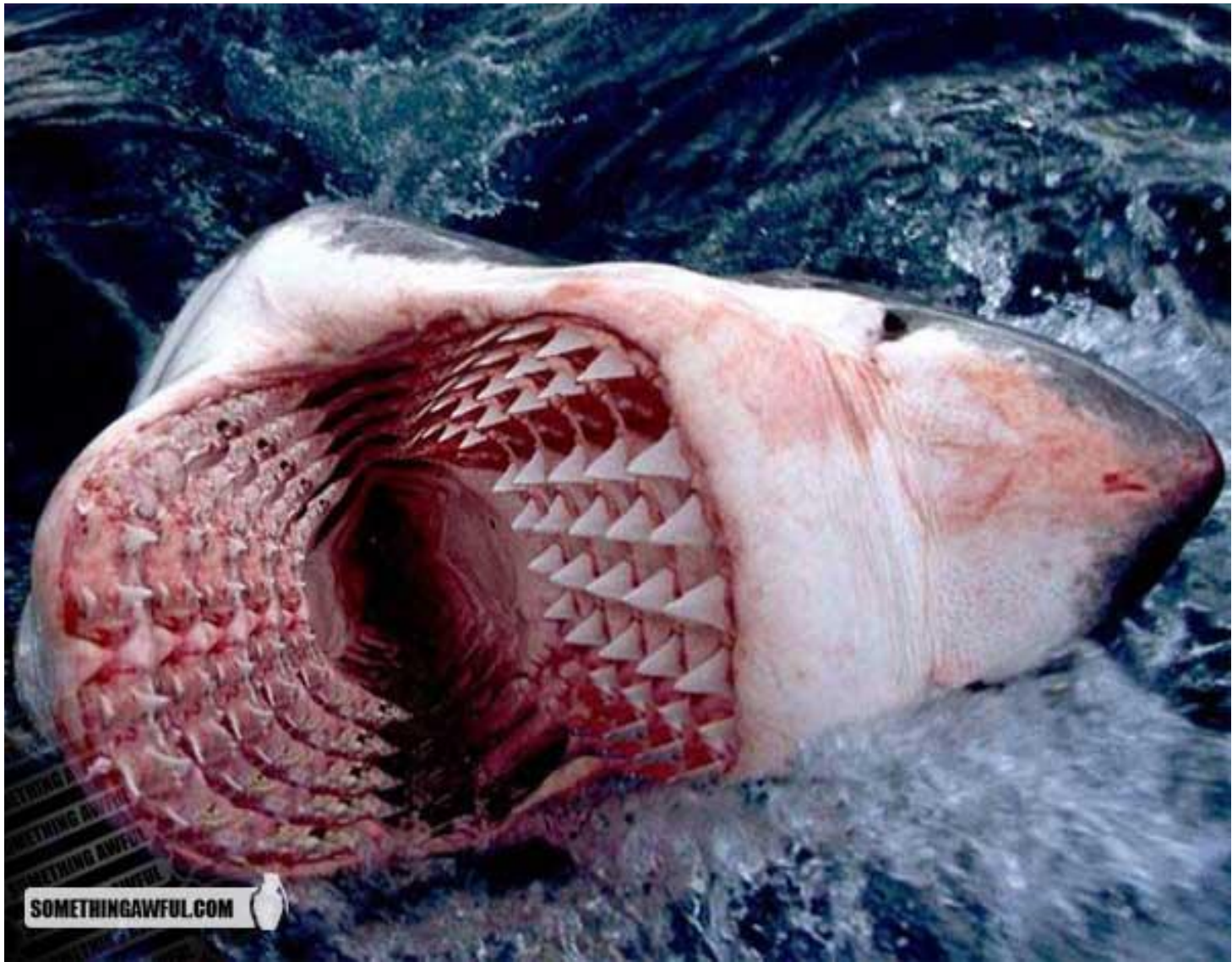




Barn og tannhelse

Folkehelsekoordinator/tannpleier Lene Kristin Nyland
Sør Trøndelag offentlige tannhelse tjeneste,



