



Sundhedsdansk Dine tænder

Her kan du lære danske ord, som hjælper dig hos tandlægen.
Du kan også få viden om, hvordan du passer godt på dine tænder.

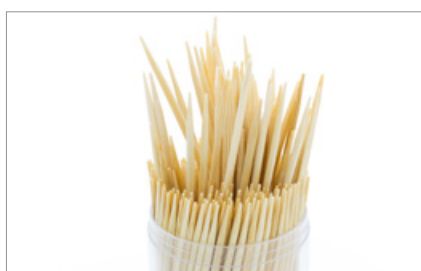


■ NYE ORD

Tænder

Skriv det rigtige ord under billederne.

tænder ■ tandtråd ■ mælketænder ■ tandbørste ■ tandsten (plak) ■
tandpasta ■ tandstikker ■ huller (karies) ■ el-tandbørste





■ GRAMMATIK

Ental/flertal

Skriv de ord, der mangler:

Ental	Flertal
en tand	flere
en	flere tandbørster
en	flere mælketænder
en tandstik	flere
et hul	flere

■ BRUG ORDENE

Lav sætninger med de nye ord fra forsiden

Brug fx verberne: bruger ■ børster ■ fjerner ■ har ■ tabt

1. Hun bruger **tandtråd** hver dag

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.



■ LÆS TEKSTEN

Pas godt på dine tænder og dit tandkød

Du tygger maden med dine tænder. Det deler din mad i mindre stykker. Det gør det lettere for din mave at fordøje maden. Tænder kan tage skade. Derfor skal du passe på dem.

Huller i tænderne

I vores mund har vi mange bakterier. Nogle er gode. Nogle er dårlige. De dårlige bakterier laver sukker om til syre. Når vi spiser eller drikker sukker, bliver det til syre i vores mund. Det ødelægger tænderne og giver huller.

Børst dine tænder

Dine tænder skal holde hele livet. Derfor skal du passe dem godt. Du skal børste dine tænder to gange om dagen. Om morgenen og om aftenen. Du skal bruge en blød tandbørste. Du skal bruge tandtråd til at fjerne bakterierne mellem tænderne.

Dit tandkød

Sundt tandkød er fast og glat. Usundt tandkød bløder nemt, når du børster tænder eller bruger tandstikker. Bakterier kan give betændelse i tandkødet. Det kan give paradentose. Det er en sygdom i tandkødet. Tandbørstning holder også dit tandkød sundt.

Brug tandpasta med fluor

Tandlæger anbefaler, at du bruger en tandpasta med fluor. Fluor beskytter tænderne mod syre. Fluor kan også reparere nye små huller.





■ **SVAR PÅ SPØRGSMÅLENE**

Svarene finder du i teksten på side 3.

1. Hvad bruger du dine tænder til?

2. Hvad gør sukker ved dine tænder?

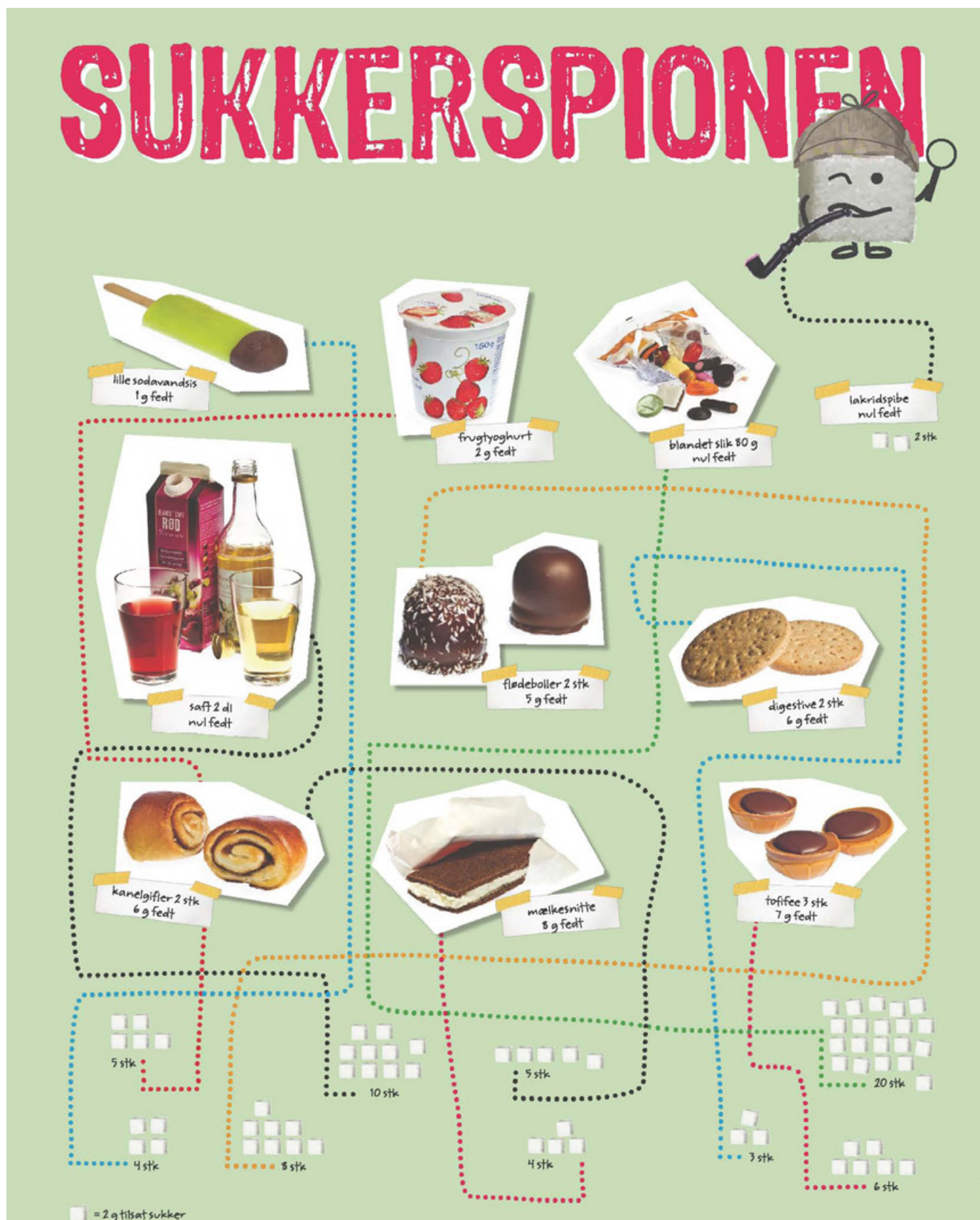
3. Hvor mange gange om dagen skal du børste dine tænder?

