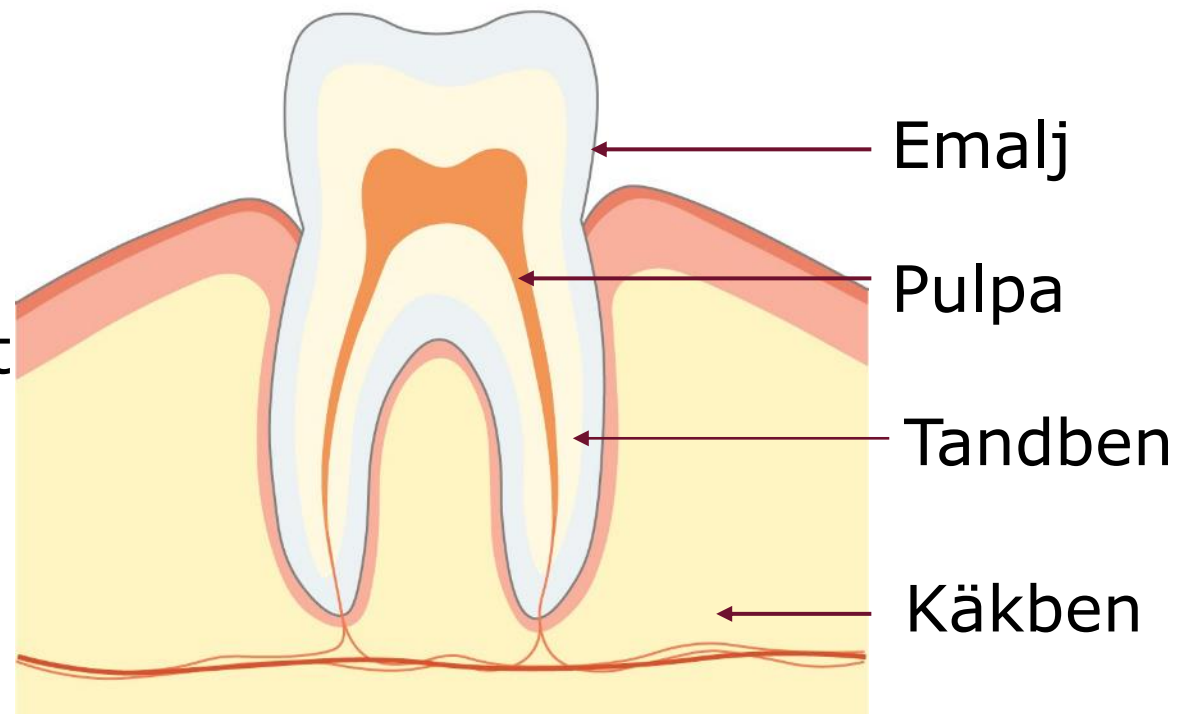
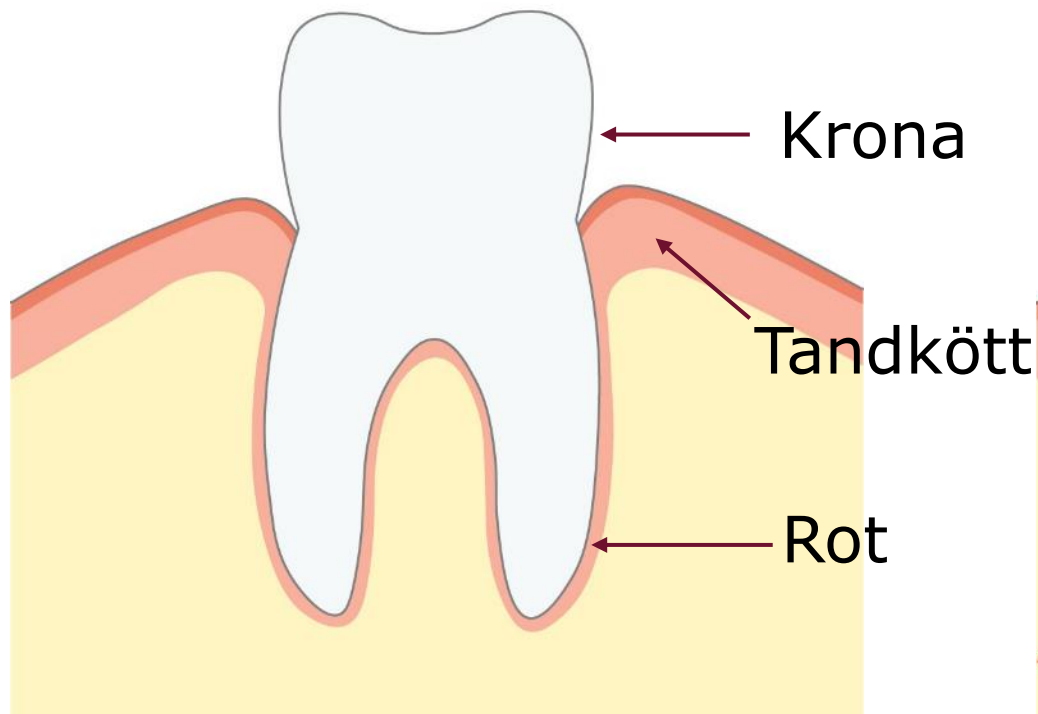
# 1. En frisk mun

