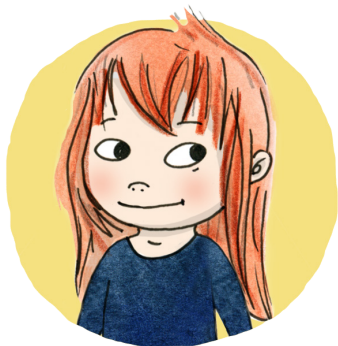


INNEHÅLL



Hej och välkomna till Sagas värld!

Verktygen som presenteras nedan bygger på boken *Sagasagor starka tänder och taskiga troll*. Tillsammans med boken skapar verktygen ett helhetskoncept kring friska tänder och hälsosam mat för små barn och deras familjer. Dessa olika verktyg ska fungera som ett stödande "hands on-material" som erbjuder ett enkelt och strukturerat sätt att prata om munhälsa med alla barn och föräldrar som tandvården möter dagligen.

Affischerna, boken och Tandens dag finns översatta till engelska, somaliska och arabiska!



1.

SAMTALS- VERKTYGET

Ett samtalsstödande bildmaterial att använda vid hälsosamtalet. Startsidan ger en överblick av vilka ämnen som finns att prata kring och uppmuntrar till involvering av barnet i samtalet: vad vill du börja prata om idag? Varje bild har en fram- och baksida. Framsidan visas för barnet och vårdnadshavaren och baksidan ger stöttande frågor och vägledning för dig att prata kring bildens budskap.

2.

AFFISCHER

Det finns två affischer; **1. Munnens vänner** som berättar om familjen Tand och vännerna som håller dem friska. **2. Låt tanden vila**, lyfter vikten av tandvila och inspirerar till olika aktiviteter. Dessa budskap kräver en närvarande vuxen som läser för barnet och pratar om budskapen. Affischerna kan smycka väntrummet (för ett första inspirerande möte med familjerna) eller mottagningsrummet – som stöd för samtal kring munhälsa.

3.

TANDENS DAG

Det här verktyget kan användas som stöd i samtal kring tandvila och regelbundna måltider. Verktöget hjälper familjerna att reflektera över och skapa rutiner kring barnets måltider och aktiviteterna däremellan, utifrån perspektivet tandhälsa. Kan även skickas med som hemuppgift inför ett uppföljande besök.

6.

FÄRGLÄGGNING

Svartvita illustrationer att ta med till förskolan, skicka med hem eller låta barnen färglägga i väntrummet.

4.

BILDSTÖD FÖR STARKA TÄNDER

Skriv ut och laminera dessa A4-kort och ta med på besök i förskolan eller skolan för ett interaktivt samtal kring munhälsa. Minimanualen introducerar verktyget och ger förslag på olika sätt att använda bilderna. Använd gärna samtalsverktyget för inspiration och frågor till respektive bild.



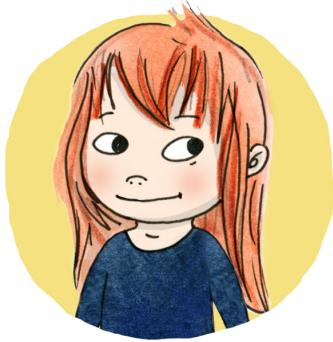
5.

BOKEN

Boken *Sagasagor starka tänder och taskiga troll* kan finnas som läsexemplar i väntrummet eller ges som en gåva från tandvården. Uppmuntra gärna vårdnadshavarna att läsa boken för barnet för att upprepa budskapen från hälsosamtalet och för att uppmuntra till läsning.

Verktygen går utmärkt att använda i Må Bra-boxen!

KOMMA IGÅNG



Tips och hjälp för att komma igång

SAMTALA

Sagasagors hälsosamtal är utvecklat i tätt samarbete med experter inom tandvården. Verktyslådan hjälper till att konkretisera och levandegöra de hälsofrämjande budskapen på ett lekfullt och attraktivt sätt som passar målgruppen barn tre till åtta år.

Ha gärna ett hälsofrämjande förhållningssätt i samtalet så att familjen känner sig delaktig. Frågorna i blädderblocket ställs till barnet för att öppna upp för samtal och för att fånga barnets reflektioner och tankar kring sin munhälsa.

Med hjälp av öppna frågor riktade mot vårdnadshavaren kan du få en helhetsbild. Dela med dig av föreslagna föräldrastrategier för att främja tandhälsa. Använd gärna det barnanpassade språket för att skapa en gemensam vokabulär för samtal om tandhälsa! Det är viktigt att du i slutet av varje tema sammanfattar och reflekterar över samtalet och ger eventuella råd till vårdnadshavaren.

VERKTYGSLÅDAN

För att ta del av allt innehåll i verktyslådan registrerar du dig på den digitala plattformen Sagasagors hälsosamtal. Plattformen samlar alla de hälsofrämjande verktygen som används på olika arenor som barn och familjer möter under barnets uppväxt: barnhälsovården, förskolan, skola, tandvården och såklart hemmet. Här kan du ta del av olika utbildningsmaterial, ladda ner verktyg, beställa böcker och få matnyttig information. Allt på en och samma plats.


<https://generationpep.se/sv/verktyg/sagasagors-halsosamtal/>

Skanna för att gå
till plattformen!



Vi hoppas att dessa verktyg ger dig inspiration och stöd till ett hälsofrämjande arbete med alla familjer!

