



Digitala versioner av den här aktivitetsguiden finns på franska, tyska, spanska, italienska, polska, svenska och nederländska. Besök produktsidan på www.tickit.co.uk

Aktivitetsguiden

hjälp barn att identifiera och lära sig mer om vad tänder består av, hur de används och hur de kan utöva god tandhygien.



Inledning

Vad barn bör lära sig om tänder:

Barn bör vara medvetna om olika kroppsdelar som är kopplade till matsmältningssystemet, inklusive tänderna och olika typer av tänders funktion. De bör känna till namnen på olika typer av tänder och vara medvetna om vad som utgör god hygien. De bör vara medvetna om vad som skadar tänder och hur de ska ta hand om dem. God vetenskap bör inkludera diskussion, observation och viss teckning och skrift.

Denna handbok innehåller följande information:

- ① Vad består tänder av?
- ② Identifiering av människotänder med hjälp av den stora demonstrationsmodellen av tänder
- ③ Olika typer av tänder – vad gör de?
- ④ Hälsosam kost – förstå vilka typer av livsmedel som kan skada tänderna
- ⑤ Borsta tänderna ordentligt

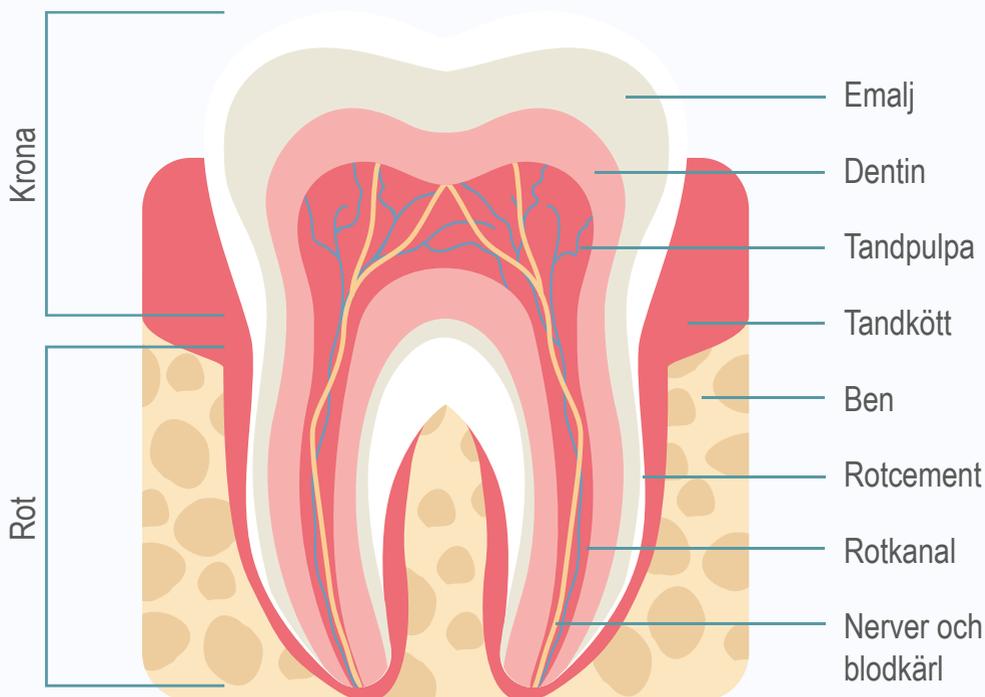


① Vad består tänder av?

Tänderna har en yttre beläggning av emalj, som är det hårdaste ämnet som finns i människokroppen. Under detta lager finns **dentin**, som består av levande celler. Under detta finns **tandpulpan**, som är mjukare och innehåller blodkärlen och nerverna. Tandens **krona** sitter ovanför **tandköttet**, under den sitter tandens hals och sedan roten som sträcker sig in i **käbben** nedan och håller tanden på plats. Mellan tanden och käbben finns det ett lager som kallas **rotcement**.

De flesta barn föds utan tänder. De första tänderna dyker vanligtvis upp runt 6 månaders ålder, men de kan dyka upp mellan 3 och 14 månaders ålder.

Vuxna har 32 tänder (inklusive visdomständer), men spädbarn har bara 20 tänder. Dessa första tänder kallas barntänder och är vanligtvis helt utvecklade vid 3 års ålder. De kallas även "mjölkständer" eftersom de ofta är vitare än vuxnas tänder. Mjölkständerna börjar falla ut mellan 4 och 7 års ålder, och det sker vanligtvis i samma ordning som de dök upp— så de två nedre framtänderna tappas ofta först.