- Ren och smärfri, med vilken det går bra att äta och är trevligt att prata
- Munnen kan vara frisk även om någon tand saknas, eller det är trångt mellan tänderna
- Vad mer är en frisk mun?



Bildkälla: LUVN mun- och tandvård

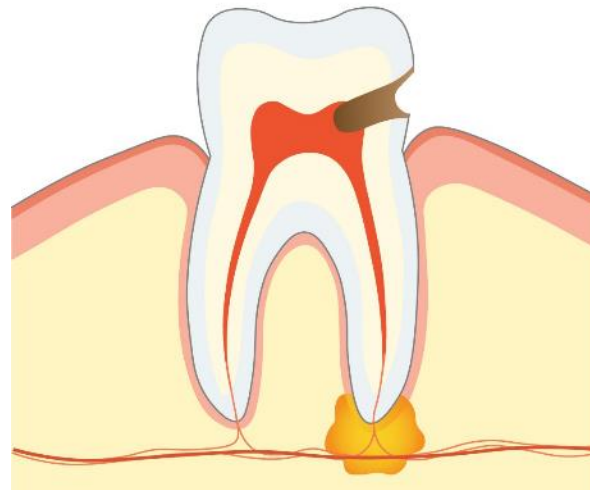
## 2. Tandens struktur



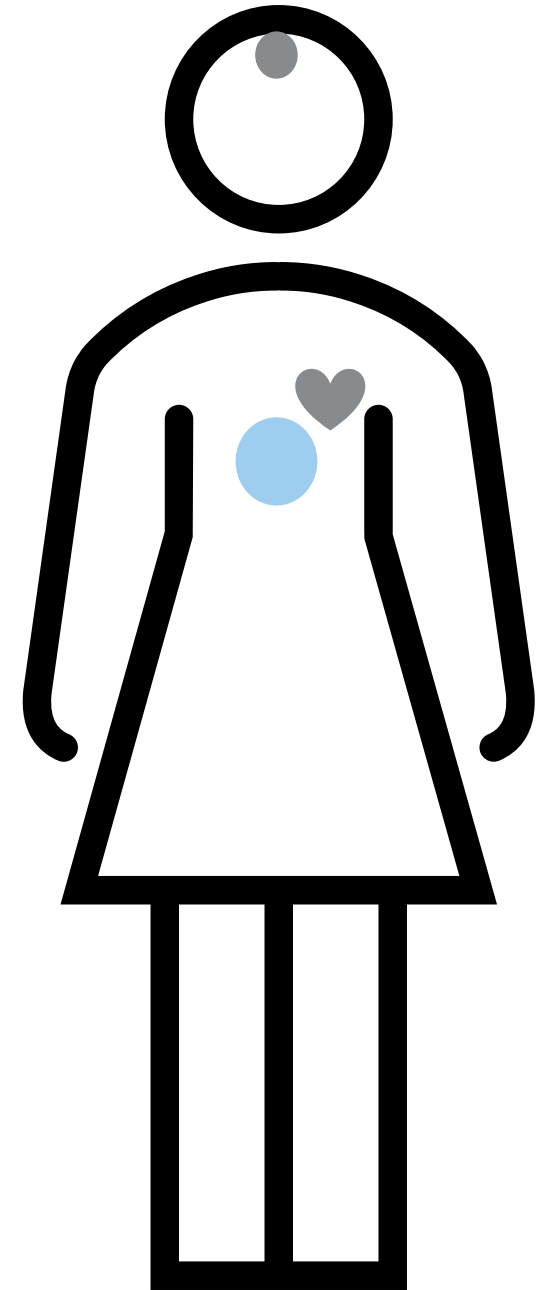
Bildkälla: LUVN mun- och tandvård

# 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



### 3. Tandköttsinflammation

- Tandköttsinflammation 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 och rengör mellanrummen mellan tänderna