Matvare	Hvor mye?	Hvor mye sukker?	Hvor mange sukkerbiter?
Brus (cola, solo o.l)	1/2 liter	50 gram	25
Brus (cola, solo o.l)	1 glass	15 gram	7 + 1/2
Marsmellows og skumgodteri	1 pose	48,4 gram	24
Seigmenn og gummigodteri	1 pose	39,7 gram	20
Sukkertøy og drops	1 pose	39 gram	19 + 1/2
Melkesjokolade	1 (65g)	29 gram	14 + 1/2
Go´morgen yoghurt	1 beger	18,5 gram	9
Kjeksis med syltetøy og sjokolade	1	15,3 gram	8
Kornblanding med tørket frukt og netter	1 porsjon	15 gram	7 + 1/2
Husholdningssaft	1 glass	13,2 gram	7
Yoghurt med jordbær	1 beger	12,6 gram	6
Cornflakes	1 porsjon	11 gram	5 + 1/2
Syltetøy	Pålegg på 1 skive	11 gram	5 + 1/2
Frokostblanding med sjokoladebiter/trekk	1 porsjon	10,8 gram	5 + 1/2
Skolebrød	1	10,7 gram	5
Saftis	1	10,1 gram	5
Lettyoghurt med frukt	1	9 gram	4 + 1/2
Eplenektar	1 glass	7,8 gram	4
Lettsyltetøy	Pålegg på 1 skive	5,4 gram	3
Sjokoladepålegg	Pålegg på 1 skive	5 gram	2 + 1/2
4-korn og havregryn	1 porsjon	0 gram	0



Max daglig inntak sukker:

- 5-åring: 30 gr
- 9-åring: 44 gr
- voksne: 44 gr

Barn og tannhelse

Hvor lenge skal tennene vare?

Tannhelse og arv?

Vaner,(uvaner), livsstil og arv?

Sosial ulikhet i tannhelse?

Tannhelsestatistikken, 0 hull

	Sør-Tr.l 2013	Sør-Tr.l 2014	Norge 2014
• 5 år	87%	85%	82%
• 12 år	57%	61%	60%
• 18 år	20%	21%	21%

15% av barna har hull. Hvem er de?

4 gode, arvelige, vaner som tar vare på ditt smil!

Vann som
tørstedrikk

Tannpuss
morgen og
kveld

Faste
måltider

Fluor



Det som skaper god helse = god tannhelse



Friske tenner uten erosjonsskader



SYRESKADER

- unngå syreskader, drikk vann som tørstedrikk mellom måltidene

Syreskadde tenner



Friske tenner



2	3	4	5	6	7	8
pH 2,60 Coca-Cola	pH 3,10 Husholdningssaft		pH 5,00 Te, Earl Grey			pH 7,10 Imsdal
pH 2,60 Burn	pH 3,55 Solo	pH 3,80 Appelsinjuice	pH 4,80 Kaffe	pH 5,50 Farris		pH 7 Vann

Utsnitt fra PH-skala

**Produkter med pH under 4,5 er syreholdig drikke
og etser bort emaljen på tennene over tid**

Skadelig for tennene:

Pepsi 2,40
Burn 2,60
Battery 2,60
Coca-cola 2,60
Pepsi max 2,75
Tab Xtra 2,77
Champagnebrus 2,80
Coca Cola Light 2,80
Sprite Zero 2,90
Solrik Appelsin 2,90
Fanta Exotic 2,90
Urge 2,97
Coca Cola Zero 3,00
Husholdningssaft 3,10
Villa 3,10
Julebrus 3,10

