



TANNVERND – 7. bekkur

Markmið:

- Nemendur kunni að bursta 12 ára jaxlinn.
- Nemendur kynnist mikilvægi flúortyggiós í tannvernd.
- Nemendur skilji helstu orsakir og afleiðingar glerungseyðingar.

Tímaáætlun:

- Um það bil 20 mínútur.

Kennslugögn:

- Teningur, 6-H heilsunnar.
- Flúortyggió fyrir hvern nemanda.
- Tannlíkan og tannbursti
- Mynd 1 - 12 ára jaxlinn.
- Mynd 2 - Flúor
- Mynd 3 - Glerungseyðing



TÓLF ÁRA JAXLINN (mynd 1).

Tólf ára jaxlar koma fyrir aftan 6 ára jaxlana og fullorðinsjaxlarnir því orðnir átta. Beina þarf tannburstanum “á ská” aftast í munninum til að ná að bursta 12-ára-jaxlana og það er mjög mikilvægt að bursta þá vel. Nýjar fullorðinstennur eru viðkvæmari fyrir tannskemmdum vegna þess að glerungurinn er óharðnaður. Sölt og önnur varnarefni í munnvatni herðir glerunginn smám saman. Regluleg skolun tanna með flúormunnskoli hefur mjög góð áhrif á tólf-ára-jaxla, styrkir yfirborð þeirra og minnkar þannig líkurnar á að þeir skemmist. Einnig má tryggja tryggjó með flúor sem gerir svipað gagn.

FLÚORTYGGJÓ (mynd 2)

Notkun flúortyggjós örvar munnvatnsframleiðslu og hreinsar bitfleti tanna. Kosturinn við að tryggja flúortyggjó er að flúor blandast munnvatninu og sest á yfirborð tannanna og tekur þátt í viðgerðarferlinu. Flúor herðir glerunginn. Best er að tryggja flúortyggjó í 10 mínútur eftir máltíð því á þeim tíma nýtist um 80% af flúorinum.

GLERUNGSEYÐING (mynd 3)

Glerungseyðing er af völdum síru. Oft má rekja glerungseyðingu til of mikillar neyslu á súrum drykkjum s.s. sætra og sykurlausra gosdrykkja, ávaxtasafa og orkudrykkja. Þessir drykkir innihalda rotvarnarefni til að auka geymsluþol þeirra, en það eru rotvarnarsýrur sem eyða tannglerungi. Við glerungseyðingu verður tannbeinið óvarið og líkur á tannskemmdum aukast. Einkenni eru kul í tönnum, sérstaklega þegar drukkið er kalt eða heitt. Niðurstöður MUNNÍS rannsóknar sem birtar voru í febrúar 2007 sýna að byrjandi glerungseyðing mælist hjá 15% 12 ára barna og er algengari hjá strákunum (19% hjá strákum og 10% hjá stúlkum). Rétt er að hafa í huga hversu stuttan tíma fullorðinstennur hafa verið í munn 12 ára barns!

Tannlæknir greinir glerungseyðingu. Ef hún uppgötvast tímanlega eru til leiðir til að stöðva hana en lagfæringar tannlæknis jafnast ekki á við upprunalegan tannglerung.

Mikilvægt er að draga úr sáfa og gosdrykkjaneyslu og borða og drekka á matmálstímum. Þess á milli er best að drekka vatn við þorsta. Benda nemum á að tennurnar þurfa frið og því er ekki gott að vera sífellt að fá sér sopa. Að drekka gosdrykk oftast en 3x í viku eykur hættu á glerungseyðingu. Munum að vatn er besti svaladrykkurinn.

Frekari upplýsingar um glerungseyðingu er að finna á www.lydheilsustod.is/fraedsla/fraedsluefni/tannvernd/nr/1100