② Människotänder – identifiering

När barn är 13 år har de vanligtvis 28 tänder.

Dessa omfattar:

8 st. **framtänder** – vassa platta tänder i mitten av under- och överkäken

4 st. **hörntänder** – spetsiga tänder som sitter på vardera sida av framtänderna

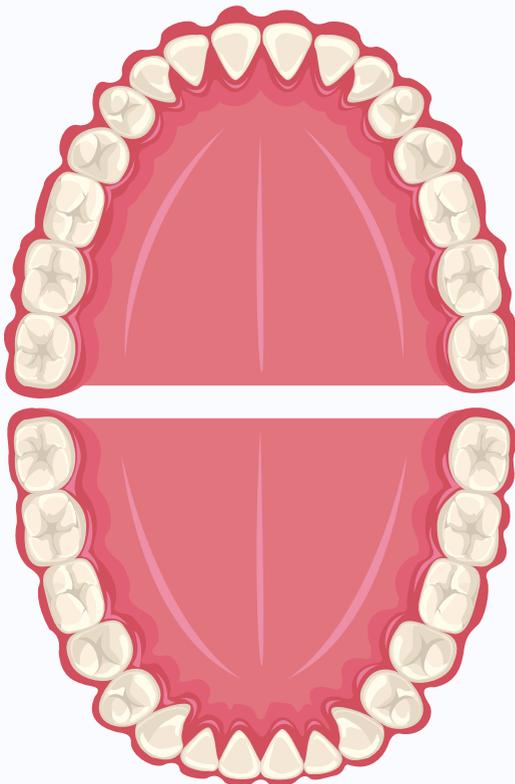
8 st. **premolarer** – små plattare tänder mellan hörntänderna och molarerna

8 st. **molarer** – stora platta tänder i bakre delen av munnen

Vidomständer eller tredje molarer dyker upp runt 18 års ålder. En fullvuxen människa har vanligtvis 4 visdomständer, vilket innebär totalt 32 tänder.

Uppgift 1: Titta på den stora demonstrationsmodellen av tänder och försök identifiera olika typer av tänder. Håll utkik efter framtänder, hörntänder, premolarer och molarer. Kan du beskriva varje tandtyp så att du kan skilja mellan dem?

Uppgift 2: Kan du namnge varje tandtyp och se var de är på bilden nedan?



Övre tänder

Nedre tänder

3 Olika typer av tänder – vad gör de?

När barnen tänker på olika djur de känner till, till exempel husdjur, boskapsdjur, djur i trädgården, smådjur osv, kan de dela in dem i olika kategorier.

De kan dela in dem i saker de äter för att klassificera dem. Det finns fyra huvudsakliga kategorier:

Växtätare äter endast växter, t.ex. möss, kaniner, kor och hjortar.

Köttätare äter endast kött, t.ex. katter, hyenor, isbjörnar och delfiner.

Allätare äter alla typer av mat, t.ex. grävlingar, apor, grisar och människor.

Detritusätare äter ruttnande växt- och djurmateria, t.ex. maskar, vedlöss, larver och sniglar.

Ta det här steget längre och fundera på de typer av tänder som olika djur har. Tigrar (köttätare) har vassa hörntänder så att de kan slita sönder kött, elefanter (växtätare) har endast enorma platta premolarer och molarer för att mala växter och träddeklar till en massa och människor (allätare) har både hörntänder och molarer, samt vassa framtänder för att bita.

Uppgift 3: Titta på bilder av olika djurarter och se om du kan lista ut vilka djur som är köttätare, växtätare, allätare och detritusätare.



④ **Hälsosam kost – förstå vilka typer av livsmedel som kan skada tänderna**

Mat kommer in i matsmältningssystemet genom munnen och matsmältningsprocessen börjar när vi tuggar, vilket stimulerar matsmältningssaften. Bakterier i munnen producerar plack, som är en färglös beläggning som utvecklas snabbt när vi har ätit. Plack täcker tänderna och omvandlas till tandsten om den inte tas bort.