Mozell Eple & Drue 3,20
Eventyrbrus 3,20
7UP 3,20
Fun light 3,30
7UP Light 3,30
Mozell Eple & Drue Light 3,30
Nestea Lemon 3,30
Nora Solbærsirup 3,33
Red Bull 3,33
Solo lett 3,50
Solo 3,55
Fanta Appelsin 3,58
Sino Appelsinjuice 3,60
Nora Eplejuice 3,70
Nestea Peach 3,78
Nora Appelsinjuice 3,80

Ikke skadelig for tennene:

Te, Earl Grey 5,00
Farris Blå 5,50
Farris Bris 5,50
Farris Aromatisert 5,50
Olden Naturell 6,00
Bonaqua Silver Natura 6,00
Bonaqua Lemon 6,60
Bonaqua Raspberry 6,60
Bonaqua Grape 6,70
Bonaqua 6,90
Vann 7,00
Imsdal 7,10

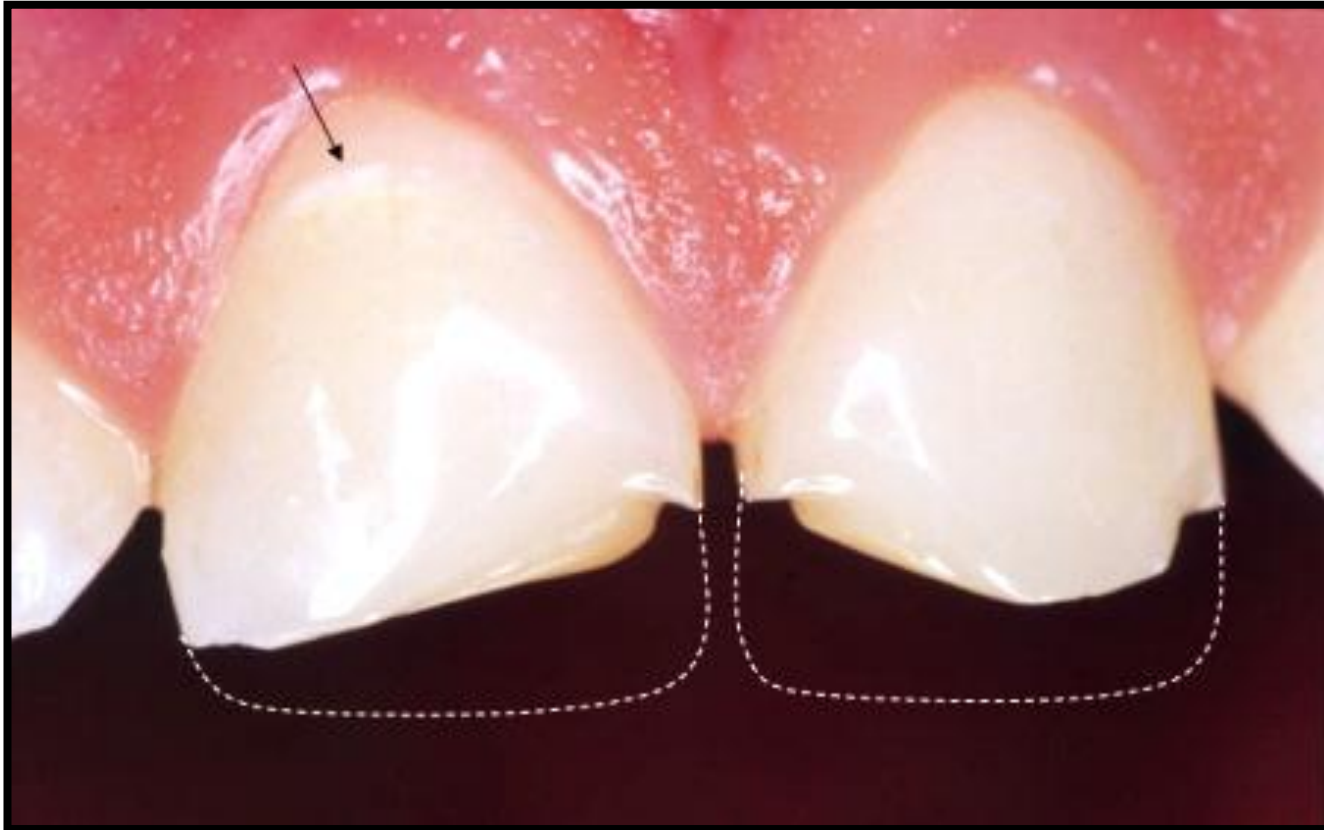
Kilder: Ringnes, Hansa Borg Bryggerier AS, Coca Cola Drikker AS, Stabburet, Norsk Tannvern



