

I Lahaug gårds- og naturbarnehage finnes bare hvite smil etter at Karius og Baktus ble børstet på dør.

Børste i barnehagen

endelig
søndag

Gammel tradisjon

Siden 1996 har Norges eneste tannbørsteproducent, Dentaco i Bergen, levert tannbørster og tannkrem til norske barnehager. De siste årene har de opplevd en økning, nettopp på grunn av mye snakk om barns tannhelse.

– I dag leverer vi produkter til rundt 30 barnehager i hele landet. Vi mener det er viktig å lære barna tidlig å pusse tennene, og at barnehagen er den rette arenaen for det, sier daglig leder Merete Barman.

Hun forklarer at tannpuss var utbredt i barnehager på 1980-tallet fram til aidsfrykten kom. Deretter ble praksisen avvirket i panikk, selv om helsemyndighetenes ikke

frarådet noen den daglige barnehagepussen.

– Tannpleiere støtter prosjektet vårt og er engasjerte. Helsemyndighetene er også positive og har blant annet fått tannpuss i barnehage vurdert i forhold til smitterisiko hos Folkehelseinstituttet, forklarer Barman.

– I et brev fra Folkehelseinstituttet om bruken av tannbørster i barnehagene, står det: «Etter vår vurdering finnes det ikke avgjørende smittevernmessige eller hygieniske argumenter for å gå imot innføring av daglig tannpuss i norske barnehager», legger Barman til.

” Hvis vi ikke pusser, må vi til tannlegen og bore

Mina Martinsen, 4 år



PUSS UTEN SUSS: Med godt grep om tannbørsten viser Sonja O'Brian (3) og Olav Emilius Henriksen Hegge (5) hvordan tannbørsting skal foretas. Meddemonstranter er bak fra venstre Nicolay Sannes (4), Simon Bjerkli (3), Amira Fehratovic (3) og bakerst Angelica Klausen (3). Alle går i Lahaug gårds- og naturbarnehage på Skjetten.

– Hvis vi ikke pusser, må vi til tannlegen og bore, sier Mina Martinsen (4), som en gang la seg uten å pusse tenna.

– Jeg fikk ikke Karius og Baktus, men det får jeg hvis jeg gjør det flere ganger, forklarer hun.

I barnehagen har de lært at det er veldig viktig å pusse tennene. Også er det blitt veldig gøy, særlig med tannbørsten som har børster på hele tre sider.

Det var bestyrer Birgitte Lahaug som fikk i gang prosjektet. Hun vil snu trenden med norske barns dårlige tannhygiene, derfor gikk hun

til anskaffelse av tannbørster og tannkrem til hver av barna i Lahaug gårds- og naturbarnehage.

– Det er så dårlige tenner på barna her i kommunen, dessuten spiser vi frokost her i barnehagen, så en tannpuss er på sin plass. Mange barn liker ikke å pusse tenner, men å gjøre det her, er med på å skape holdninger, forklarer Lahaug.

Tiltaket startet etter jul, og nå smetter barna inn på rekke, klar til tannpuss så fort frokosten er ferdig om morgenen.

– Dette er så fort gjort at alle barnehager burde få det til, mener Lahaug.

I 1997 hadde om lag tre av ti femå-

ringer tannrøte, i 2001 hadde hele fire av ti hull i tennene. Årsmeldingen for den offentlige tannhelsetjenesten for 2002 viser at hver norske femåring i gjennomsnitt har hull i 1,6 tenner.

Årsaken til disse dystre opplysningene er sukker. I løpet av et år spiser en fireåring i snitt 19 kilo sukker, hvor 75 prosent kommer fra saft, brus, rent sukker, søtsaker, kaker og yoghurt, viser en undersøkelse fra november 2002 gjort av Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet om fireåringers matvaner.

– Vi er veldig bevisste på bruken av saft. Mange barn går og drikker saft nesten hele tiden, noe som langt ifra er godt for tennene, un-

derstreker Lahaug.

I denne barnehagen er det ingen som sniker seg unna tannpussen.

– Jeg har vært hos tannlegen og boret. Det gjorde ikke vondt, men jeg pusser tenna for det, sier Olav Emilius Henriksen Hegge (5).

Fylkestannlege Jan Schiøth blir glad når han hører om tiltak som ved Lahaug gårds- og naturbarnehage.

