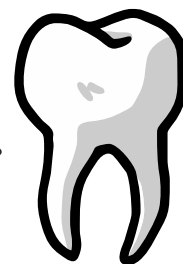


Mit lille hæfte om

TÆNDER



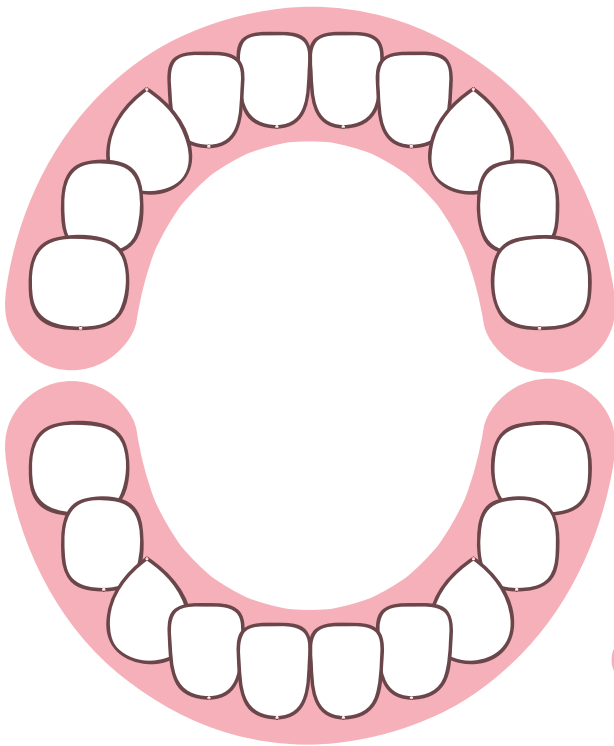
Navn _____



Børn og tænder

Vi bliver født med alle vores tænder.
De vokser bare først ud senere i livet.

Vi får tænder to gange:
mælke-tænder som børn og lidt
senere får vi **voksen-tænder**.



Vi får 20 mælke-tænder.

Først vokser for-tænderne ud.
Bagefter hjørne-tænderne.
Til sidst kind-tænderne.

Opgave

Farv tænderne.

Farv for-tænder gule.

Farv hjørne-tænder grønne.

Farv kind-tænder røde.

Tip!

Der er fire fortænder,
to hjørnetænder og
fire kindtænder i både
over- og undermund.

Rokketænder

Når vi bliver omkring 5-6 år, begynder nogle af de første tænder at falde ud. Først bliver tanden løs, og til sidst falder den ud.



En tand, der er løs, kaldes en **rokketand**, fordi du kan rokke med den.

Tænderne falder ud, så der kan blive plads til de nye blivende tænder (voksen-tænder).

Tandfe

Når du har tabt en tand, kan du lægge den frem til tand-feen. Du kan lægge tanden under din pude eller bare på dit natbord.

Hver nat flyver tand-feen rundt til børn, der har tabt en tand. Hun bytter tanden for noget andet.

Måske lægger hun en lille mønt, en hilsen, et stykke chokolade eller noget helt andet ...

Hvis du skriver en seddel til hende, og beder hende lade din tand ligge, så du kan gemme den, plejer hun at gøre, som du ønsker.