SØR-TRØNDELAG FYLKESKOMMUNE

Sør Trøndelag Fylkeskommune
Tannhelsetjenesten

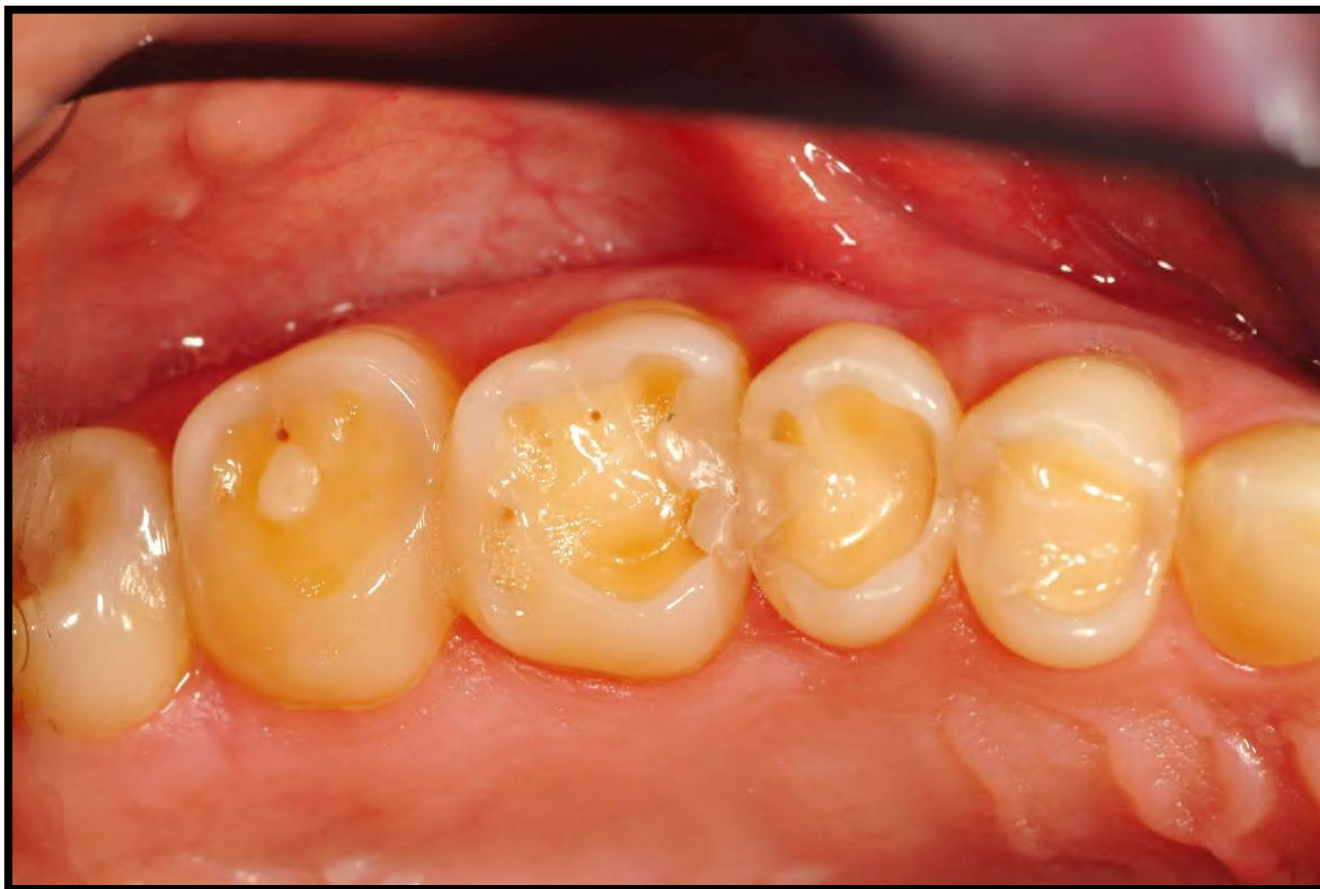
Erosjon på fortennenes fremside



Erosjon på fortennenes baksida



Erosjon på tyggeflatene