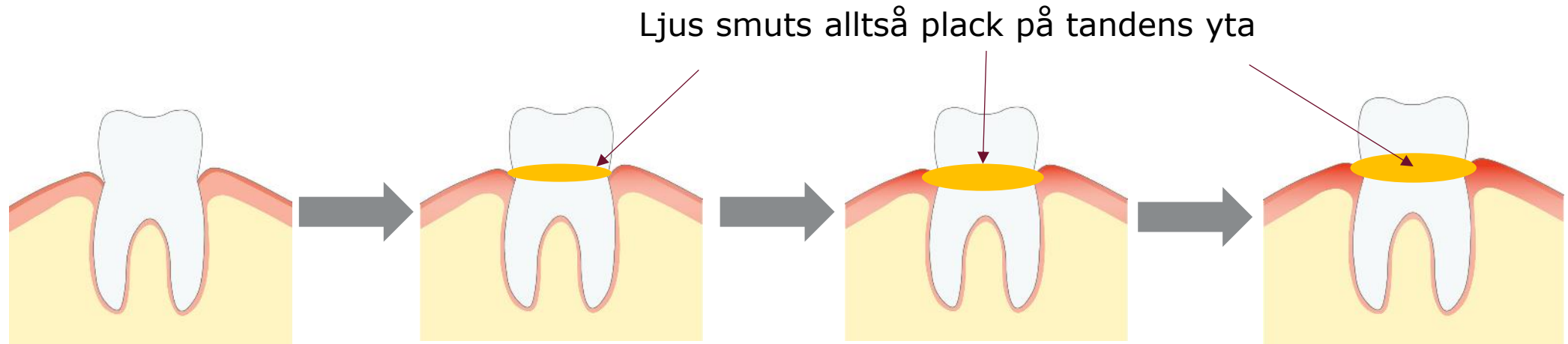


Tandköttet är rött och det finns plack vid tandköttsgränsen



Bildkälla: Finlands Tandläkarförbund

# Uppkomsten av tandköttsinflammation

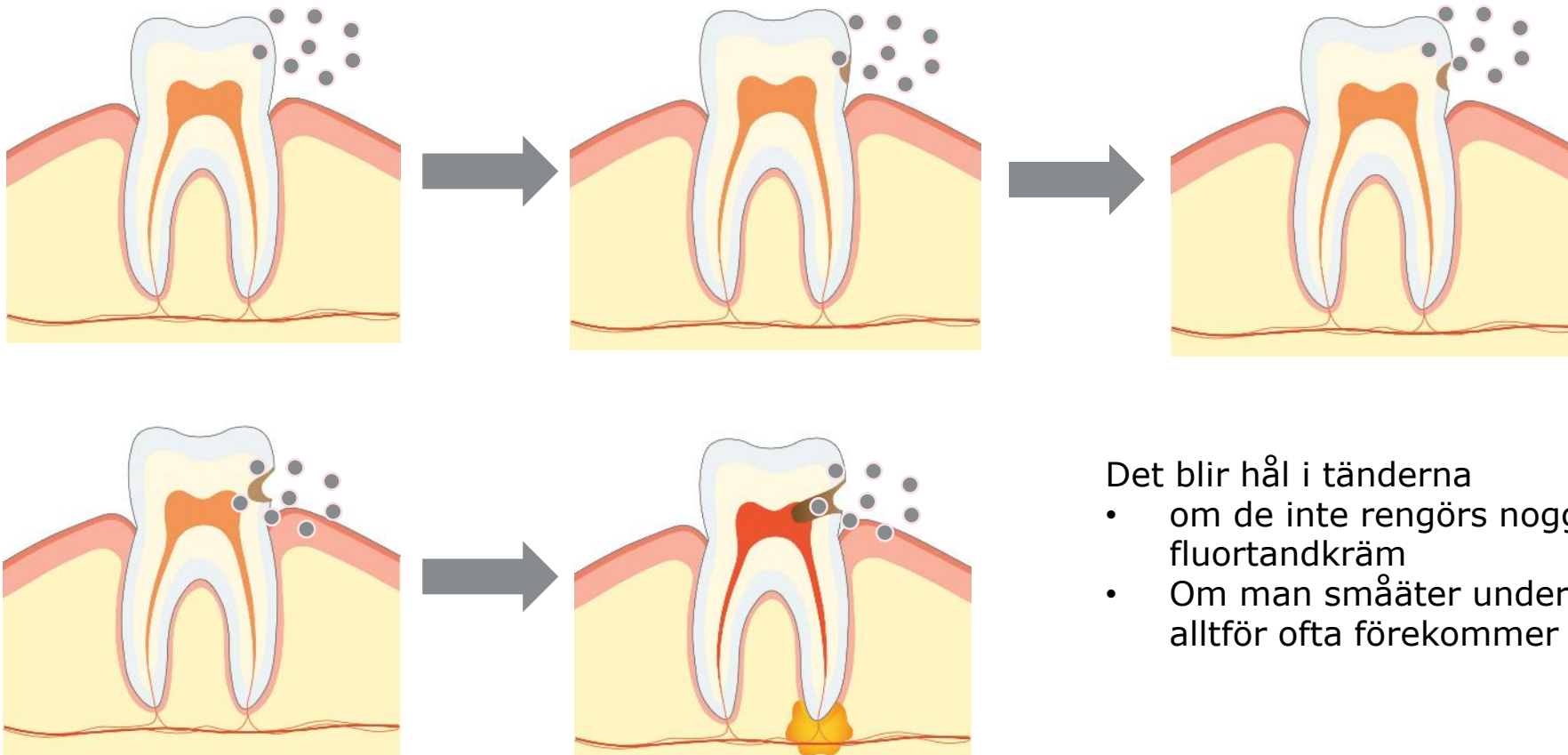


Bildkälla: LUVN mun- och tandvård

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



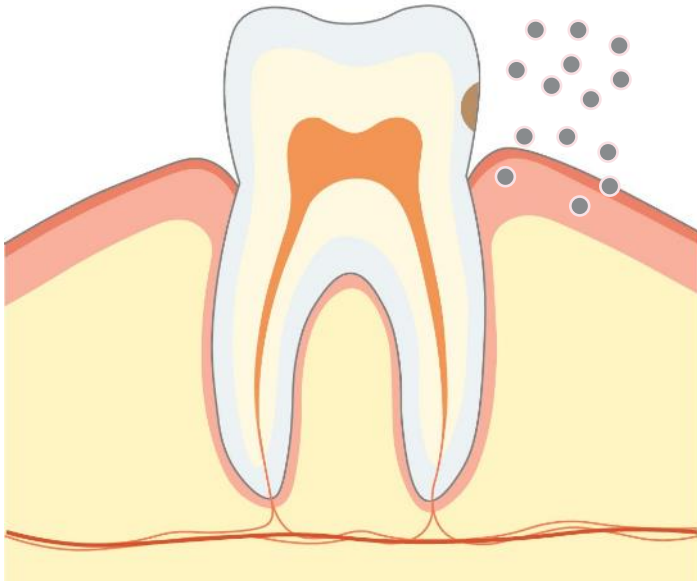
## 4. Hål i tänderna



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

# Att stoppa början till hål

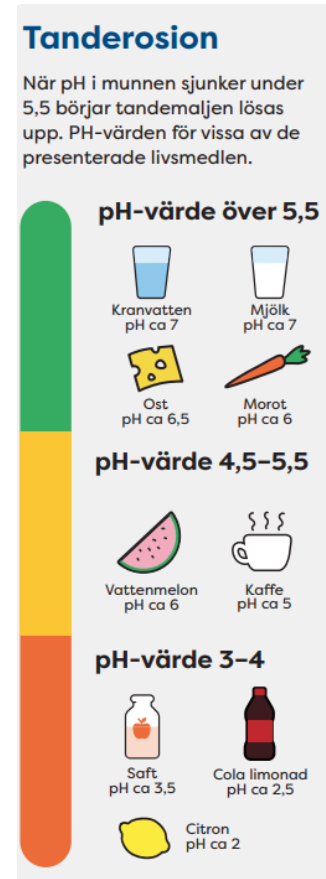


Bildkälla: LUVN mun- och tandvård

- 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

