

# Kom igång med Sagasagors Hälsosamtal inom Tandvården

## Introduktion

Sagasagors hälsosamtal är ett helhetskoncept utformat för att främja hälsosamma levnadsvanor på arenor som möter barn tidigt i livet. Verktøygen i konceptet skapar en röd tråd mellan olika samhällsarenor såsom barnhälsovården, tandvården, förskolan, skolan och hemmet. Genom att använda ett gemensamt språk och anpassade verktyg underlättas samtal om hälsa och levnadsvanor med barn och deras familjer. Initiativtagarna bakom konceptet är Generation Pep och Cancerfonden.

Sagasagors hälsosamtal bygger på böckerna *Sagasagor fiffiga kroppen och finurliga knoppen* och *Sagasagor starka tänder och taskiga troll*. Tillsammans med böckerna skapar verktygen ett helhetskoncept kring hälsosam mat och rörelse för små barn.

## Bakgrund till Sagasagors hälsosamtal

Allting började med boken "Sagasagor - fiffiga kroppen och finurliga knoppen" som togs fram i samarbete mellan Generation Pep, Bonnier Carlsen, författaren Josefine Sundström och illustratören Emma Göthner år 2017. Syftet med boken var och är att sprida kunskap om hälsosamma levnadsvanor med en vokabulär som fångar barnens intresse genom sagovärlden. Boken har delats ut till över 600 000 barn över hela landet vid deras 5-årsbesök på BVC.

Sagasagor-konceptet är ett samverkansprojekt som drivs av Generation Pep, som i sin tur samlar expertis och erfarenheter från forskare och professioner som arbetar hälsofrämjande inom tandvården.

Skaparna av Sagasagor, illustratören Emma Göthner och författaren Josefine Sundström, har levandegjort de hälsofrämjande budskapen för att skapa det gemensamma hälsospråket mellan barn och vuxna. Bokförlaget Bonnier bidrar pro bono som en brygga för att tillgängliggöra dessa barncentrerade budskap kring hälsosamma levnadsvanor till fler barnfamiljer i vårt samhälle. Forskare vid Karolinska Institutets avdelning för Ortodonti och Pedodonti har bidragit till den vetenskapliga utvärderingen av Sagasagor i hälsosamtal för tandvården. Resultaten är ännu inte publicerade.

Utifrån ett identifierat behov från tandvården och som en vidareutveckling av boken "Sagasagor - starka tänder och taskiga troll" skapades en verktygslåda som kallas Sagasagors hälsosamtal. Sagasagors hälsosamtal syftar till att förstärka tandvårdens hälsofrämjande och preventiva uppdrag och erbjuder utbildning och material för ett strukturerat och barncentrerat hälsosamtal inom tandvårdens olika verksamheter riktade mot barn. Framför allt är fokus på det hälsofrämjande uppdraget som inkluderar hälsosamtal och screening med alla barn, men verktygslådans olika beståndsdelar kan med fördel även användas vid uppföljningsbesök och med yngre barn.

## Vad får man ut av Sagasagors hälsosamtal?

Sagasagors hälsosamtal ger dig ett strukturerat och pedagogiskt utformat underlag för samtal som underlättar det hälsofrämjande arbetet. Där barn och vårdnadshavare möts av ett inbjudande och lekfullt budskap som är lätt att plocka med hem.

## Verktyslådan Sagasagors hälsosamtal

Verktyslådan för Sagasagors hälsosamtal finns att ladda ner kostnadsfritt på Generation Peps hemsida under materialbibliotek. Det går även att beställa ett färdigt verktygskit genom att mejla vår samarbetspartner US Ab [elin@us-ab.com](mailto:elin@us-ab.com)

### Verktygskitet innehåller:

- Samtalsverktyg, ett bildbaserat barncentrerat "hands on"-material inbladat i en uppställbar blädderblockspärm.
- Affischer till väntrum med budskap om tandhälsa och matvanor.
- Hemuppgifter i form av utskrivningsvänliga PDF:er.
- Bildstöd för starka tänder: En kortlek med bilder som kan användas för utåtriktad verksamhet i barngrupper.
- Boken " Sagasagor – starka tänder och taskiga troll"

## Att komma igång med Sagasagors hälsosamtal

1. Ladda ner alla verktyg ifrån materialbiblioteket genom att filtrera på kategori Sagasagor och tagga med tandvård. Alternativt beställ ett fysiskt verktygskit.
2. Registrera dig för nyhetsbrev för att ta del av uppdateringar och nyheter kopplat till Sagasagors helhetskoncept.
3. Från februari 2026 kommer det finnas en digital webbutbildningen för tandvården inom ramen för Sagasagor. Gå vår digitala introduktionsutbildning för att komma igång, läs mer om och gå utbildningen [här](#).

## Vill du breddinföra Sagasagor i din region?

När Sagasagors hälsosamtal implementeras rekommenderar vi att konceptet förankras i ett tidigt skede med hela centrala tandvårdsteamet i er region.

Nästa steg är att involvera kliniker och personal i implementeringen. Hur din region väljer att genomföra utbildningsinsatsen är helt upp till er. Antingen väljer ni att genomföra en gemensam digital utbildningsförmiddag eller så går berörd personal själva in och genomför introduktionsutbildningen individuellt. Efter genomförd utbildning får man ett diplom som man kan visa för sin klinikchef.

Hör gärna av er till oss om ni vill breddinföra Sagasagors hälsosamtal i er region för att vi ska få vetskap om er och kunna stötta ert arbete.

Efter genomförd utbildning i Sagasagors hälsosamtal rekommenderar vi att man anordnar en uppföljningsträff. Uppföljningsträffen kan genomföras förslagsvis efter 3–6 månader, så att personalen som gått utbildningen har fått chansen att komma igång med verktygen och har något att reflektera kring.

Underlag för uppföljningsträffen hittar du i [Materialbiblioteket](#).