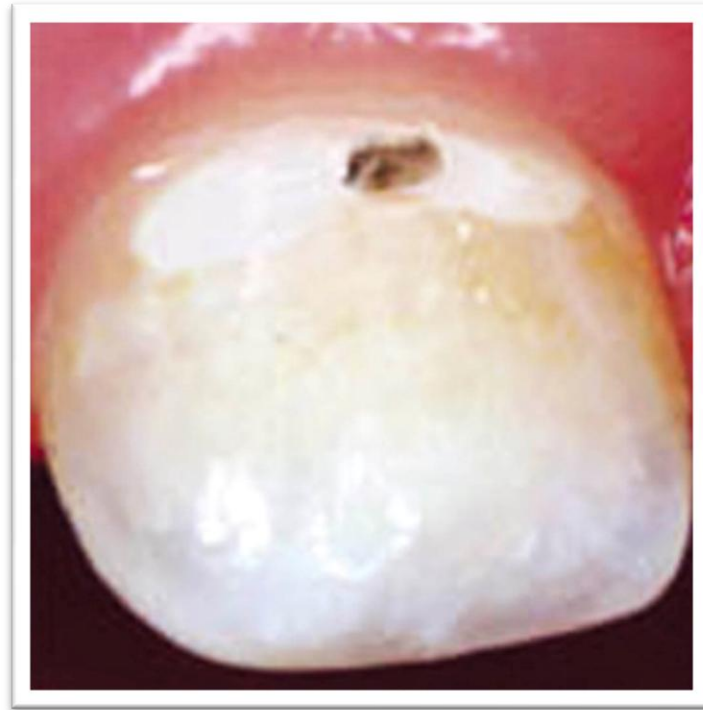
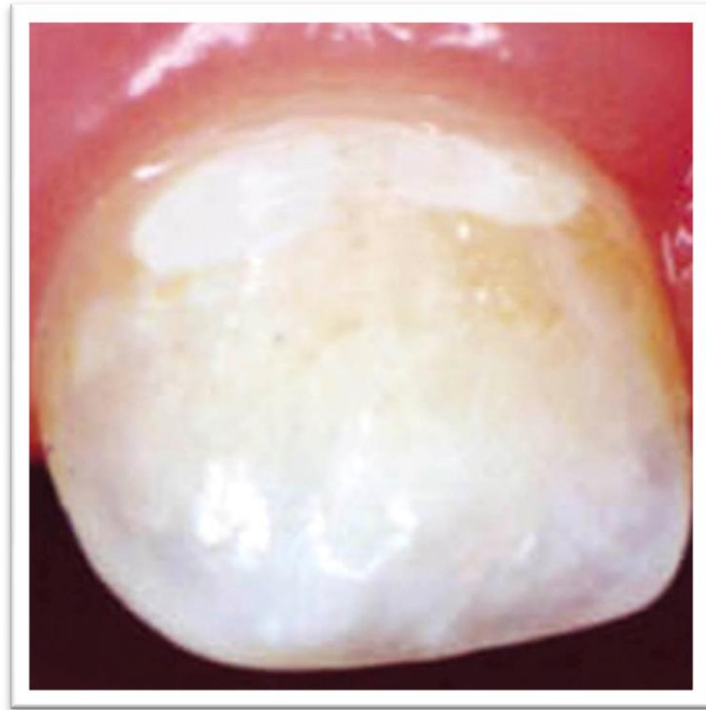


Alternativ drikke som lite måltid/dessert

Masse oppskrifter på nett



Stadier av hull i fortann



Hvordan blir sukker til hull i tenner?