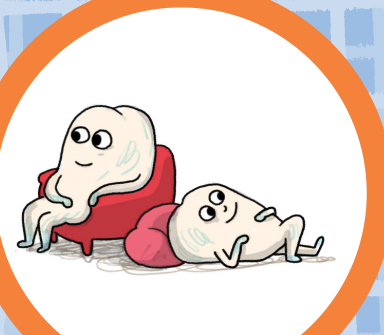
HÄLSOSAMTAL



RUNDTUR
I MUNNEN



TANDBORSTNING



LÅT TANDEN
VILA



MUNNENS
VÄNNER



MUNNENS
OVÄNNER



MAT



SOCKERSKURKEN



DRYCK

HÄLSOSAMTAL

Vägledning inför samtalet:

Frågorna i materialet är förslag till underlag för samtalet. Du kan själv välja vilka frågor du ska använda dig av, utifrån personerna du tar emot under besöket. Du kan välja att fokusera på barnet och använda "Barncentrerat samtal" eller prata utifrån "Föräldrastrategier" med vårdnadshavaren. Eller blanda. Välj det som passar bäst för familjen du har framför dig!

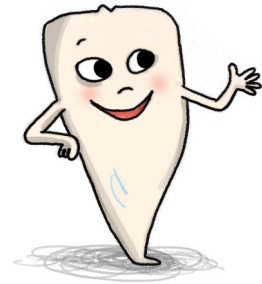
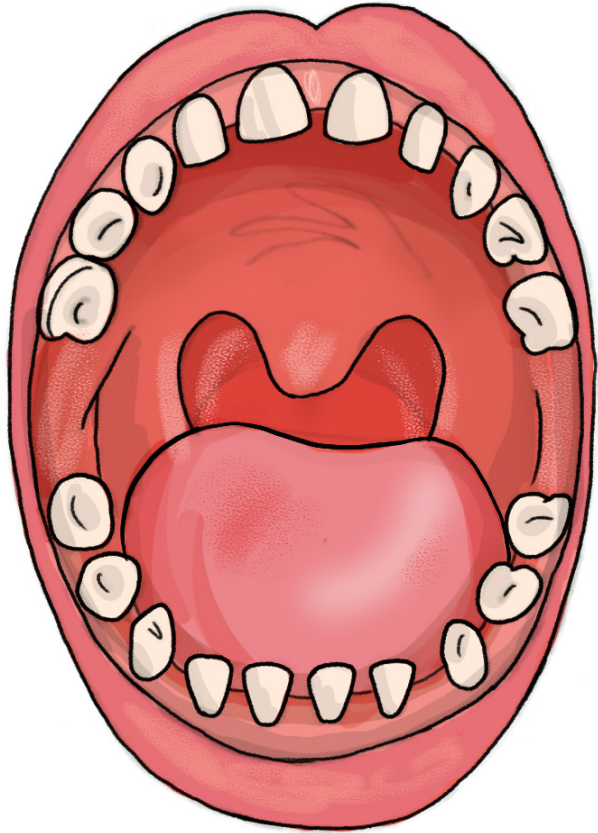


- Skafferiet
- Sällanmat
- Oftamat

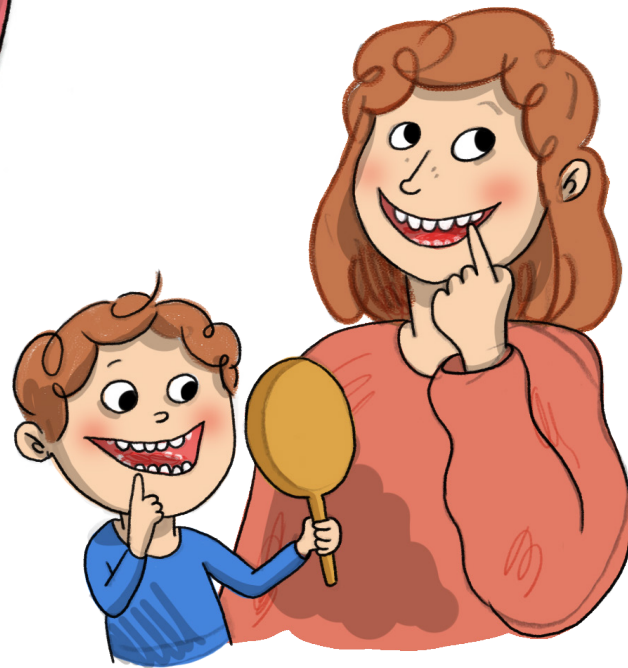
• Allmän fråga: hur mår du idag?

• Allt det här är viktigt för att Sagas tänder ska må bra, precis som dina (och mammas/ pappas också!) Vad vill du prata om först?

RUNDTUR I MUNNEN



Familjen Tand!

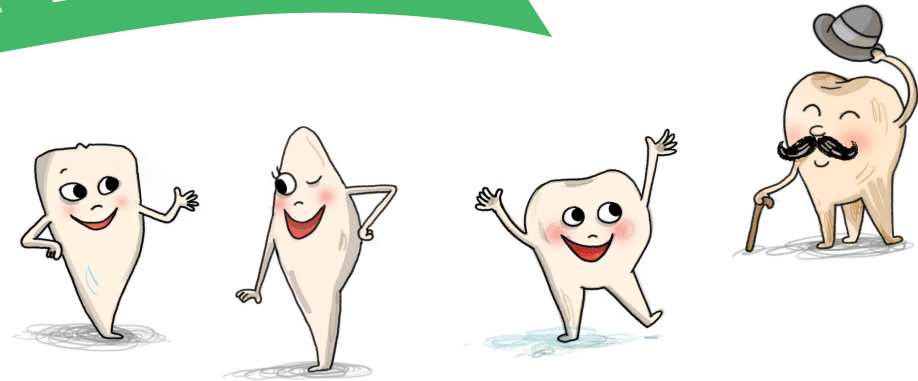


RUNDTUR I MUNNEN

Barncentrerat samtal:

Säg hej till familjen Tand!

