

Handledning:

Borsta dina tänder

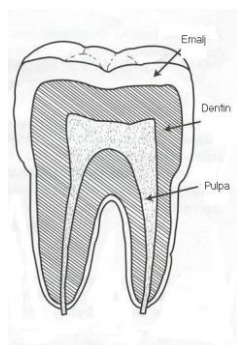
Ett av de bästa sätten att förhindra tandförsvagning är att grundlägga bra tandvanor när barnen är små!

Det är viktigt att du tar väl hand om dina tänder... för att bevara ditt leende!

Tand struktur (figur 1)

Tänderna har hård vävnadsstruktur i ovan- och underkäken hos människor. I grunden så är tänderna avsedda för att riva, krossa och tugga maten.

Varje tand innehåller 3 olika delar. Pulpan – det innersta lagret i tanden är gjort av blodkärl och nervvävnad. Dentinen (tandbenet) är en hård substans i andra lagret som täcker pulpan och denna består tanden främst av. Utsidan av tanden är täckt med emalj. Emaljen är den hårdaste substansen i den mänskliga kroppen, vilket möjliggör att tanden kan stå emot trycket från tuggningen.



Figur 1

Det är viktigt att du tar väl hand om dina tänder för att de ska vara starka och friska. Detta inkluderar att äta bra mat, äta mindre av mat med socker i (vilket bidrar till kariesangrepp), att dricka vatten som innehåller fluor, borsta dina tänder och använda tandtråd varje dag!



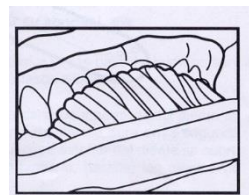
Figur 2

Kariesangrepp (figur 2)

Om du inte tar god hand om dina tänder kommer tänderna att angripas av karies, vilket i första hand orsakas av att vi inte borstar och använder tandtråd. Borstning och tandtråd tar bort matpartiklar och plack från tänderna. Plack är en klibbig film som innehåller saliv, matpartiklar och bakterier. När vi äter socker, såsom läsk, kakor och godis, förvandlar bakterierna sockret till en emaljupplösande syra. När emaljen fräts sönder ner till dentinen, skapar bakterierna en hålighet.

Gå runt med tandmodellen och tandborsten i rummet innan du demonstrerar hur man ska borsta tänderna, så att barnen blir bekanta med den. Du kan också påminna dina elever om att alltid borsta med tandkräm som innehåller fluor, vilket minskar risken för karies.

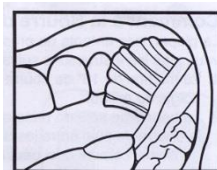
Visa hur man använder följande borsttekniker:



Figur 3

Utsidan av framtänderna (figur 3)

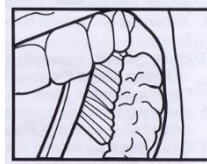
Placera borsten på tandborsten 45°, där tändernas tandkött möts. "Skrubba" försiktigt tandborsten fram och tillbaka med korta, cirkulerande tag och med ett måttligt tryck. Borsta både den övre och nedre sidan på tänderna.



Figur 4

Utsidan av bakre tänderna (figur 4)

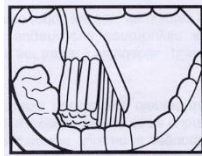
Fortsätt att borsta yttersidan av varje tand i både ovan- och underkäken genom att hålla borsten vinklad i ungefär 45°.



Insidan av bakre tänderna (figur 5)

Figur 5

Använd samma metod på insidan av de bakre tänderna, både på ovan- och underkäken. Kom ihåg att använda korta, cirkulerande rörelser.



Insidan av framtänderna (figur 6)

Figur 6

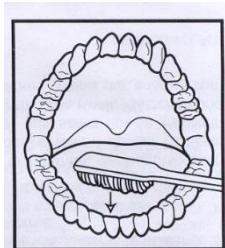
Borsta insidan av framtänderna genom att tippa den stora tandborsten vertikalt och gör flera upp-och-ner tag med kortsidan av tandborsten. Var noga med att borsta över både tänder och tandkött.



Tuggytorna (figur 7)

Figur 7

Håll tandborsten flat och använd en skrubbande rörelse för att ta bort plack från alla tuggytor, uppe och nere.



Borsta tungan (figur 8)

Figur 8

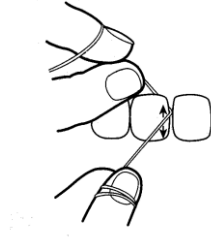
Håll den stora tandmodellen öppen, och låtsas att du borstar tungan. Förklara för dina elever att det är viktigt att man borstar sin tunga för att ta bort matpartiklar och lossnat plack. Att borsta tungan hjälper även att friska upp andedräkten.

Hur man använder tandtråd på barnens tänder (figur 9)

De flesta förskolebarn behöver en vuxens hjälp för att använda tandtråd i tänderna. Följ följande instruktioner för rengöring med tandtråd:

1. Drag ut ca 40 cm tandtråd från behållaren och vira försiktigt ca 8 cm runt dina långfinger.
2. Håll hårt i tandtråden, använd tummen och pekfingeret för att försiktigt hjälpa tandtråden in mellan tänderna. Var försiktig så att du inte skadar det ömtåliga tandköttet när tandtråden dras mellan tänderna.
3. När tandtråden når tandköttet, forma den till ett C och dra den försiktigt runt en tand i mellanrummet mellan tandköttet och tanden. Stanna när du känner trycket.

4. Håll tandtråden hårt mot tanden, ta bort tandtråden från tandköttet, skrapa tandtråden upp och ner mot sidan av tanden.
5. Upprepa tandtrådsproceduren på varje tand, använd en ren bit tandtråd. Och kom ihåg att ta tandtråd bakom de bakre tänderna där det inte finns någon angränsande tand.



Figur 9