4. Hvordan fjerner du bakterierne mellem dine tænder?

5. Hvorfor skal du bruge en tandpasta med fluor?



■ **SE PÅ PLAKATEN**



Fortsættes →



■ FIND INFORMATION I TEKSTEN

Svarene på spørgsmålene finder du i teksten på side 5.

1. Hvor meget sukker er der i et glas (2dl) saftvand?

2. Hvor meget sukker er der i en pose (80g) blandet slik?

3. Hvor meget fedt er der i to flødebolle?

4. Hvad indeholder mest sukker på plakaten?

5. Hvad er bedst at drikke, hvis du slet ikke vil have sukker?

Øvelse. Tal sammen

Hvad kan I gøre for at få mindre sukker i hverdagen?

■ LÆS TEKSTEN

Sådan børster du tænder

I hvert afsnit er der en sætning, der ikke passer i afsnittet.

Find den sætning, der ikke passer. Streg sætningen ud _____.

Se eksemplet i afsnit (0).

0. To gange om dagen i to minutter

Du skal børste tænder to gange om dagen. Før eller efter morgenmad og før nattesøvn. ~~Du skal børste i fire timer hver gang.~~ Du skal børste i mindst to minutter hver gang.

1. Alle sider skal være rene

Det er vigtigt, at alle tændernes sider bliver rene. Brug en hårdbørste. Med tandbørsten kan du nå tre sider. Mellem dine tænder kan du bruge tandtråd eller tandstikkere.



Fortsættes →



2. Din tandbørste

Du kan bruge en almindelig tandbørste eller en elektrisk tandbørste. Tandbørsten skal være blød. Hvis du bruger en hård tandbørste, kan du skade dine tænder. Pas på ikke at skade dine øjne. Tandbørsten skal skiftes ud ca. hver 2. – 3. måned.

3. Sådan børster du tænder

Du skal bruge en tandpasta med fluor. Du skal bruge ca. 1 centimeter tandpasta. Du sætter børsten i dit hår. Du sætter børsten på dine tænder. Du skal børste ved at lave små cirkler. Du skal også børste overgangen mellem tænder og tandkød.

4. Alle tænder skal børstes lige meget

Start med at børste forsiden af tænderne i den ene side. Du skal holde for næsen. Bevæg børsten langsomt over i den anden side. Åbn munden. Børst overmunden. Derefter undermunden.



5. God mundhygiejne

Det er vigtigt, at holde sine tænder rene. Så kan du undgå huller i tænderne og infektion i dit tandkød. Du undgår også hårtab. Du undgår også dårlig ånde. Dårlig mundhygiejne kan også gøre dig alvorligt syg: Du kan fx få, lungebetændelse og hjerteproblemer.

■ GRAMMATIK

Ubestemt – Bestemt

Skriv ordet i bestemt form.

