



# GRØNLANDS FØRSTE NATIONALE TANDBØRSTEDAG 18. april 2007

**En kavalkade af kreative indslag  
fra tandbørstedagen**

## Forord

Tandsundheden i Grønland er ringe. Hvis den skal blive bedre, er det en ubetinget nødvendighed, at befolkningen ikke blot bliver bevidst om nødvendigheden af at passe på sine tænder, men at den også gør noget ved det.

Vi siger, at *egenomsorg* på tandområdet - det vil sige det, at vi selv i det daglige gør en indsats - er det helt afgørende.

Tandplejen vil derfor - i det omfang der overhovedet er kræfter til det - satse på forebyggelse. Et vigtigt led i denne indsats er nyskabelsen *Den Nationale Tandbørstedag*, som for første gang i Grønland - og i øvrigt i verden - blev afholdt den 18. april 2007.

Dagen blev en succes med et væld af kreative aktiviteter landet over. I det omfang, det overhovedet har været muligt er aktiviteterne samlet i dette lille hæfte.

Der er i hvert fald tre formål med dette hæfte:

- Det er først og fremmest et "tak for sidst" til alle, som aktivt har medvirket til at gøre tandbørstedagen til en oplevelse - tandplejepersonalet og deres lokale samarbejdspartnere og alle de, som valgte at deltage i dagen.
- Det er også håbet, at hæftet vil minde mange mennesker om det vigtige budskab: Har du et ønske om at bevare dine og dine børns tænder sunde hele livet, så er ansvaret først og fremmest dit eget.
- Sidst, men ikke mindst, er det håbet, at hæftet kan være til inspiration for alle, som skal være med til at planlægge og gennemføre den Nationale Tandbørstedag i fremtiden.

God fornøjelse med læsningen!

Ane Jeppesen  
*Kig.faglig konsulent*

Frank Senderovitz  
*Cheftandlæge*

## National Tandbørstedag - første gang nogensinde!

Et godt eksempel på lokalt samarbejde var det frugtbare samarbejde med de kommunale forebyggelseskonsulenter, her demonstreret med nogle eksempler med forebyggelseskonsulenterne i Sisimiut, Ilulissat, Maniitsoq og Qeqertarsuaq.

I Sisimiut var forebyggelseskonsulenten aktivt med i planlægningen af selve dagen. Konsulenten pakkede tandbørster og tandpastaer til uddeling og tog billeder.

Her ses konsulenten i fuld gang med at pakke tandbørster og tandpasta til uddeling:



Plakaten skal også lige med i posen.



Har vi nu husket det hele ?

I **Ilulissat** var forebyggelseskonsulenten fotograf og tog mange billeder fra dagen, her er nogle eksempler:



Så er der undervisning...



... og bagefter er der sunde sager.

I **Maniitsoq** bidrog forebyggelseskonsulenten med at kopiere plakaten til selve dagen. Den blev hængt op i kommunens administration.

I **Qeqertarsuaq** var forebyggelseskonsulenten med til at udstille varer med oplysning om sukkerindhold og arrangere diverse lege.

## Arrangementer i forskellige byer

Der var rigtig mange spændende arrangementer rundt om på kysten.

I **Uummannaq** begyndte tandbørstedagen klokken 07.30, hvor tandlægen og en klinikassistent uddelte tandbørster til børnene, informationsmaterialer og en hjemmelavet tipskupon, der indeholdt forskellige spørgsmål om tænder og sundhed til forældre og medarbejdere.

I løbet af dagen kom de vidt omkring i byen, hvor de bl.a. besøgte tre bofællesskaber.

I skolens aula var der fernisering, hvor elevernes tegninger og ideer blev udstillet. De 10 bedste tegninger blev præmieret med en el-tandbørste. El-tandbørsterne var i øvrigt skaffet til veje med stor hjælp fra DanDental A/S – en god samarbejdspartner for tandplejen.

Dagen sluttede med en god middag på byens hotel kl. 18.00. En virkelig god og kreativ dag til trods for, at de kun havde kort tid til planlægning.