Mange hull



Pusse i barnehagen? For de som trenger det mest?
Utjevne sosial ulikhet i helse?



Munnbakterier på vandring

Hvis tannhelsen er dårlig, kan mennesker med nedsatt immunforvar være utsatt for alvorlig sykdom i resten av kroppen. Bakterier fra munnhulen kan komme over i blodbanen og vandre til steder der de finner feste for nye kolonier.

1 Problemet starter



- Hvis matrester blir liggende rundt tennene, trives bakterier godt. Kroppen prøver å kvitte seg med bakteriebelaget ved å starte en betennelsesreaksjon. **Tannkjøttbetennelse** (periodontitt), som kjennetegnes av blødning ved tannpuks.

2 Tannkjøttbetennelse



- Bukspyttkjertelen (produserer insulin)
- Diabetesproblemer kan bli verre, f.eks. med mer sår

Forebygging

Tannbørste, tannstikker / tanntråd morgen og kveld. Må brukes selv om du bruker skyllemiddel eller fluor-tabletter. Eldre og svakkete anbefales elektrisk tannbørste. Eldre kan gjerne avslutte alle måltider med fluortryggis.

3



- Hjernestag
- Kanskje demens

- Infeksjoner i munnhulen kan gi smerter ved å spise, og føre til spisevgring.



- Hjerter- og karsykdom



- Lungebetennelse
- Mikrober fra munnen kan også inhaleres, du trekker dem inn med pusten. Det kan forårsake lungebetennelse eller forverring av kronisk lunge sykdom.

- Revmatisme

Ålde Professor Carl-Håvard Strand, Universitet i Bergen, Nasjonalt Folkehelseinstitutt, Den Norske Tannlegeforening Tidende 2010. Helsevinger, Norge, Japan, 19 grafikkforbilde fra Karl Wiken - Illustrasjonsbilde - en serie av bilder. Universitet i Bergen 2001, med foto. Foto: Carl-Håvard Strand, ET uter og bruk. Grafik: Einar Hjeltnes / 19 grafikkforbilde.



Sukkermengde



12 stk

21,3 gr

25 stk

53 gr



20 stk

44 gr

13 stk

27,5 gr



14 stk.

29,7 gr

10 stk.

20 gr

6 stk.

12,5 gr



Ikke bare brus som har sukker...





Kilde:
trivsel.net/skole
1 glass saft=13,2
gram sukker eller 7
sukkerbiter

- Økte helsekostnader frem til 2040 på 270%, helseomsorgs dep.tall, hvis vi ikke endrer livstil.



80 % hjerte-karsykdommer
90 % diabetes type 2
30 % all kreft



Sukkermengder





Kilde: trivsel.net/skole
Go'morgen: 18,5 gram
sukkerbiter
Yoghurt m/ jordb.: 12,6
sukkerbiter

Når gir vi ungene sukker?

- 52 lørdager
- Sommerferie
- Høstferie
- Juleferie
- Vinterferie
- Påskeferie
- 20-25 bursdager i klassen
- Egen bursdag, familie, naboer osv.
- Korps arr.
- Besteforeldrebesøk
- Halloween
- 17. mai
- Turer
- Belønning
- Trening
- Turneringer
- Avslutninger
- Kino
- Idrettsarrangementer!!
- Andre tilstelninger

Lage mat sammen 😊
Spise sammen
Snakk fint om god mat
Kroppen er en fantastisk fabrikk!



Matkultur, lære for livet





God tannhelse er en gave