Här har vi: Cissi Tand som bor längst fram, Canina Tand som är lite spetsig och bor bredvid. Sedan Molle Tand och Herr Molar som är jättebra på att tugga.



Frågeställningar:

- *I munnen finns det 20 mjölkänder, 10 uppe och 10 nere.*
Hur många tänder har du? Ska vi räkna?
- Vad finns det mer i munnen förutom tänder?
(tunga, tandkött, läppar...)
- Hur känns det i din mun?
- Vad kan man göra med munnen och tänderna?
- Hittar du Cissi Tand på bilden av munnen?

FÖRÄLDRAINFO & STRATEGIER

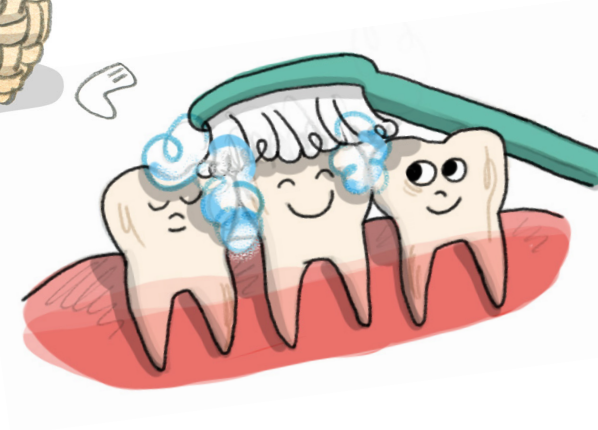
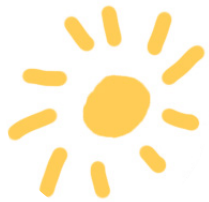
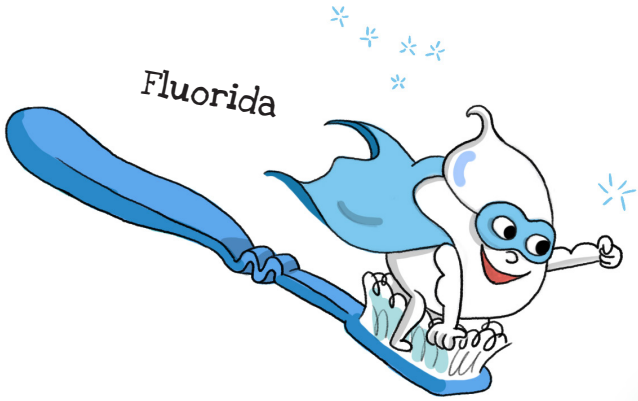
När tänderna mår bra, mår kroppen bra.
Tänk på att tänderna är en del av kroppen och mår bra av samma saker som kroppen i övrigt, till exempel bra mat och vila. De gillar även att hålla sig rena och friska.

Tänderna är det hårdaste materialet i kroppen och sitter fast i skelettet.

Poängtera att tanden skall vara hård, det vill säga en hård tand är en tand som mår bra.



BORSTA TÄNDERNA



TANDBORSTNING

Barncentrerat samtal:

- ★ Alla i familjen Tand tycker om att bli borstade av en tandborste.
- ★ När vi borstar tänderna blir de rena, friska och det gör det svårare för tandtrollen att förstöra våra tänder
- ★ I tandkrämen finns en Superhjäلتjej som heter Fluorida. Hon gör tänderna starka!
- ★ Tänderna tycker om att borstas två gånger om dagen.



Frågeställningar:

- Vem borstar dina tänder?
- Vilken tandkräm har du hemma?
Är det någon figur på den?
- Tycker du om att borsta tänderna?
- När borstar ni dina tänder?

Tips!