Mine tænder

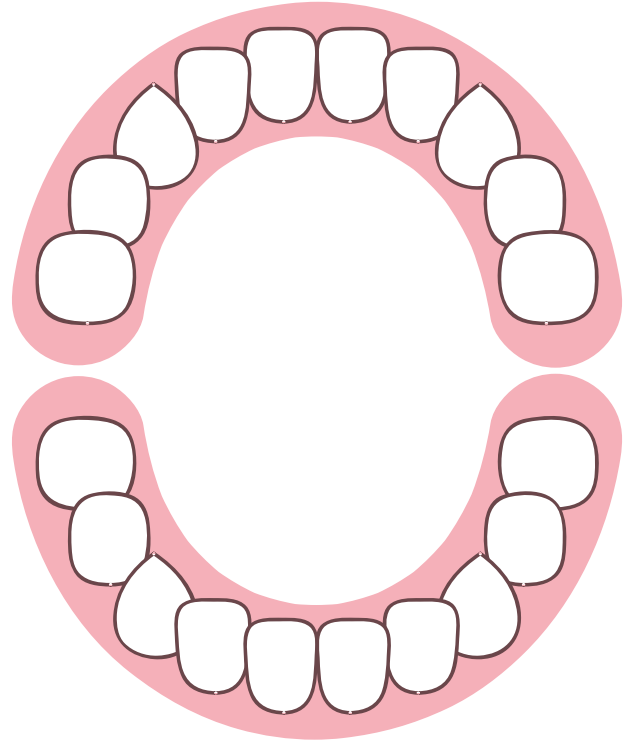


Opgave

Min alder: _____

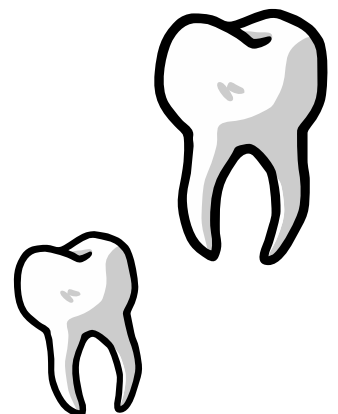
Antal tænder: _____

Farv de tænder,
du har ...



Hvor mange tænder har du tabt?

Hvad har du fået af tandfeen?



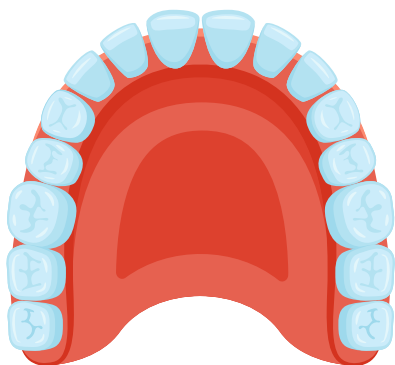
Voksne og tænder

Når vi er voksne (omkring 18 år) er alle mælke-tænder tabt, og vi har fået vores voksen-tænder.

Ud over de 20 mælke-tænder er der kommet 12 ekstra tænder, så en voksen person har 32 tænder i alt.
16 i over-munden og 16 i under-munden.



Over-
mund



De fire bagerste tænder kaldes for **visdoms-tænder**.

Under-
mund



Opgave

Hvor mange mælke-tænder får vi? _____

Hvor mange voksen-tænder får vi? _____

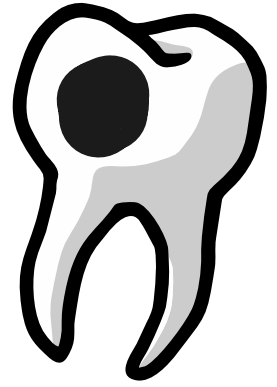
Tandpine

Hvis du fået et hul i en tand,
kan du få tandpine.

Du kan få et hul i en
tand, hvis tanden ikke
bliver børstet ren.

Et andet ord for et
hul i en tand er

caries

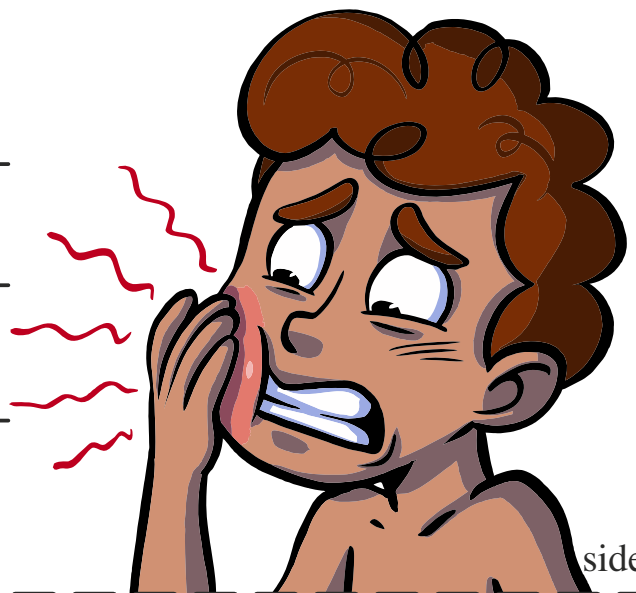


Når vi fx spiser sukker (eller slik), bliver sukkeret
siddende på vores tænder, til vi børste det væk. Hvis
ikke sukkeret bliver børstet helt væk, kan det lave et
hul i din tand.

