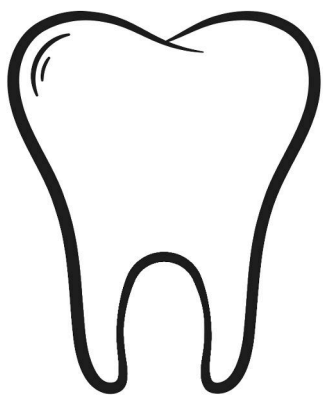


# Mit hæfte om tænder



Tegn et ansigt på mig!

Mit navn: \_\_\_\_\_

# Tabte tænder

Alle børn skifter tænder, når de er mellem 6 og 14 år.

De første tænder, som bryder frem, kaldes for mælketænder.

Disse skubbes efterhånden ud af et sæt nye tænder, som kaldes for de blivende tænder.



Hvor mange tænder  
har du tabt?

Skriv: \_\_\_\_\_

Farv de tænder,  
som du har tabt.

# Antal tænder

Der findes forskellige slags tænder.

De forreste 4 tænder kaldes fortænder. Bag ved dem kommer hjørnetænderne - dem er der 4 af - 2 i overmund og 2 i undermund.

Bag ved dem igen kommer kindtænderne. De allerbagerste hedder visdomstænder. De kommer først frem, når du er voksen.

Tæl dine tænder.  
Skriv tallet.



Hvor mange kindtænder?

Sæt ring.



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

# Den første tand

Tænder kan ikke skifte størrelse, sådan som resten af din krop kan.

I stedet for kommer der nogle nye, større tænder frem, efterhånden som din krop og dit hoved vokser sig større.

Det er heldigt, for så passer det sammen.



Hvor tabte du den første tand?

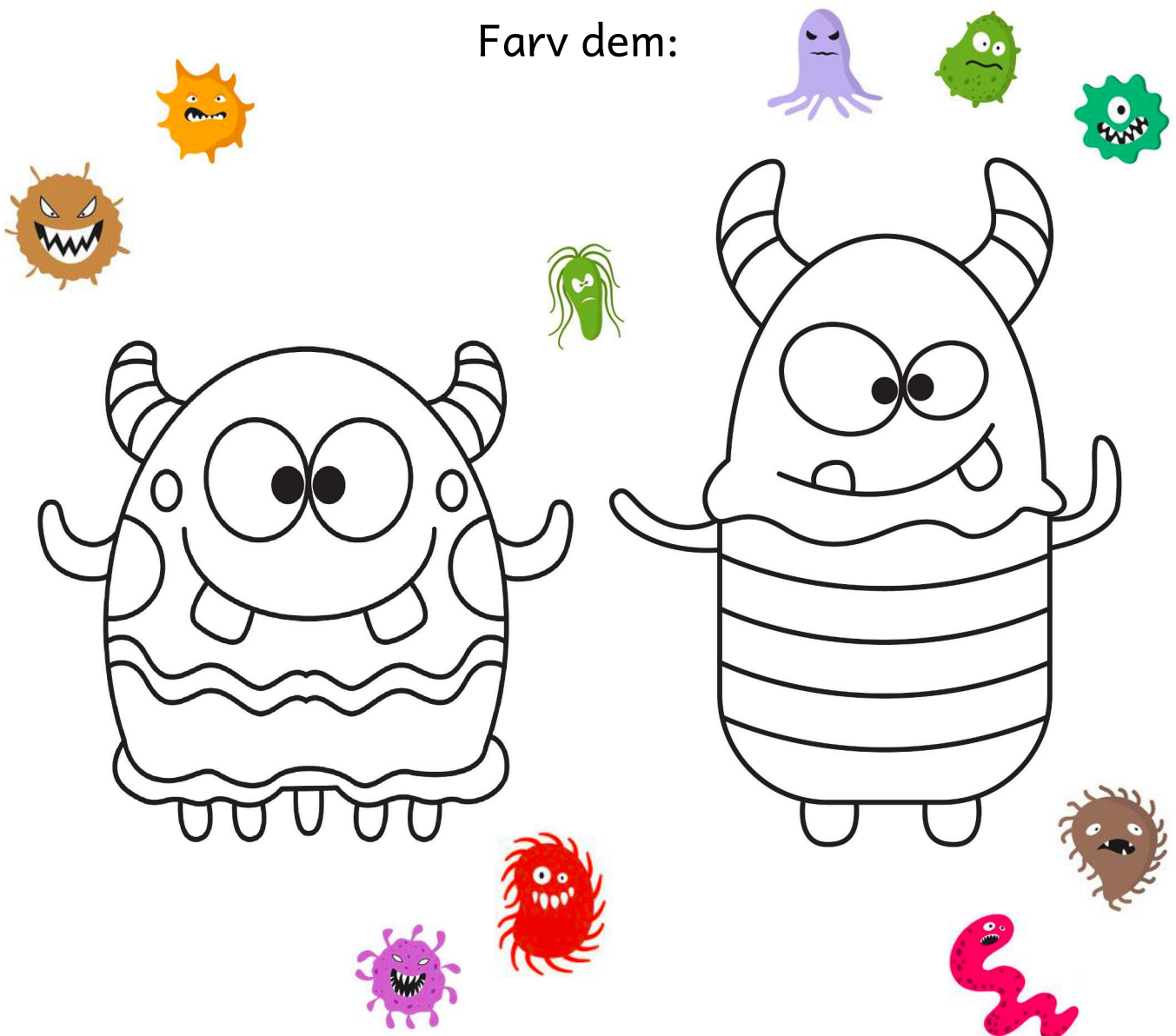


# Karius og Baktus

Det er vigtigt at passe godt på de blivende tænder, for de skal helst holde hele livet. Det kan du gøre ved at børste dem 2-3 gange om dagen med flourtandpasta. Det holder bakterier væk fra tænderne og tandkødet, så der ikke kommer huller eller sygdomme i munden.

Du skal huske at børste dine tænder,  
ellers kommer karius og baktus!

Farv dem:



# Sundt og usundt

Det er også vigtigt at spise sundt. Sukker er ikke godt for tænderne. Frugt og grøntsager indeholder mange vitaminer, som er gode for tænderne. Og kalk og D-vitamin, som f.eks. findes i mælk, er med til at gøre tænderne stærke.

Hvad er sundt for tænderne?  
Hvad er usundt for tænderne?

Tegn det her:

sundt

usundt

