

A photograph of a woman and a young child brushing their teeth together in a bathroom. The woman, on the right, has blonde hair tied in a bun and is wearing a blue shirt under a dark cardigan. She is brushing her teeth with a green and white toothbrush. The child, on the left, has blonde curly hair in a small bun and is wearing a pink sweater. The child is brushing their teeth with a yellow and orange toothbrush. They are both looking at each other. In the background, there is a window with a view of greenery outside. A green storage bin is visible on the left side of the frame.

Prata tandvård och munhälsa med barn

Tips på böcker, sånger och pyssel

Barnböcker

Barnböcker som handlar om munhälsa är ett bra sätt att prata om tänder och tandborstning med barn. Här kommer förslag på böcker som du kan läsa tillsammans med barn. Du kan köpa böckerna eller låna dem på biblioteket. Alla böcker är inte helt överensstämmande med vad Folk tandvården Västra Götaland lär ut men de skapar ett underlag för att prata om tänder och munhälsa.

Böcker för barn 0–3 år



Bosse & Bella borstar tänder

Författare: Måns Gahrton

Utgivningsår: 2012

ISBN: 9789150219470



Borsta tänderna

Författare: Arvid Tappert

Utgivningsår: 2022

ISBN: 9789180373098



Gapa stort!

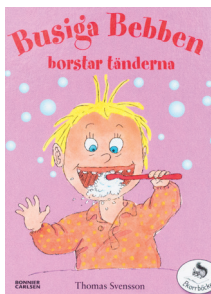
Författare:

Jens Peter De Pedro & Lotta Geffenblad

Utgivningsår: 2013

ISBN: 9789163874109

Böcker för barn 3–6 år



Busiga Bebben borstar tänderna

Författare: Thomas Svensson

Utgivningsår: 2012

ISBN: 9789163870255

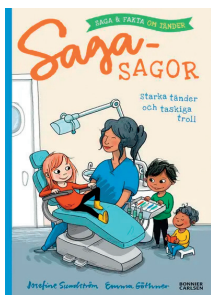


Prick och Fläck tandtrollar

Författare: Lotta Geffenblad

Utgivningsår: 2011

ISBN: 9789163868962



Starka tänder och taskiga troll

Författare: Josefine Sundström

Utgivningsår: 2023

ISBN: 9789179793241



Puck hos tandläkaren

Författare: Anna-Karin Garhamn

Utgivningsår: 2019

ISBN: 9789178033676

Sång, rim och ramsor

Sjung vid tandborstningen eller rimma tillsammans med barnen när det är läggdags. Här följer förslag på sång, rim och ramsor. Är du osäker på melodin kan du enkelt hitta den på internet.

Borsta, borsta

Melodi:

Blinka lilla stjärna

Borsta, borsta liten stund
alla tandtroll bort från mun
varje tand blir riktigt ren
nu när kvällen blivit sen
alla tänderna mår bra
nu så tror jag att vi ska

Borsta, borsta ännu mer
trollen hoppar här rakt ner
ner i avloppet och bort
trollens dag blev riktigt kort
och nu tror jag att du vill
höra visan en gång till

(sjung en gång till)

Nu är visan faktiskt slut
alla troll har hoppat ut

Dags att sova

Melodi:

Brahms Godnattsång

Det är kväll, blivit sent
Nu ska tandborsten jobba
Borsta tänder, göra rent
Ge ett glänsande sken

När tanden är ren
Mår den bra och blir stark
Orkar tugga god mat
För energi till all lek

Tandborstvisan

Melodi:

Låt av James & Karin
Hollingsworth

Jag är en tandborste
Tandborste
Här kommer jag
Och jag gör tänderna rena
Jag gnolar när jag borstar
och jag borstar var dag
När jag gör tänderna rena

Rim och ramsor

Gnugga, gnigga

Gnugga, gnigga, gnägga, gno
Ingen rast och ingen ro
Gnugga, gnigga, gnägga, gnalla
Nu ska vi borsta alla tandtroll
bort faderalla!

Tandtrollet

Var är trollet? Öppna din grotta
Leta här, leta där. Trollet är borta!
Snart får du spotta
Då hoppar tandtrollet ut, BU!



Pysselidéer

Att pyssla med barnen kan väcka intresset för tänder och munhälsa. På de här sidorna har Folk tandvården Västra Götaland tagit fram förslag på olika pyssel för barn.

Räkna tänder

Låt barnen räkna tänder i kompisens eller en vuxen persons mun. Du kan också använda bilder på olika djur och låta barn gissa hur många tänder olika djur har.

Material: Eventuellt bilder på djur (Exempel: Katt=30 tänder
hund=42 tänder, häst=40-42 tänder)

Designa tandborstmugg

En tandborstmugg och permanenta pennor är allt som behövs för att skapa en egen tandborstmugg. Kanske vill barnen skriva sitt namn eller rita något på muggen. En egendesignad tandborstmugg kan göra tandborstningen mycket roligare.

Material: Mugg, permanenta pennor

Bygga tandtroll

Sockerbitar, lim och sprayfärg för barn kan användas för att bygga tandtroll. Barnen får bygga och pyssla och efteråt berätta om sina tandtroll. Prata om tandtrollen och varför de är dåliga för tänderna.

Material: Sockerbitar, lim och sprayfärg

Memory

Med tillklippta kort och pennor kan barn skapa ett eget memoryspel. På korten får de måla bilder som förknippas med tänder och tandborstning. Under pysselarbetet kan du hjälpa barnen och prata om tänder och tandborstning.

Material: Tillklippta memorykort i kartong, färgpennor

Måla en mun

Hur ser det egentligen ut inuti munnen?
Har vi stora eller små tänder? Finns det
många eller få tänder? Låt barnen använda
sin fantasi till att måla en mun och tänder.
Efteråt kan de berätta om sina teckningar.

Material: Papper och färgpennor.



Klipp och klistra

Gamla tidningar och magasin är bra för att skapa collage om tänder
och mat. Samla ihop gamla tidningar med bilder på mat och låt barnen
klippa och klistra. Efteråt får de visa sina collage och berätta om dem.

Material: Tidningar, magasin, sax och lim.

Tygfodral för tandkräm och tandborste

Med hjälp av färgglada tyger och tyglim kan barnen skapa sina egna
små fodral till tandborste och tandkräm. De kan dessutom använda
tygpennor och pärlor för utsmyckning.

Material: Färgglada tyger, tyglim, sax, eventuellt tygpennor och pärlor
eller annan utsmyckning.

Trolldeg

Trolldeg är ett bra material för att låta barn skapa munnar, tänder och
mat som de tycker om. Efteråt kan de berätta om det de har skapat.

Material: Färdig trolldeg.

Recept för trolldeg

Du behöver 2 dl vatten, 1½ dl salt , 4 dl mjöl. Lös upp saltet i varmt
vatten och tillsätt mjöl. Arbeta ihop till en smidig deg. Om du vill kan
du tillsätta karamellfärg. Sedan är degen färdig och du kan forma den.
Vill du behålla de färdiga figurerna, torka dem i ugnen i 100 grader i 2
timmar.

Om broschyren

Den här broschyren har Folk tandvården Västra Götaland tagit fram till dig som vill få tips och idéer om att prata tandvård med barn. Temat tänder och munhälsa kan bli mycket roligare för barn genom att prata om det på ett lekfullt sätt. I broschyren hittar du förslag på böcker, sång, rim och ramsor och pysselidéer som handlar om tänder och munhälsa.

folktandvarden.vgregion.se