Använd gärna pdf:en
Tandborstning
- lättare sagt än gjort

FÖRÄLDRAINFO & STRATEGIER



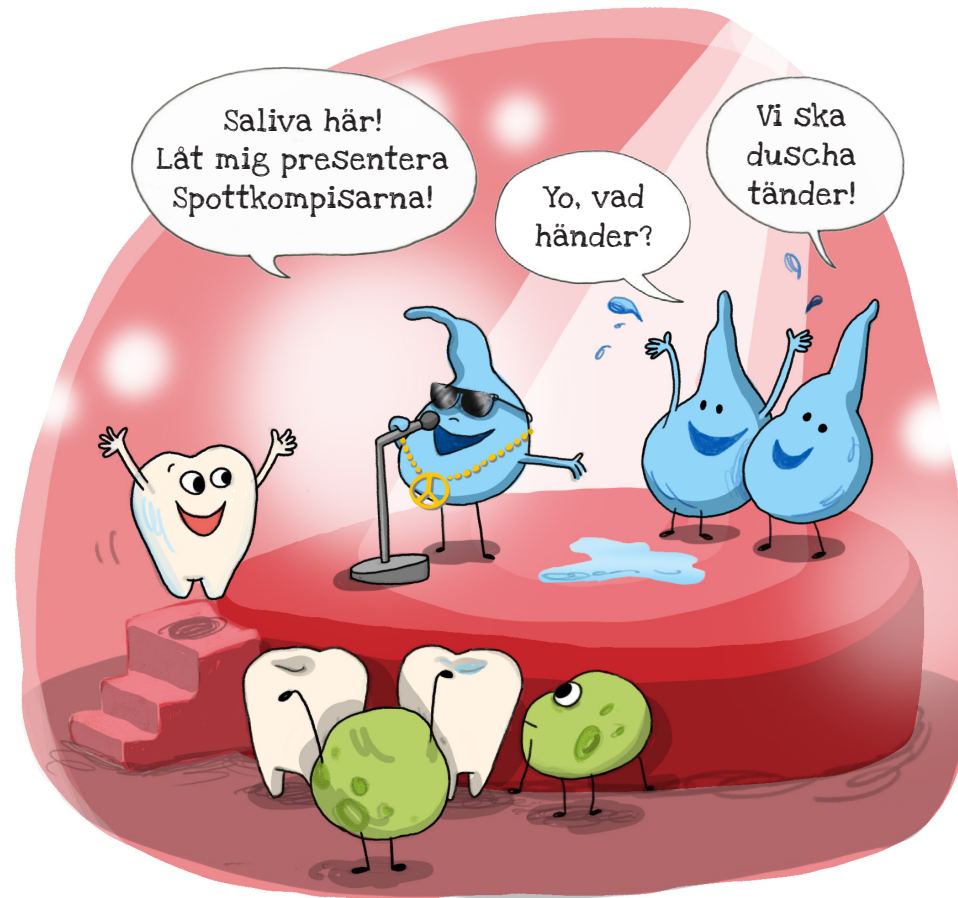
- Börja borsta tänderna på ditt barn när den första tanden tittar fram. Ett utstryk med fluoridtandkräm (stort som ett riskorn) räcker. Från två års ålder kan mängden vara som en ärtä.
- Små barn ska använda barntandkräm som har mindre mängd fluorid. Från sex års ålder, när vuxentänderna växer fram, kan man byta till vuxentandkräm. Fluoridtandkräm = fluortandkräm.
- Barn behöver hjälp med tandborstningen tills de är 10–12 år. Först då är finmotoriken tillräckligt utvecklad för att de ska kunna göra rent själva.
- Liten och mjuk tandborste är att föredra.

Bra rutin:

- Varje morgon – efter frukost. Och varje kväll – innan läggning. Borsta barnets tänder i två minuter vid varje tillfälle. Sova med rena tänder!
- Använd alltid fluoridtandkräm. Fluorid kan till och med läka små hål i tanden.
- Skölj inte munnen efter tandborstning, då kan Fluorida fortsätta arbeta även efter borstningen.

Vi vet att det inte alltid är lätt att borsta tänder på sitt barn. Hur fungerar det hemma hos er? Hur ser det ut när ni borstar tänder? Vad kan passa er familj?

MUNNENS VÄNNER



MUNNENS VÄNNER



Barncentrerat samtal:

Familjen Tands bästa vänner är spottkompisarna. De hjälper till när du tuggar maten så det går lättare att svälja. Man kan säga att de duschar dina tänder, sköljer rent och städar munnen efter att du ätit mat.

Fluorida är som en superhjälte som rider in i munnen på tandborsten och gör tänderna starka. Hon kan till och med läka små hål i din tand.

Frågeställningar:

- Kan man duscha i saft?
- Vad heter dina kompisar?
- Vilken mat gillar du att tugga?
- Vilken figur skulle du vilja ta hem och färglägga?

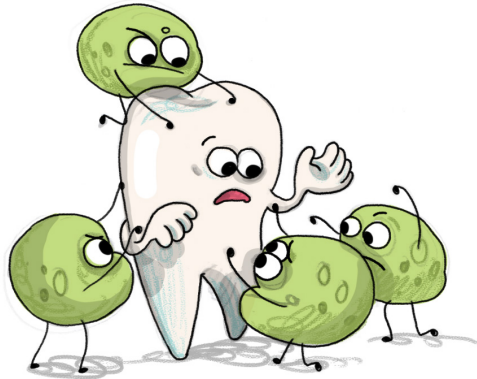
FÖRÄLDRAINFO & STRATEGIER

- Prata gärna med ditt barn om att det är bra att duscha tänderna med spottkompisar och vatten. Precis som resten av kroppen gillar att duscha och bli ren, så behöver även tänderna duscha. Ofta!
- Saliven är som munnens reningsverk.
- Använd alltid fluoridtandkräm – den innehåller tandkompisen Fluorida.
- Spottkompisarna mår bra av att äta mat som behöver tuggas ordentligt, till exempel knäckebröd och morot. Då får de ”träna sina muskler” (salivproduktionen ökar).