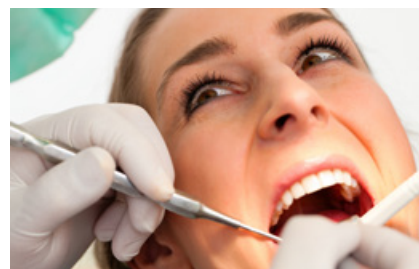
Ubestemt	Bestemt
en tand	tanden
en mund	
et hul	
en tandbørste	
en dag	
en side	
et minut	
en tandstik	
en cirkel	



■ NYE ORD Hos tandlægen

Skriv det rigtige ord under billederne.

tandlæge ■ bedøvelse ■ tandlægebor ■ redskaber ■ tandpine ■ tandlægestol
■ undersøgelse ■ mundskyl ■ røntgenbillede





■ INTERVIEW

Om at passe sine tænder og gå til tandlæge

Lav 6 spørgsmål. Vælg 6 ord fra listen. Brug dem.

tænder ■ tandtråd ■ mælketænder ■ tandbørste ■ plak/tandsten ■
tandpasta ■ tandstikker ■ karies/huller ■ el-tandbørste ■ tandlæge ■
bedøvelse ■ tandlægebor ■ redskaber ■ tandpine ■ tandlægestol ■
undersøgelse ■ mundskyl ■ røntgenbillede ■ tandudtrækning.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

Stil spørgsmålene til en du kender. Skriv svarene her.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

Øvelse. Fortæl om dit interview til klassen

Start sådan her: Jeg talte med [navn]. Han/hun...



■ LÆS TEKSTEN

Din tandlæge

Du skal selv vælge en tandlæge. På www.tandlaegeforeningen.dk eller på www.sundhed.dk kan du finde en tandlæge tæt på, hvor du bor. Du kan ringe og bestille tid. Du kan også møde op hos tandlægen og bestille en tid. Det koster penge at gå til tandlæge.

Undersøgelse

Du aftaler med din tandlæge, hvor ofte du skal til undersøgelse. Det afhænger af, hvor sunde dine tænder er. Det afhænger også af, om du børster dine tænder godt.

Gå til tandlæge mindst en gang om året

Et hul i dine tænder kommer langsomt. Hullet begynder med et lille mærke på din tand. Hullet kan stoppes, hvis du børster dine tænder godt. Hvis du ikke passer dine tænder, bliver hullet større og større. Så skal det ordnes hos en tandlæge. Hvis ikke du får hullet ordnet, kan du få tandpine.

Tandlægen kan lave et hul. Så bliver det ikke større. Det er ikke så dyrt at lave et lille hul.



Tandlægen giver dig råd

Tandlægen giver dig også gode råd, så du undgår flere huller. Det kan handle om gode råd til:

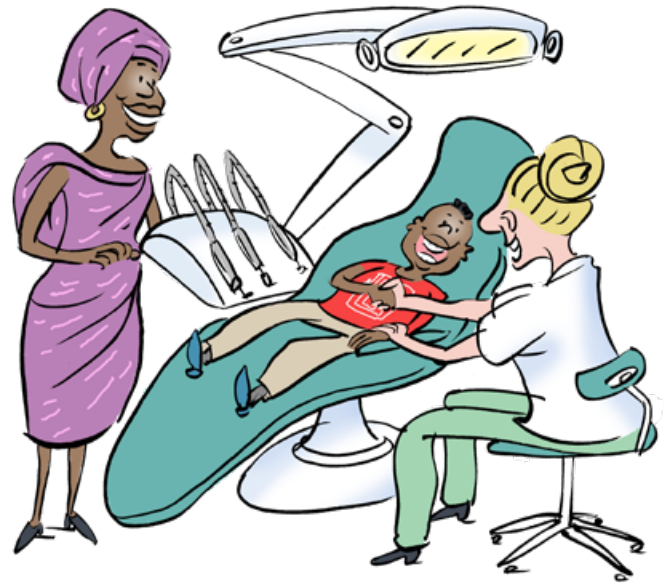
- Hvordan du børster dine tænder
- Hvilken tandpasta der er god for dig
- Hvordan du bruger tandtråd



Tandlæge er gratis for børn

I Danmark skal børn under 18 år ikke betale for at gå til tandlæge. Det betaler kommunen.

Det er vigtigt, at børn lærer at passe godt på deres tænder. Når du lærer at passe godt på dine tænder som barn, gør du det også som voksen. Du får gode vaner. Det giver dig sunde tænder. Det sparer dig for mange penge.



■ SVAR PÅ SPØRGSMÅLENE

Svarene finder du i teksten på side 10-11

1. Hvorfor er det godt at gå til tandlæge, før et hul bliver for stort?

2. Hvorfor skal du gå til tandlæge mindst en gang om året?

3. Hvem skal betale for dit tandlægebesøg?

4. Hvem betaler for dit barns tandlægebesøg?



■ **FIND DET MODSATTE ORD**

Sæt streg —

Ordene har en streg under i teksten på side 10.

tæt på

ofte

godt

langsomt

sunde

begynder

større

lille

dyrt

gode

usunde

hurtigt

slutter

sjældent

dårlige

langt fra

stort

mindre

billigt

dårligt



■ DIALOG Til tandlæge

Se på billederne nedenfor. Forklar for hinanden, hvad der sker på billederne.



SKRIV - Et besøg hos tandlægen



■ **ORDLISTE**

Hvad betyder ordet?

Ordet på dansk	Oversæt til eget sprog - forklar