# 5. 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

# 6. Mat, dryck och munhälsa

## Regelbundna måltider och pauser mellan måltiderna främjar tandhälsan



# 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

## 7. Rengöring av munnen

- Borsta tänderna i minst två minuter två gånger per dag
- Använd fluortandkräm varje gång du borstar tänderna
- Lär dig också att rengöra mellanrummen mellan tänderna
- Använd helst eltandborste



# Borsta tänderna så här



Borsta de övre  
tändernas ytor på  
kindsidan



Borsta övre  
framområdet



Borsta övre tändernas  
inre ytor



Borsta de nedre  
tändernas ytor på  
kindsidan



Borsta ytorna på  
tungsidan



Borsta nedre  
framområdet



Vänd borsten  
vertikalt när du  
borstar de inre  
ytorna i nedre  
framområdet



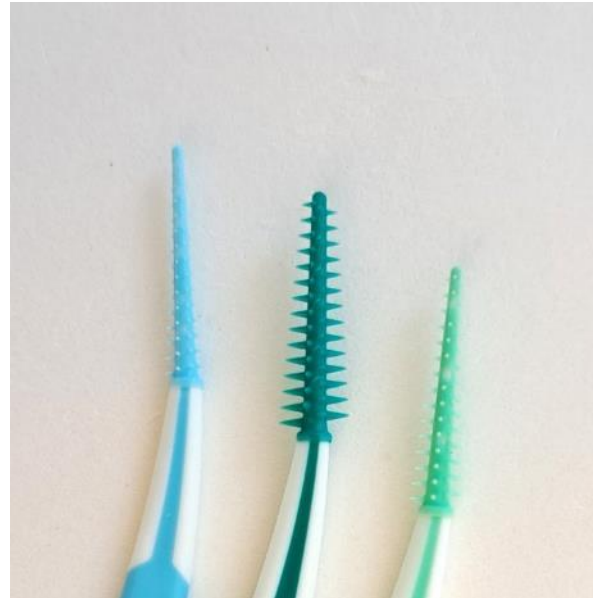
Borsta alla  
tändernas  
tuggytor

Bildkälla: LUVN mun- och tandvård

# Rengöring av mellanrummen mellan tänderna



Bildkälla: LUVN mun- och tandvård





# 8. 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
- Gissa hur många sockerbitar varje livsmedel eller dryck innehåller. De rätta sockermängderna avslöjas alltid på följande bild

