



TIL FORELDRA  
FRÁ SKÓLAHEILSUGÆSLUNNI  
www.6h.is

## HREINLÆTI / TANNHEILSA – 4. bekkur

### 6H HEILSUNNAR

Skólaheilsugæslan sinnir skipulagðri heilbrigðisfræðslu og hvetur til heilbrigðra lífshátta. Áherslur fræðslunnar eru:

- Hollusta
- Hvíld
- Hreyfing
- Hreinlæti
- Hamingja
- Hugrekki

Eftir fræðslu hjúkrunarfræðings fær barnið fréttabréf með sér heim (eins og þetta). Þá gefst foreldrum kostur á að ræða við börnin um það sem þau lærðu og hvernig þau geti nýtt sér það í daglegu lífi.

### FLÚOR

Flúor er mikilvægasta efnið í tannkremi.

Flúor í tannkremi og munnskoli herðir glerunginn og getur læknað tannskemmd á byrjunarstigi.

Ekki skola tannkremið af tönnum, bara skyrpa, þannig virkar flúor lengur.

Mælt er með því að 9 ára börn bursti tennur að lágmarki tvisvar á dag með flúrtannkremi sem inniheldur 1350-1500 ppm flúor.

Nú hefur skólaheilsugæslan verið með fræðslu um 6H heilsunnar með áherslu á tannhirðu auk þjálfunar í tannburstun. Lögð er áhersla á nauðsyn tannburstunar með flúortannkremi að lágmarki tvisvar á dag, eftir morgunmat og mjög vel áður en farið er að sofa. Markmiðið er að börnin læri og skilji nauðsyn góðrar tannhirðu og fylgja hér nokkur atriði fyrir ykkur foreldrana til umhugsunar.

### STERKAR STÖÐIR

Tannvernd snýst fyrst og fremst um góða tannhirðu, hollar neysluvenjur, notkun flúors og reglulegt eftirlit heimilistannlæknis.

Á aldrinum 6-12 ára missa börn barnatennurnar og fullorðinstennur koma í staðinn. Nýuppkomnar fullorðinstennur eru viðkvæmar fyrir tannskemmdum.

Tennurnar þarf að burstu að lágmarki tvisvar sinnum á dag með flúortannkremi og nota tannþráðinn daglega. Gott er að koma viðbótarflúor að tönnum með t.d. aukatannburstun, flúorskolon eða með því að tyggja flúortyggi.



### TANNHIRÐA

Níu til tíu ára börn eru flest fær um að burstu tennurnar sjálf. Fræðslan í 4. bekk miðar að því að auka færni þeirra við burstun tanna og öll fá þau tannburstu að gjöf í lok hennar. Mikilvægt er að foreldrar fylgist áfram með burstun tannanna og leiðbeini um það sem betur má gera. Einnig er nauðsynlegt að aðstoða börnin áfram með tannþráðinn einu sinni á dag.

Skoðið fræðslumyndbönd um réttu handtökin við tannhirðu á vefsíðu Embættis landlæknis : <http://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/tannvernd/>

**Hugsaðu jákvætt,  
það er léttara**

Hugsanir hafa áhrif á líðan. Á bak við hverja tilfinningu er hugsun. Til að finna fyrir gleði þarf fyrst að koma jákvæð hugsun og á sama hátt er ekki hægt að finna fyrir sorg án þess að hugsa um eitthvað sorglegt fyrst.

- Reynum að sjá það jákvæða í kringum okkur
- Verum meðvituð um að hugsanir okkar hafa áhrif á líðan okkar

## HOLLUR MILLIBITI

- Grænmeti, t.d. gúrkur, gulrætur, blómkaál, radísur og rófur.
- Ávextir og ber, t.d. mandarínur, vínber, epli, melónur og ananas.
- Fræg og hnetur, t.d. sólblómafræ, graskersfræ, furuhnetur og möndlur.
- Gróft brauð.
- Harðfiskur.
- Hreinar mjólkurvörur og ostur.

## HEIMILISTANNLÆKNIR

Skrá þarf öll börn í Réttindagátta á vefsíðunni [www.sjukra.is](http://www.sjukra.is) með rafrænum skilríkjum eða íslykli.

## VIÐBÆTTUR SYKUR

Það virðist hafa mismunandi áhrif á efnaskipti líkamans hvort sykurs er neytt í minni skömmtum yfir daginn eða í miklu magni á stuttum tíma.

Það er betra fyrir líkama og tennur að drekka **sjaldan** gos-, íprótta-, orku eða ávaxtadrykki og í **litlu magni**.

Það er betra fyrir líkama og tennur að fá **einstöku** sinnum sælgæti í lok máltíðar en að borða mikið magn í einu.



## Gjaldfrjálsar tannlækningar barna

Öll grunnskólabörn eiga að hafa skráðan heimilistannlækni. Tannlækningar eru gjaldfrjálsar utan 2500 kr. árlegs komugjalds. Greiðsluþátttaka sjúkratrygginga er háð því að börnin séu skráð hjá heimilistannlækni í Réttindagátt Sjúkratrygginga Íslands. Tannlæknar geta einnig séð um skráninguna, sé þess óskað. Nánari upplýsingar á [www.sjukra.is](http://www.sjukra.is)

## Tannþráður hreinsar tvær af fimm hliðum tannanna



Með tannburstun náum við aðeins að hreinsa 3 (bláar) af 5 hliðum tannanna. Hinar 2 hliðarnar milli tannanna (rauðar) verður að hreinsa með tannþráði.

## SYKURNEYSLA BARNNA

Orkuþörf 9-10 ára barna er um 2000 kkal á dag. Samkvæmt næringarráðleggingum er miðað við að viðbættur sykur sé innan við 10% af hitaeiningaþörf en það samsvarar um 50 gr af sykri á dag. Í fjölda matvæla, sem neytt er daglega, er viðbættur sykur, til dæmis í mjólkurvörum, morgunkorni og svaladrykkjum. Ef börn borða þessar vörur er lítið pláss fyrir sykraðar vörur, svo sem sælgæti og gosdrykki.

Sykurneysla íslenskra barna er mikil en næringargildi sykurs er nánast ekkert og mikið sykurrát getur átt þátt í skorti á nauðsynlegum næringarefnum.



Í 100 gr af „blandi í poka“ eru um það bil 50 gr af sykri og sykurneyslan er því komin að efri mörkum yfir daginn ef það sælgætismagn, sem sést á myndinni, er borðað. Ef hálfur lítri af gosdrykk er drukkinn með bætist annað eins við af sykri.

## VANGAVELTUR FYRIR FJÖLSKYLDUNA – HVERNIG ER ÞETTA HJÁ YKKUR?



Er til tannþráður á heimilinu?  
Notum tannþráð daglega.  
Hann nær þangað sem tannburstinn nær ekki.  
Börn þurfa aðstoð með tannþráðinn.