Det kan tage lang tid, før der kommer et hul i en tand.
Du kan altså godt glemme at børste tænder engang
imellem og stadig ikke få huller i dine tænder.

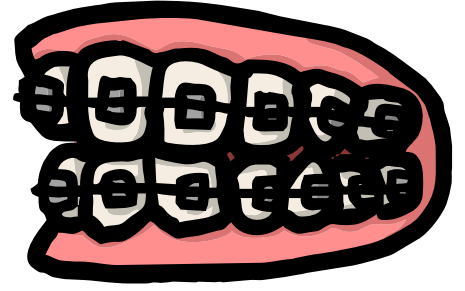
Men det er selvfølgelig bedst, hvis du husker at børste
dine tænder godt to gange om dagen.

Har haft et hul i en tand?



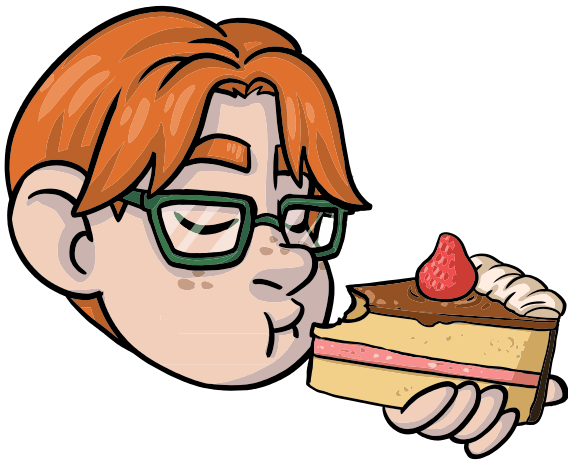
Bøjle

Når vi taber vores mælke-tænder, kan det ske, at voksen-tænderne vokser ud på en lidt skør måde.



Hvis voksen-tænderne sidder meget skævt, kan man få bøjle på sine tænder. Bøjlen flytter tænderne, så de kommer til at sidde lige.

De fleste får bøjle på, når de er omkring 12-15 år.



Man får bøjle på, så man kan tygge bedre. Hvis man har skæve tænder, kan det være svært at tygge rigtigt sammen med munden.

Opgave

Hvad er et andet ord for et hul i en tand?

I hvilken alder får man typisk bøjle på?

Drikkevarer

Hvis du vil passe godt på dine tænder, er der nogle ting, der er bedre at spise og drikke end andre.

Man tænker tit, at det man spiser, kan gøre skade på tænderne, men der er faktisk også mange drikke-varer, man skal være opmærksom på.

Mange af de ting, vi drikker, har «syre» i sig. Det er især drikke-varer med meget sukker i. Når vi drikker noget med meget syre i, bliver det siddende på tænderne i lang tid. Og så kan man få «syre-skader» på tænderne.

Du må gerne drikke drikke-varer med sukker i, men det er en rigtig god idé ikke at gøre det så tit. Du kan også skylle din mund med vand, hvis du har drukket noget sødt.

V DRIK GERNE

vand
mælk
kakaomælk
te



X DRIK IKKE SÅ MEGET

sodavand
sodavand light
energидrik
juice
saft



Madvarer

Det er en god idé at tænke over, hvad du spiser, hvis du vil passe på dine tænder. Husk: du må spise, lige hvad du vil, men nogle mad-varer skal du spise mindre af en andre.

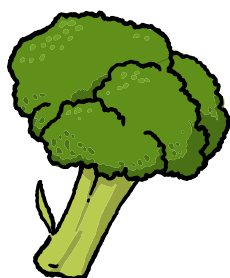
Mad (eller slik) med meget sukker eller syre i skal du spise mindre af. Fx slik og citron.

Mad, der klitrer fast på dine tænder, skal du også spise mindre af. Fx pasta og müslibarer.

Nogle mad-varer er gode for dine tænder, fx groft brød. Fuld-kornet i brødet hjælper med at rense dine tænder.

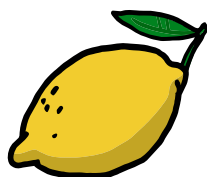
V SPIS GERNE

groft brød
grøntsager
fisk



X SPIS IKKE SÅ MEGET

slik
(vingummi, karameller, bolcher)
rosiner
citron og lime
müslibar
kage



Skriv selv ... Hvad ved du om tænder?

Opgave