Ved "Pilersuisoq" var der konkurrence til voksne... ...og skolebørn udstillede egne flotte tegninger

I **Kangaatsiaq** var der stor aktivitet i byens mini-hal. Der var fodboldkamp mellem skolebørn og deres forældre, fælles tandbørstning, hvor alle fik en tandbørste og blev undervist i, hvordan man børster tænder. Der var stor munterhed blandt deltagerne, da folk med proteser også fik børstet tænder.

**Opfølgning:** I uge 18 fortsatte kigutigissaasoq/tandplejeren med at arrangere flere aktiviteter og uddelte el-tandbørster som præmier. I det hele taget stod april og maj som tandsundhedsaktive måneder. Det er flot klaret af en Kig. og en klinikassistent.

Nedenfor ses forskellige episoder fra tandsundhedsdagene.



Indfarvning med rød farvetablet før tandbørstning, ... og far hjælper med tandbørstningen



Så er der kamp om el-tandbørsterne!

I **Oeqertarsuaq** var der åbent hus i forsamlingshuset fra kl. 13.00 til 18.00. Der blev udstillet flotte plakater, som børnehaven havde lavet til dagen om sund og usund kost.

Der var undervisning i tandbørstning og uddeling af el-tandbørster som 1. , 2. præmier til de bedste og mest caries frie klasser. Desuden var der et mini-program i det lokale tv med bl.a. spørgsmål lavet af 6. klasser.

Også borgerne i **Ittoqqortoormiit** blev præsenteret for et meget imponerende program: I uge 12, d.v.s. 1 måned før tandbørstedagen, startede selve planlægningen. Der blev bl.a. fremstillet bannere og skilte. Sammen med eleverne gik forberedelserne i gang, hvor man bl.a. øvede sig i sang. Der blev købt tørfisk, bær og æbler til et forslag om et sundt måltid.

Dagen startede kl. 9.00. Et optog med skilte og bannere gik gennem byen, og der blev sunget og råbt "Kigutigik" med stop ved flere steder i byen. Der blev demonstreret ved kommunen, og borgmesteren holdt en tale for demonstranterne.

For afgangsklasserne blev der serveret vand, tørfisk, frosne bær og æbler. Der blev vist DVD om de 10 kostråd, uddelt el-tandbørster og givet undervisning i tandbørstning.



March gennem Ittoqqortoormiit



Borgmesteren holder tale



Der hænger flotte bannere

**Opfølgning:** Hjemmebesøg i et bofælleskab for unge mennesker, hvor de fik en el-tandbørste hver.

Besøg på ældrekollektivet. Der blev sat opslag op med tilbud til interesserede om undersøgelse og undervisning i tandbørstning.

2. og 3. klasser hentes i maj måned til tandbørstning og snak om sund og usund kost i form af morgenmad/frokost og aftensmad hver 14.dag indtil sommerferien. Ved sidste besøg vil eleverne få diplom.

I september måned vil der blive sat opslag op om tandsmykker til de unge mellem 16 og 26 år, der demonstrerer stor egenomsorg med tandbørstning og spiser sund kost.

I **Nuuk** foregik dagen således:

Imellem kl. 7.00 og 9.00 blev der uddelt tandbørster til forældre i børnehaverne. Der blev hos de større børn i børnehaverne undervist og snakket om tænder, bl.a. med farvelægning af små tegneark.

Fra kl. 10.00 til 11.30 var der undervisning hos 10.klasses elever på 4 af de 5 skoler. Afgangsklasserne fik udleveret el-tandbørster. Undervisningen på skolerne var baseret på elevernes egne materialer og viden med hjælp fra internettet, hvor de selv tog initiativ og hentede oplysninger om tænder efter eget valg. Dette arbejde fremlagde de over for de mindre klasser. Som belønning fik alle en el-tandbørste.

Mellem kl. 15.00 og 17.00 blev der uddelt tandbørster, tandpasta samt tegneark om tænder til forældre i børnehaverne.

