



TIL FORELDRA
FRÁ SKÓLAHEILSUGÆSLUNNI
www.6h.is

HREINLÆTI / TANNHEILSA – 7. bekkur

6H HEILSUNNAR

Skólaheilsugæslan sinnir skipulagðri heilbrigðisfræðslu og hvetur til heilbrigðra lífshátta.

Áherslur fræðslunnar eru:

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

Eftir fræðslu hjúkrunar-fræðings 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 geta nýtt sér það í daglegu lífi.

HEIMILISTANNLÆKNIR

Öll grunnskólabörn eiga að hafa skráðan heimilistannlækni. Skrá þarf nafn heimilistannlæknis í Réttindagáttina á vefsíðunni www.sjukra.is með rafrænum skilríkjum eða íslykli.

FRÆDSLUMYND BÖND

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

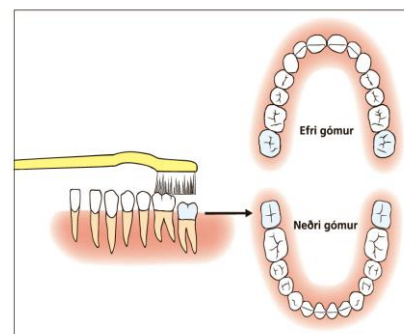
Nú hefur skólaheilsugæslan verið með fræðslu um 6H heilsunnar og lagt áherslu á tannburstun með flúortannkremi og daglega hreinsun milli tanna með tannþræði. Markmiðið er börnin læri og skilji nauðsyn góðrar tannhirðu og fylgja hér nokkur atriði fyrir ykkur foreldra til umhugsunar.

TANNHIRÐA

Á þessum aldri er tannhirðan flóknari þar sem tólf ára jaxlarnir eru á uppleið aftast í munnum.

Nýjar fullorðinstennur eru viðkvæmar fyrir tanskemmdum. Á myndinni sést að burstinn nær ekki tólf ára jaxlinum. Mikilvægt er að beita tannburstanum þvert á tólf ára jaxlana og burstu þá með flúortannkremi að lágmarki tvisvar á dag.

Foreldrar þurfa að fylgjast með og leiðbeina um burstun tanna með áherlsu á tólf ára jaxlanna. Gott er að koma aukafliur að tönnum t.d. með aukatannburstun, flúorskolun eða með því að tyggja flúortyggi. Tannþráð þarf að nota daglega og best að hreinsa milli tanna á kvöldin áður en farið er að sofa því framleiðsla munnvatns er í lágmarki að næurlagi. Munnvatnið gegnir lykilhlutverki við að halda tönnum heilum.



Tannþráður hreinsar tvær af fimm hliðum tanna



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

Hlíðu að því sem þér þykir vænt um

Með því að hlúa vel að börnunum í uppvextinum, gefa þeim skýr fyrirmæli og hlýju læra þau að þau séu mikils virði.

- Verum dugleg að segja börnunum að okkur þyki vænt um þau
- Gefum börnunum okkar tíma meðan þau þurfa á okkur að halda því engir veraldlegir hlutir eru dýrmætari en tíminn

TYGGJÓ

Það er góð tannvernd að tyggja sykurlaust tyggjó og til eru flúortyggjó sem verja tennurnar enn frekar.

Mælt er með því að tyggja sykurlaust tyggjó í um það bil 10 mínútur eftir mat eða aukabita. Framleiðsla á munnvatni eykst og heilbriggt jafnvægi næst á nokkrum mínútum.

Kosturinn við flúortyggjó er að flúor blandast munnvatninu og tekur þátt í viðgerðarferli sem ávallt er í gangi við tannfirborðið.

STADREYNDIR UM DRYKKI

Gos-, ípróttu-, orku- og ávaxtadrykkir leysa upp glerung tanna.

Bragðbættir vatnsdrykkir með sítrónusýru leysa upp glerung tanna.

Vatn, með og án kolsýru, leysir EKKI upp glerung tanna.

Góð venja er að drekka vatn fyrir, eftir og á ípróttuæfingum.

Vatn er besti svaladrykkurinn.

HUGLEIÐING UM HVÍLD

Á kynproskaárunum eykst svefnþörfin á sama tíma og krakkarnir vilja vaka lengur. Samfelldur svefn er nauðsynlegur fyrir vöxt og þroska. Unglingar þurfa að sofa 10 klukkustundir á nóttu.



FLÚOR STYRKIR TENNURNAR

Til að verjast tannskemmdum er mælt með notkun flúors (F). Flúor er að finna í:

- flúortannkremi, 1,0-1,5 mg F/ml
- flúormunnskoli, 1 mg F/ml
- flúortyggjó, 0,12 mg F/stk
- flúortöflum, 0,25 mg F/stk



Á myndinni sést hvernig flúorinn sest á yfirborð tannanna og herðir glerunginn.

GLERUNGSEYÐING – þegar glerungur tanna þynnist og eyðist

Ef sífellt er sopið á gos-, ípróttu-, orku- eða ávaxtadrykkjum yfir daginn helst umhverfi tannanna súrt, glerungurinn leystist upp og hætta skapast á glerungseyðingu.

Glerungur sem hefur eyðst myndast ekki aftur. Tennurnar verða viðkvæmar fyrir kulda og meiri hætta er á tannskemmdum.



HEILL GLERUNGUR



TANNSKEMMD



GLERUNGSEYÐING

Góð ráð gegn glerungseyðingu:

- Drekka vatn
- **Sjaldan** gos-, ípróttu-, orku- eða ávaxtadrykk og í **litlu** magni
- Skola munninn með vatni og bíða í 30 mínútur með tannburstun eftir gos-, ípróttu-, orku- eða ávaxtadrykk
- Nota tannbursta með mjúkum hárum, flúortannkrem, flúorskol og tannþráð

PERSÓNULEGT HREINLÆTI

Á unglingsárunum veldur hormónið andrógén aukinni fituframleiðslu í húðinni og þá aukast líkur á að bólur myndist. Gott er að þvo andlit kvöld og morgna með volgu vatni en láta bólur og fílapensla sem mest í friði. Holt fæði ásamt rösklegri hreyfingu og vatnsdrykkju (3-5 glös á dag) hafa sömuleiðis góð áhrif á húðina. Ef áhyggjur eru af húðvandamálum er ráðlegt að leita lækis.

Á unglingsárunum eykst svitamyndun. Mikilvægt er að foreldrar veiti aðhald í daglegum hreinlætisvenjum því unglingar eru oft ekki meðvitaðir um þessar breytingar á líkamsstarfsemi.

VANGAVELTUR FYRIR FJÖLSKYLDUNA

Gott ráð er að hafa kalt vatn aðgengilegt í ísskápnum. Er búið að skrá nafn heimilistannlæknis í Réttindagátt Sí?