Placket försvinner om du borstar tänderna. Om du låter placket omvandlas till tandsten, som är en hård beläggning på tänderna,

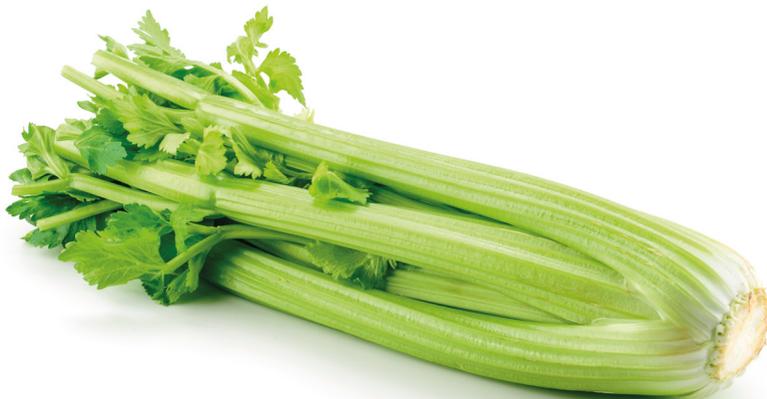
kan du inte ta bort den med tandborsten utan behöver en professionell rengöring.

Livsmedel med mycket kolhydrater, socker och stärkelse är en stor orsak till karies, så ät inte för mycket av dem. Sötsaker, kakor, glass, såser, choklad, konserver och vissa frukostflingor innehåller höga sockerhalter. Det är inte bara vissa livsmedel som innehåller mycket socker, utan läsk kan också ha mycket höga sockerhalter. Om du äter en balanserad kost får du de näringsämnen som kroppen behöver för att växa och utvecklas väl. Det är viktigt att borsta tänderna regelbundet för att hålla tänderna friska och förhindra att placksyror attackerar och förstör tändernas emalj samt utvecklingen av tandsten. En dålig kost kan leda till tandköttsjukdomar och karies – om din kost inte innehåller de näringsämnen som kroppen behöver kan det vara svårare att motstå infektion i munnen.

Bibehåll en balanserad kost genom att äta mat från var och en av de fem stora livsmedelsgrupperna:

- Grönsaker och baljväxter/bönor
- Frukt
- Spannmål – särskilt fullkorn och/eller spannmål med hög fiberhalt
- Magert kött, fågel, fisk, ägg och tofu
- Mejeriprodukter – mjölk, yoghurt och ost

Om du vill ha ett tandvänligt mellanmål ska du välja näringsrik mat såsom ost, råa grönsaker, naturlig yoghurt eller nötter.





5 Borsta tänderna ordentligt

Det är viktigt att borsta tänderna regelbundet, både för tandhygienen och din hälsa. Varje gång du borstar tänderna tar du bort plack som kan orsaka karies, så det är viktigt att du gör det ordentligt. Växande barn bör borsta tänderna två eller tre gånger om dagen, och tandkräm med fluorid bekämpar bakterierna som orsakar karies och gör tandemaljen hårdare. Fluorid rekommenderas dock inte för barn under 3 år och ska inte sväljas eftersom den inte ska förtäras, så skölj munnen och spotta ut tandkrämen när du är klar. Använd en liten mängd tandkräm – ungefär lika stor som en ärtarekommenderas.

Välj en bra tandborste – en som passar bra i handen och inte irriterar tandköttet när du använder den. Se till att borststråna är raka och byt ut tandborsten om de visar tecken på slitage (cirka 3–4 månader rekommenderas). Eltandborstar är bra för en riktig djuprengöring, men en vanlig tandborste kan vara lika bra om du borstar ordentligt. Skölj alltid tandborsten före och efter användning och förvara den upprätt så att den kan torka innan du använder den nästa gång.

Den rekommenderade tekniken för borstning är att hålla borststråna vid tandköttslinjen och borsta antingen vertikalt eller i cirklar. Du ska börja med att skölja ur munnen, borsta utsidan av de övre tänderna och sedan utsidan av de nedre tänderna. Sedan insidan av dina övre och nedre tänder (detta glöms ofta bort) innan du går vidare till tuggytorna på alla tänder, med särskilt fokus på de bakre molarena där den största delen av karies sker.

Var noga med att även borsta tungan eftersom det förhindrar att bakterier ansamlas, som kan orsaka dålig andedräkt.

Uppgift 4: Använd den stora demonstrationsmodellen av tänder och tandborsten för att öva på tandborstningstekniken. Kom ihåg att du ska börja i framsidan av munnen och flytta borsten från tandköttet/käken, uppåt och nedåt eller i cirklar.

Tips: Det kan kännas tråkigt att borsta tänderna i två minuter, så nynna en låt eller lyssna på radio medan du borstar dem. Om du borstar dem under en hel låt borstar du dem ordentligt. Eller så kan du använda ett av våra TickiT-timglass på två minuter.

inspire • engage • educate



©2022 TickiT®, Tonbridge, Kent, TN9 1RA, UK. www.tickit.co.uk

Commotion (Europe) BV, Schiphol Boulevard 359, 1118BJ Schiphol, NL