På samme tidspunkt var der opsat boder i Pisiffik og Brugsen, hvor der i Brugsen blev uddelt gratis tandbørster til interesserede, samt for begge butikkers vedkommende gratis tandpasta til børn og voksne. Der blev samtidig givet information og hjælp til, hvordan man holder tænderne rene.

Alle personalegrupper var med til at præge dagen med deres indsats.

Mange steder i byen var der hængt plakater op om tandbørstedagen.



Her står personalet fra tandklinikken i Brugsen og snakker tandpleje med folk og uddeler tandbørster.



Så er der undervisning af de små...



...og af de store

I **Qasigiannguut** havde man valgt at satse på 7 og 8 klasser. På grund af det store indtag af sodavand hos de helt unge blev der undervist om syreskader og dets virkning på tænderne. Selvfremstillede plancher med billeder og tekst blev brugt som en del af materialet til undervisningen.

Børnene undersøgte selv deres tænder for at se, om de havde syreskader. Desværre viste det sig at være tilfældet for næsten dem alle sammen. De fik el-tandbørster udleveret til sidst.

Efter 1 uge kom de til kontrol, hvor det viste sig, at de alle flittigt havde benyttet den elektriske tandbørste.

Der var besøg fra de mindste klasser, som i de dage havde emnedage om sundhed.

Børnehaven kom også forbi, og der blev snakket om tænder og uddelt tandbørster.



Den elektriske tandbørste blev brugt flittigt



Tid til selvundersøgelse...



...og undervisning af de små

I **Aasiaat** lavede elever fra 9.klasse plakater, som blev hængt op i børnehaver, vuggestuer og skolen. Disse plakater viste blandt andet, hvordan den daglige mundhygiejne vedligeholdes.

Besøg i GU -den gymnasiale uddannelse. De unge mennesker fik udleveret røde farvetabletter og instruktion i, hvordan den elektriske tandbørste skal bruges. Eleverne på GU viste stor interesse, og det blev aftalt at vedligeholde kontakten med tandklinikken ved besøg mindst 1 gang årligt.

Besøg på Ado Lyngep Atuarfia (skolen for handicappede). De fik alle udleveret el-tandbørster og røde farvetabletter, og der var fremvisning af plakater, som 9. klasserne havde lavet til dagen.

I Pisiffiks café blev der sat plancher op, som personalet fra tandklinikken stod for, og der blev uddelt små tandpastaer, som Pisiffik havde sponsoreret.

Bygderne blev heller ikke glemt, tandklinikken havde sendt tandbørster, tandpasta og farvetabletter samt forskellige brochurer og plakater til dagen.

I **Sisimiut** blev der uddelt mange elektriske tandbørster til både firmaer og de mange institutioner i byen, ligeledes til afgangsklasserne, specialklasser, døve, handicappede i byens 2 folkeskoler, og ungdomspensionen – alt sammen fulgt op af instruktion i brug.

Udover disse fik både HTX - elever, Knud Rasmussen Højskolen, Anstalten for domfældte, Qasapi ( værested for unge med adfærdsvanskeligheder ) en elektrisk tandbørste.



Glade HTX elever med el-tandbørster

**Qaqortoq** tandklinik havde åbent hus mellem kl. 9.00 og 11.30. Der var opstillet plakater, pjecer og tandbørster. I den tid var der ikke mindre end omkring 100 mennesker tilstede. Det viser, hvor stor interessen var for arrangementet.

Målgruppen i dette "åbent hus " var skolebørn, unge, voksne og folk med tandproteser. Der blev undervist i tandbørstning og snakket tandpleje.

Der blev også arrangeret et optog igennem hele byen med alle børnehavebørn, hvor der i alt var ca. 170 børn og nogle voksne tilsammen.

Det tog 1 times tid, hvor børnene gik og sang "*Kigutivut salitsigit*" til stor fornøjelse for alle, de mødte på vejen.

Med stor flid havde børnehaverne været i gang med at lave forskellige kreative ting til brug uden på tøjet, f.eks. stort "pandebånd " med en kindtand. Nogle havde deres gamle tandbørster som halskæde, andre havde tegnet sunde og usunde tænder, klistret på deres tøj.