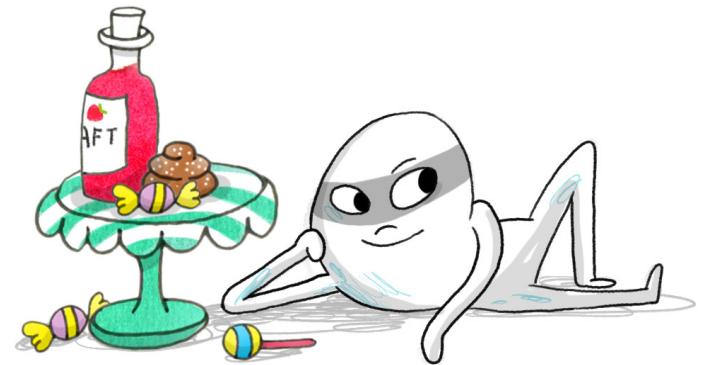
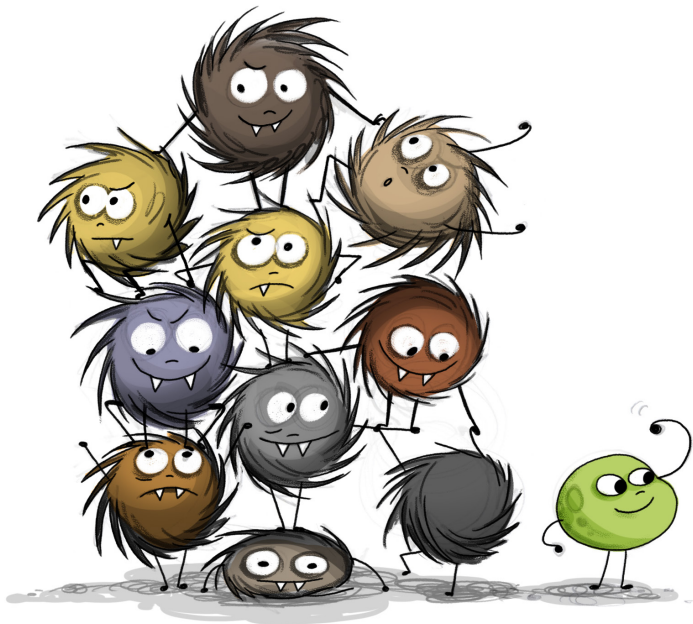
Tips!
Använd
gärna pdf:en
Färgläggning



MUNNENS OVÄNNER



AJ!



MUNNENS OVÄNNER

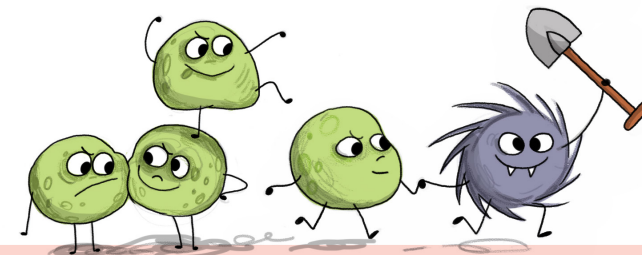
Barncentrerat samtal:

I munnen finns också tandtrollen, de är så små att de inte syns. När det finns mycket socker i munnen blir tandtrollen fler och vill gräva hål i tänderna. Ett hål i tanden märks inte först, men efter ett tag blir hålet större och då gör det ont.

Tandtrollens kompisar är syragänget, de vaknar när vi äter och kan göra tänderna svaga. Men som tur är finns spottkompisarna som hjälper till att duscha bort syragänget och tandtrollen.

Frågeställningar:

- Har du haft ont någonstans någon gång?
Hur kändes det?

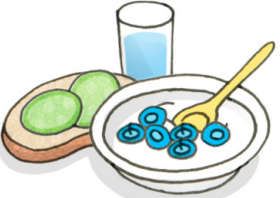


FÖRÄLDRAINFO & STRATEGIER

- Varje gång man äter eller dricker skapas det en miljö där tandtrollen trivs. Det gäller även små mängder mat eller dricka, allt utom vatten. Därför är det bra att lära barnet att vila tänderna mellan varje måltid.
- **Vad är karies?** Karies är detsamma som hål i tänderna.
- **Varför får man karies?** Vissa bakterier i munnen kan omvandla socker i det vi äter och dricker till syra som fräter på tänderna, så att det kan bildas karies.
- **Varför viktigt att förebygga?** Håller du ditt barns mjölkttänder friska i barndomen är det större chans att det fortsätter ha friska tänder hela livet. Karies i mjölkttänder ökar risken för karies i vuxentänder. Ta tandfajten nu!



LÅT TANDEN VILA



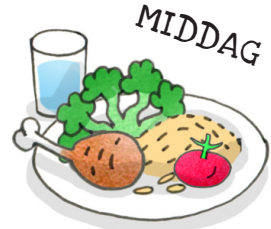
FRUKOST



TANDVILA
2 TIMMAR



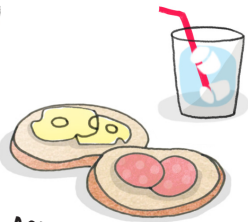
MELLIS



MIDDAG



Z Z Z



MELLIS



Z Z Z



LUNCH



Z Z Z



LÅT TANDEN VILA

Barncentrerat samtal:

När Saga Springer vilar tänderna. När Saga Sover, vilar tänderna. När Saga sitter i soffan och äter äpple, jobbar tänderna.

Frukost, lunch och middag ska in i munnen och ner i magen. Mellanmål är också bra. Men tänderna behöver också vila mellan måltiderna. Medan tänderna vilar kan man passa på att göra något annat.

Frågeställningar:

- Vad vill du göra när dina tänder vilar?
- När brukar du borsta dina tänder?



FÖRÄLDRAINFO & STRATEGIER

- Låt tänderna vila i **minst två timmar** efter mat och dryck. Då hinner munnen återhämta sig och saliven laga de små skador som syran har orsakat. Vatten påverkar inte tandens vila.
- Hur ser en vanlig dag ut hos er när det gäller mat? Hur ofta äter ni tillsammans?
- Du som vuxen ansvarar för vilken mat som serveras och när. Sedan väljer barnet vad och hur mycket det vill äta. Ibland väljer det att inte äta alls. Det är okej. Det är bra att barn lär sig lyssna på kroppens signaler kring hunger och mättnad.
- Kom ihåg att man inte alltid behöver äta för att mysiga eller ha roligt. Vad kan ni göra för roliga/mysiga saker tillsammans?