– Det er meget positivt at barnehagene tar initiativ selv. Sukkerforbruket blant barn er blitt enormt, og kombinert med en dårlig munnhygiene gir dette dårlige tenner. Ved å lære barna tidlig å pusse tennene, innøves det gode

pussevaner. Det er veldig viktig, sier Schiøth, og understreker:

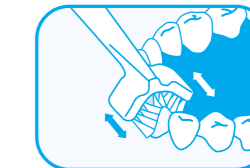
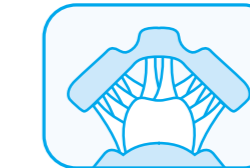
– Det viktigste er ikke hvordan man pusser tennene, men at de blir rene.

Fylkestannlegekontoret har det overordnede ansvaret for befolkningens tannhelse. Fra vi er tre år gamle blir vi kalt inn til kontroll. Samtidig har fylkestannlegen et tett samarbeid med helsesøstrene, som henviser oss til en tannklinikker dersom tannhygienien er på ville veier.

– Det vi har lært oss som små, tar vi med oss hele livet. Sann er det også med tannpuss, er Schiøths filosofi.

lpha@rb.no

Tips til små tenner



SLIK KAN DET GJØRES: Med samme type tannbørste de bruker i Lahaug gårds- og naturbarnehage, når du alle tennene samtidig.

■ Helt fra den første tannen kommer fram kan daglig renhold starte, enten med en myk tannbørste eller en klut. Tannbørsten blir mykere dersom den skylles i varmt vann før bruk.

■ Akkurat som hygiene ellers på kroppen, bør også tannstell innarbeides tidlig for å skape en god pussekultur. Gode vaner, valg av en hensiktsmessig tannbørste og riktig pussemåte med fluortannkrem er viktig å ha med seg.

■ På små barn er det best å stå bak barnet og bøye hodet litt bakover.

Med et lett grep styres tannbørsten lettere over tennene, samtidig som man ikke børster for hardt.

■ Tannhelsepersonell har i alle år anbefalt tannpuss i minimum tre minutter for å oppnå et skikkelig renhold av tennene. De anbefaler samtidig barn over fem år å bruke tanntråd daglig.

■ For å gjøre tannpussen morsommere, kan dukker og bamses, leker og sanger være til hjelp.

(kilde: www.tannpuss.no)

Småbarn og fluor

Helsemyndighetene anbefaler å bruke fluortannkrem både morgen og kveld, også på småbarn helt fra første tann bryter fram. Mengden tannkrem som brukes bør være svært liten ved start, og kan økes til en mengde lik barnets fingernegl etter hvert.

Fluortabletter kan være til ekstra hjelp for å unngå hull eller at små hull skal bli større. Er du i tvil om ditt barn kan ha nytte av fluortabletter, ta kontakt med tannhelsepersonellet i ditt distrikt. Tablettedosen per døgn er:

■ Barn under 3 år: 1 tablett à 0,25 mg.

■ Barn fra 3 til 12 år: 2 tabletter à 0,25 mg.

■ Barn over 12 år: 4 tabletter à 0,25 mg eller 2 tabletter à 0,50 mg. Tablettene skal suges langsomt eller fordeles ut over dagen, for eksempel morgen og ettermiddag.



INGEN KARIUS: Mina Martinsen (4 år), Lykke Håkonsen (3 år) og Mathias Granheim (3 år).



KJENTE SKIKKELSER: Flode og Trond-Viggo Torgersen har lært mange barn å pusse tenna.

FOTO: ARKIV

Gjør tannpussen morsom

Gode vaner øker sjansen for et bedre vedlikehold av tennene. Da kan det være smart å gjøre pussten litt morsom i starten. Et godt hjelpemiddel kan være Trond-Viggo og Flodes tannpusse-vise:

«Puss, puss, så får du en suss, puss, så får du en suss. Hver eneste tann med børste og vann. Puss, så får du en suss.»

Sissel Castbergs vise kan også gjøre sitt:

«Det blir ikke hull i en tann som er ren, for tennene de pusser vi jo en etter en, og godteri spiser vi bare til fest, sånn en gang i uka er best. Det er flaut, det er flaut, det er flaut flaut flaut, bare å kunne tygge graut.»

Å la barna se en oppsetning av Thorbjørn Egners «Karius og Baktus» kan også få dem til å ty til tannbørsten.

”

Det viktigste er ikke hvordan man pusser tennene, men at de blir rene

Fylkestannlege Jan Schiøth