Godispåse 300g



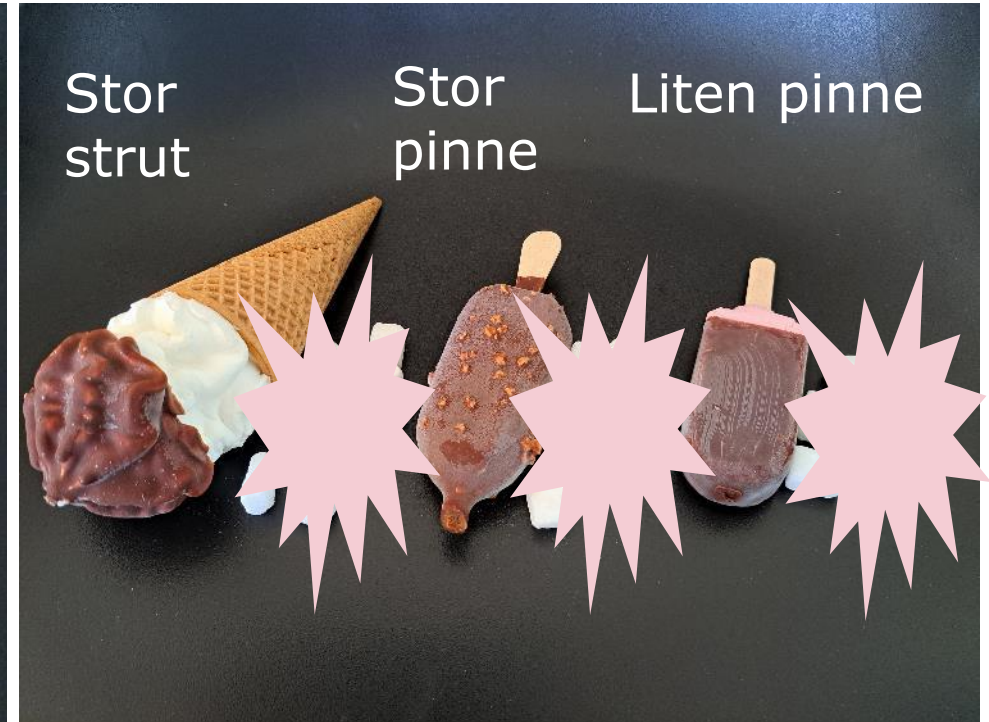
Mellanmålskex



Stor strut

Stor pinne

Liten pinne



Godispåse 300g  
70 bitar



Mellanmålskex  
2 bitar



Stor  
strut  
10 bitar

Stor  
pinne  
9 bitar

Liten pinne  
3 bitar



Chokladstång



Slickepinne



Saftburk med sugrör



Chokladstång 32 g  
5,5 bitar



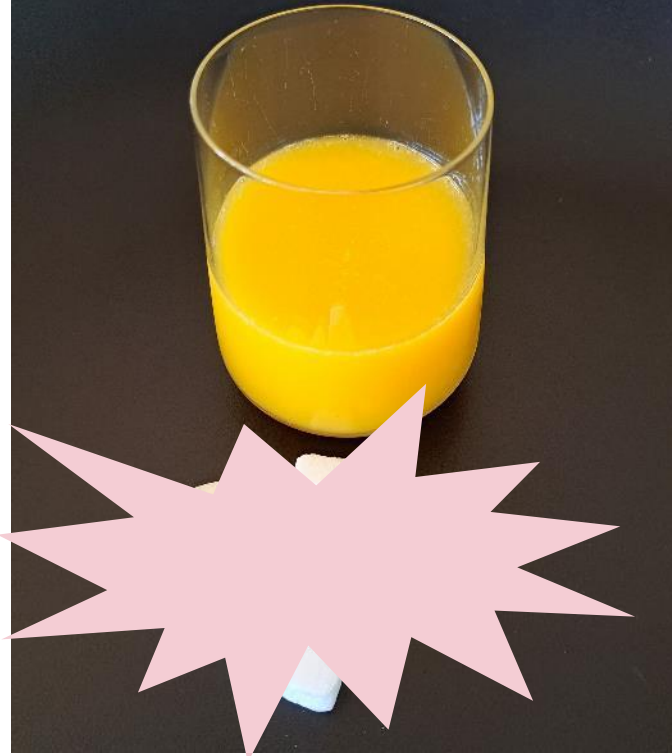
Slickepinne  
2,5 bitar



Saftburk  
med  
sugrör  
7 bitar



Juice 3 dl



Energidryck 0,5 l



Koladryck 0,5 l



Juice 3 dl  
10 bitar



Energidryck 0,5 l  
22 bitar



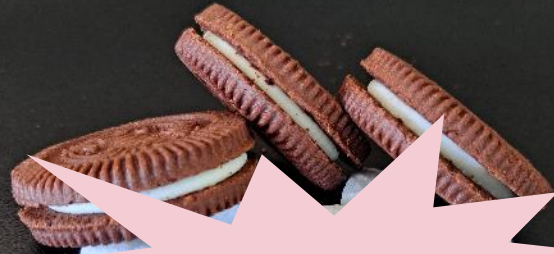
Koladryck 0,5 l  
21 bitar



Russin 100 g



Tre fyllda kex



Chokladplatta  
200 g





Russin 100 g  
28 bitar



Tre fyllda kex  
8 bitar



Chokladplatta  
200 g  
39 bitar



Yoghurt 2 dl



Pudding 2 dl



Yoghurtdryck 0,5 l



Yoghurt 2 dl  
9 bitar



Pudding 2 dl  
12 bitar



Yoghurtdryck 0,5  
l



Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue  
Västra Nylands välfärdsområde

# Kiitos, tack!

**Seuraa meitä sosiaalisessa mediassa:**

 [Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue](#)

 [@luhyvinvointialue](#)

 [Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue](#)

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

 [Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue](#)