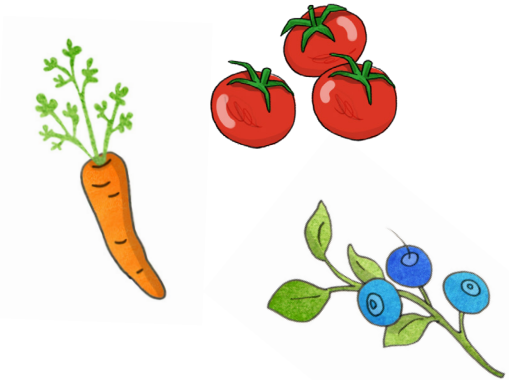


Tips!
Använd gärna
verktyget
Tandens dag

SKAFFERIET



MÅLA MAGEN!



SKAFFERIET

Barncentrerat samtal:

Titta, det här är Sagas skafferi! Vad mycket mat och många grönsaker! Har du smakat på någon av dem? Vilken tycker du är god?

Kroppen och tänderna tycker om att äta och tugga på olika sorters mat, med olika färger. Du kan måla magen med maten genom att välja olika färg på det du äter.

Längst ner i skåpet finns det mycket mat, högre upp finns det mindre. Det är lite svårare att nå maten som finns där. Varför tror du att det är så?

Frågeställningar:

- Vilka färger vill du måla magen med?
- Vad brukar det vara på din tallrik?



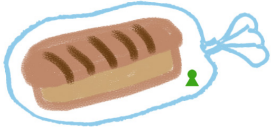
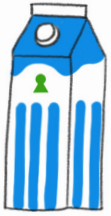
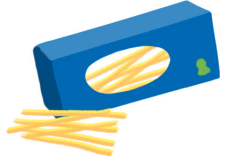
FÖRÄLDRAINFO & STRATEGIER

- Du kan förebygga karies genom bra matvanor, det som kroppen mår bra av mår även tänderna bra av.
- Skapa en hälsosam matmiljö hemma genom att fylla skafferiet med grönsaker, frukt, baljväxter, fullkorn och andra nyttigheter. Det får gärna vara mat som är markerad med **Nyckelhålet-symbol**.
- Köp bara hem sötsaker, snacks och söta drycker när det är dags att äta dem, till exempel på helgen. Då blir det enklare att äta hälsosamt på vardagarna.
- Det som ligger högst upp i skafferiet kallas för *sällanmat*, sådant kan innehålla stora mängder fett och socker men *lite* näring. Barn behöver mycket näring som finns i *oftamat* – den som ligger längst ner i skafferiet. Därför är det bra om sällanmaten inte tar så stor plats i barnets vardag. Hur ser det ut hos er?

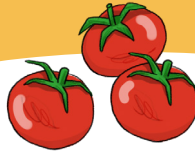
TIPS!

Det är jättebra om det finns grönsaker eller frukt vid varje måltid, gärna lätta för barnet att ta, till exempel uppskuret på ett trevligt sätt till morotsstavar, äppelbitar eller gurkpengar. Tipsa föräldrar om att sätta ett lagom hungrigt barn vid matbordet, erbjud grönsaker vid måltiderna men låt barnet självt bestämma vad som hamnar i magen.

OFTAMAT



OFTAMAT



Barncentrerat samtal:

Allt det här är sådant som kroppen tycker om att äta varje dag, det är oftamat. Det finns längst ner i Sagas skafferi.



Frågeställningar:

- Vilken ofta-mat har du hemma?
- Pojken kikar igenom förstoringsglasat. Vad tror du att han ser?
- Vilken mat ser du som har nyckelhål på?
- Brukar ni äta matvaror som har ett nyckelhål på förpackningen?

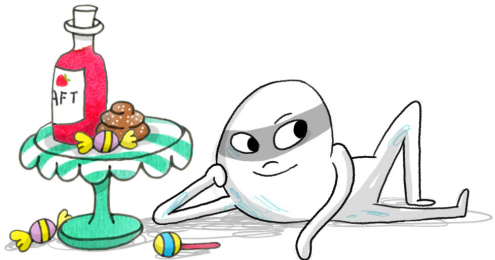
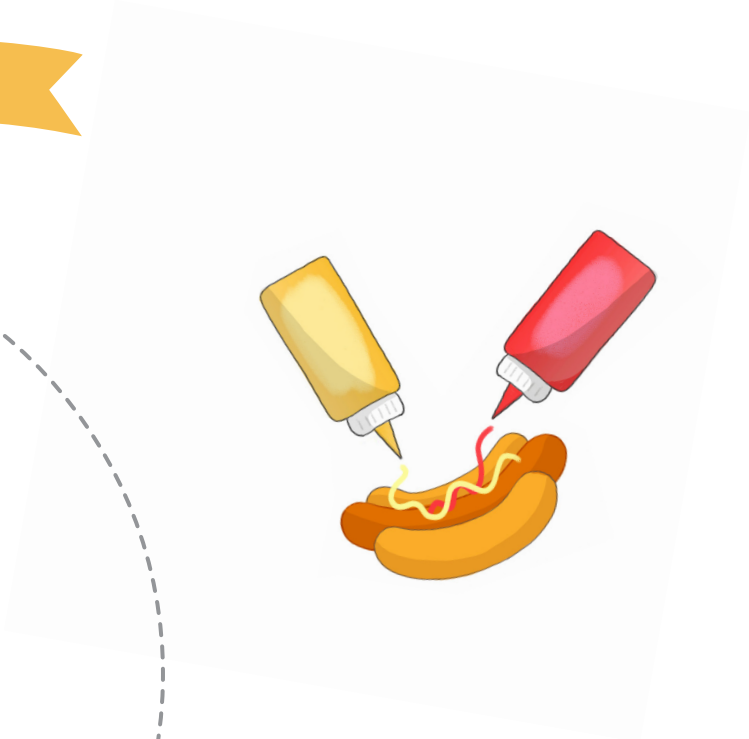
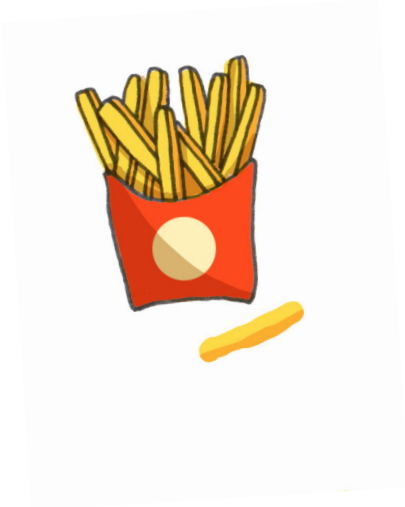
TIPS:

Prova att leka nyckelhålsdetektiv hemma eller i affären och räkna hur många nyckelhål du hittar. Mat med nyckelhål på är sådant som kroppen tycker om (eftersom den ger mycket bra näring). Visste du att alla frukter och grönsaker har nyckelhål på sig, även om det inte syns!

FÖRÄLDRAINFO & STRATEGIER

- Skapa en bra matmiljö! Se till att det främst finns hälsosam mat tillgängligt hemma, såsom grönsaker och frukt – och mindre av glass, kakor och snacks.
- Vatten är den bästa oftadrickan, lär barnet uppskatta vatten som törstsläckare.
- Försök att hålla barnet från småätande mellan målen – dels för att tänderna behöver vila, dels för att värna om aptiten till huvudmålen.
- Ät tillsammans så ofta som möjligt och visa att det är gott och bra.
- Ge inte upp om ditt barn inte verkar intresserat av till exempel grönsaker. Fortsätt att ställa fram det på bordet och ge ditt barn gott om tid (veckor, månader, år ...) att lära sig uppskatta det.
- Känner ni till Nyckelhålet? Brukar ni välja nyckelhålsmärkt? Nyckelhålsmärkt mat innehåller mer fibrer och fullkorn och mindre socker, salt och mättat fett. Ett hälsosammare val, helt enkelt.

SÄLLANMAT



SÄLLANMAT



Barncentrerat samtal:

Det finns också mat som munnen kan tycka om, som man kanske blir sugen på att äta. Det kallas för sällanmat.

Trots att sällanmat är gott ska man inte äta den varje dag, kanske bara på lördagar. Sällanmat finns högst upp i Sagas skaffereri.

Frågeställningar:

- Vilken sällanmat finns hemma hos dig?
- När brukar du äta sällanmat?

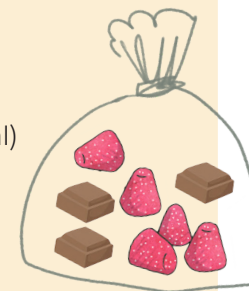
FÖRÄLDRAINFO & STRATEGIER

Sällanmat är bra att begränsa till en till två gånger i veckan, eller vid festliga tillfällen. Tips på tumregel: Vid 4 år kan 4 godisbitar vara lagom, vid 5 år kan 5 bitar vara lagom etc. Småätandet tycker inte tänderna om.

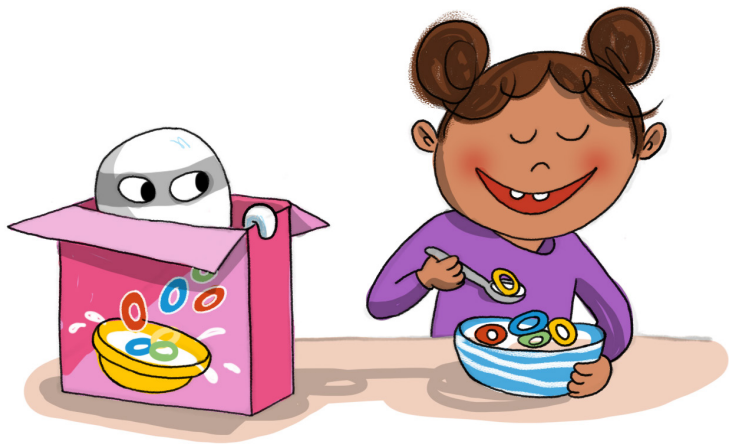
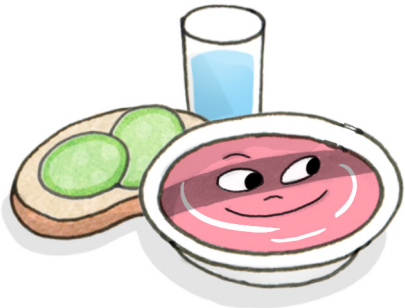
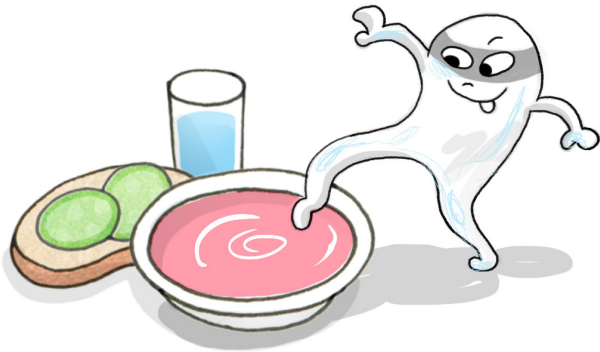
Barn som följer rekommendationerna, dvs äter välbalanserad mat samt leker och rör sig på olika sätt flera gånger om dagen har MAX utrymme för sällanmat motsvarande denna exempelmängd per vecka.

