

Temadel STELL AV TENNER

Navn, initialer, nummer på bruker (av personvern hensyn kan nummer eller annen ikke-personidentifiserbar kode brukes):

Dato:	
-------	--

For temaet STELL AV TENNER, hvilke påstander stemmer for brukeren? Brukeren svarer:

Riktig stell av tenner

Hvorfor steller du tennene dine?

Bruker kan dette:	Ja	Nei	På vei
Dårlig stell av tenner kan gi meg hull i tennene.			
Dårlig stell av tenner kan gjøre tannkjøttet rødt og ømt.			
Dårlig stell av tenner kan gjøre at tennene etter hvert løsner og falle ut.			

Hvordan gjør du det helt konkret?

Bruker kan dette:	Ja	Nei	På vei
Jeg bruker en tannbørste som er myk eller medium.			
Jeg bruker tannkrem med fluor.			
Jeg skyller munnen med vann før jeg begynner å pusse.			
Jeg børster alle tennene på utsiden, på innsiden og på tyggeflatene.			
Jeg børster 10 ganger hvert sted.			
Jeg børster fram og tilbake eller opp og ned.			
Jeg bruker minst 2 minutter på tannbørstingen.			
Jeg spytter ut tannkrem mens jeg pusser og etterpå.			
Jeg skyller munnen etter tannpussen.			
Jeg kan bruke munnskyll eller sugetabletter med fluor etter tannpussen.			
Når jeg er ferdig med tannpussen må jeg tørke meg rundt munnen.			
Jeg bør bruke tanntråd mellom tennene hver kveld hvis det er nødvendig.			

Vurderingsskjema for e-læring om Personlig hygiene Skjema nr. __

Når må du stelle tennene?

Bruker kan dette:	Ja	Nei	På vei
Jeg må pusse tennene etter frokost om morgenen.			
Pussing om kvelden er aller viktigst.			
Jeg må gå til tannlege eller tannpleier for å sjekke tennene mine 1-2 ganger i året.			

Hvordan pusser du tennene med en elektrisk tannbørste?

Bruker kan dette:	Ja	Nei	På vei
Jeg børster alle tennene på utsiden, på innsiden og på tyggeflatene.			
Jeg bruker minst 2 minutter på tannbørstingen.			

Dårlig stell av tenner

Hva har du lært om dårlig stell av tenner?

Hvis jeg ikke steller tennene mine ofte, kan noe av dette hende:

Bruker kan dette:	Ja	Nei	På vei
Dårlig tannstell kan gi meg hull i tennene.			
Spising og drikking mellom måltider kan også gi hull i tennene.			
Tannlegen må behandle hull i tennene så fort som mulig, ellers kan hullene bli store og gjøre vondt.			
Dårlig tannpuss kan gjøre tannkjøttet rødt og ømt, tannkjøttet kan da blø.			
Hvis jeg ikke steller tennene mine godt, kan tennene etter en stund løsne og falle ut.			

Vurderingsskjema for e-læring om Personlig hygiene Skjema nr. __

Selvstendighet

Hva trenger du hjelp til?

Bruker trenger hjelp til dette:	Sett kryss
At noen minner meg på å pusse tennene både morgen og kveld.	
Å finne fram tannbørsten.	
Å ta på tannkrem.	
At noen viser meg hvordan jeg pusser tenner eller bruker tanntråd mens jeg gjør det.	
At noen hjelper meg med selve tannpussen.	
Å bruke nok tid på tannpussen.	
Å tørke munnen.	
Å bruke tanntråd.	