Maximalt per vecka, barn 4–6 år:

- Ett litet glas saft (175 ml) alt en "Festis" (200ml)
- 20 g chips (en halv liten "snackspåse")
- 1 chokladdboll modell mindre (15 g)
- En liten påse godis med 15 g choklad (3 små rutor) och 20 g godis (t ex 5 st geléhallon)
- En glasstrut, modell inte-lika-stor-som-Dajm, utan 75 g



SOCKERSKURKEN



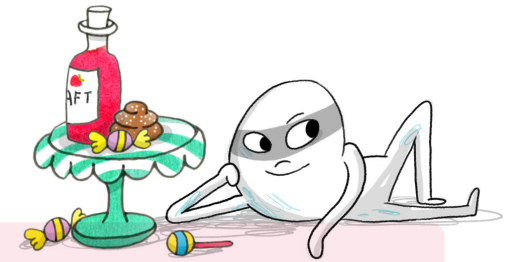
SOCKERSKURKEN

Barncentrerat samtal:

socker smakar sött på tungan. Det finns socker i godis, glass, kakor, läsk och bullar. Eftersom för mycket socker varken är bra för tänderna eller resten av kroppen bör man inte äta socker så ofta.

I Sagas och Samirs skaffereri finns en typ som är lurig: Sockerskurken. Sockerskurken är gjord av socker, trots att den inte alls ser ut som det. Sockerskurken kan nämligen se lite olika ut. Ofta kommer den rinnande. Ibland smiter Sockerskurken in i dricka och mat utan att man anar det.

Sockerskurken brukar smita in i: yoghurt med smak, varm choklad, fruktdryck/fruktsoppor, bröd, flingor, müsli.



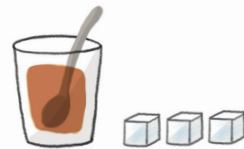
FÖRÄLDRAINFO & STRATEGIER

För ett barn kan det vara svårt att upptäcka exakt var Sockerskurken har gömt sig. En vuxen kan hjälpa till att hålla koll på var Sockerskurken håller hus, så att den inte dyker upp för ofta. Ett bra sätt är att titta efter ett grönt nyckelhål. Det gröna nyckelhålet gör att Sockerskurken går och gömmer sig!

Frågeställningar/barnfråga:

- Vad tror du att sockerskurken gör här på bilden?
- Var kan sockerskurken gömma sig hemma hos dig?

DRYCK



2 dl chokladdryck



2 dl läsk



2 dl saft



mjök



vatten





DRYCK



Vatten är den bästa drycken för tänderna och för kroppen. Precis som spottkompisarna så duschar vattnet tänderna rena. Ha vatten som oftadricka. Motsatsen, alltså sällandricka, kan vara god att dricka men inte varje dag, kanske bara när det är fest.

Frågeställningar:

- Vad dricker du när du är törstig?
- Fråga till yngre barn: Samirs lillasyster Joline har precis slutat med nappflaskan. Har du haft nappflaska?
- Vad kan sällandricka vara för något?
- Kan du hitta sockerskurken på bilden?

FÖRÄLDRAINFO & STRATEGIER

En av de viktigaste sakerna man kan göra för sitt barns hälsa är att minska på barnets konsumtion av sockersötade drycker. Vänj ditt barn vid att dricka vatten när det är törstigt. Undvik söt dryck i nappflaska.

Mängd tillsatt socker (sockerbitar) per 1 dl:

Chokladdryck: 1,5 sockerbitar

Läsk: 3,5 sockerbitar

Saft: 2 sockerbitar

Övriga drycker som innehåller tillsatt/naturligt socker per 1 dl:

Drickyoghurt: 2,5 sockerbitar

Juice: 2 sockerbitar (inte tillsatt socker)

Observera att det används cirka 4 apelsiner per ett glas (2 dl) apelsinjuice. Det finns många fördelar med att välja hel frukt framför juice, exempelvis innehåller hel frukt viktiga kostfibrer och ger mättnad. Hel frukt kallas för oftamat medan juice är sällandryck.

HEJ DÅ!





HEJ DÅ!



OJ, VAD MYCKET SOM HÄNDER i våra munnar!
 Var det något som du tyckte var extra spännande
 att prata om? Idag får ni informationsbladet
 "Låt tanden vila" med er hem. Där hittar ni även
 föräldrainformation på baksidan.
 Färglägg gärna Fluorida och hennes spottkompisar.



VILL NI VETA vad Saga får för brev med Posten en dag?
 Läs gärna den här boken redan idag. Ni känner kanske
 igen flera saker som vi pratat om!

Har du slut på färgläggningssmallar eller tappat bort en slide? Ingen fara!
 Alla verktyg går att ladda ner och skriva ut på Sagasagors hälsosamtal - plattformen!



Saga-SAGOR

Böckerna i serien Saga-Sagor är författade av Josefina Sundström och
 illustrerade av Emma Göthner. Bonnier Carlsen Bokförlag.