De voksne bar skilte med "*Pas på dit barns tænder*", "*Hjælp barnet indtil det er 10 år gammelt*", "*Tandbørstning er lige så vigtig som mad og drikke*" og meget mere.

Der var teaterforestilling hvor børnehavebørn med forældre spillede "*Kigutivut salitsigit*".

Efter teaterforestillingen blev der spist frugt, som var blevet sponsoreret fra Pisiffik og Brugsen.

Til sidst blev der delt tandbørster og tandpasta ud til de mange tilstedeværende.

Som en god og fin støtte havde tandklinikens personale fået lov til at låne forsamlingshuset gratis.



Så gøres der klar til optog med sang



Teaterforestilling " Kigutivut salitsigit"

### **Opfølgning** af tandbørstedagen i uge 18 i **Qaqortoq**:

I forebyggelsesugen "Uge 18" havde tandklinikpersonalet været i aktion med aktiviteter såsom information om sukkerholdige madvarer og drikkevarer.

Der blev i forsamlingshuset vist lysbilleder om f.eks. syreskader på tænder grundet for meget indtag af sodavand. Med i fremvisningen var også DVD med de 10 kostråd.

Da teaterforestillingen blev en kæmpesucces på tandbørstedagen, ville folk gerne se den igen. Derfor var teatergruppen på scenen igen med " Kigutivut salitsigit ". Samme dag var tandteknikerne også i aktion og viste, hvordan proteser laves og vedligeholdes. Kampagnen startede kl. 10.00, og sluttede ca. kl. 15.00.

I **Maniitsoq** havde tandklinikpersonalet forud for selve tandbørstedagen brugt mange dage på at lave flotte plancher og plakater til både fremvisning og undervisning.

Selve dagen startede kl. 07.30, hvor børnehaverne fik besøg. De fik udleveret tandbørster og tandpasta, legetøj til de små, pjecer og brochurer, alt sammen i små poser.

Skolebørnene fik undervisning i tandbørstning sammen med lærerne, og eleverne i de store klasser fik en el-tandbørste.

I handicapkollektivet, som også er et bo-kollektiv, fik alle en tandbørste.

Derudover fik bygderne både el-tandbørster og almindelig tandbørster.



Der hænger flotte plakater



Tandbod i Pisiffik



Indimellem var der undervisning i sund og usund kost

### Opfølgning i Maniitsoq

Igen i forbindelse med uge 18 holdt tandklinikpersonalet en udstilling om sund slik i Den gamle Kirke. Der var lavet en lille konkurrence for børn og unge med det formål at tiltrække flest mulige.

I alt kom ca.75 børn forbi den dag.

Her er billeder fra dagen i Den gamle Kirke :



Så er der undervisning...



... i Den gamle Kirke !

**Tasiilaq** var med på en kreativ, sjov og indholdsrig dag for såvel børn og voksne. Der var fiskedam og tandbowling i de 2 børnehaver *Mikisoq* og *Dronning Ingrid* for børn fra 0 til 6 år. Som præmier fik de tandbørster, tandpasta, røde farvetabletter til hjemmebrug og et stk. sukkerfrit bobletyggegummi.

Om eftermiddagen var der åbent hus for alle. De blev mødt med smagsprøver på sukkerfrit slik såsom lakrids, vingummier, bolcher, småkager, chokolade og saft. Til de første 50 vindere i fiskedam og bowling blev der givet el-tandbørster som præmier.

Som noget helt nyt og spændende blev der ugen før tandbørstedagen givet tandsmykker på 5 unge piger, hvis mundhygiejne var helt i top.

Dagene op til tandbørstedagen var der Piteraqaq (orkan), og det gjorde det umuligt at hænge plakater op i byen. Derfor blev det først annonceret ordentligt eftermiddagen før selve tandbørstedagen, og alligevel blev det en meget vellykket dag med masser af besøgende, børn, unge og voksne.



Så er der fiskedam...



...og åbent hus for alle

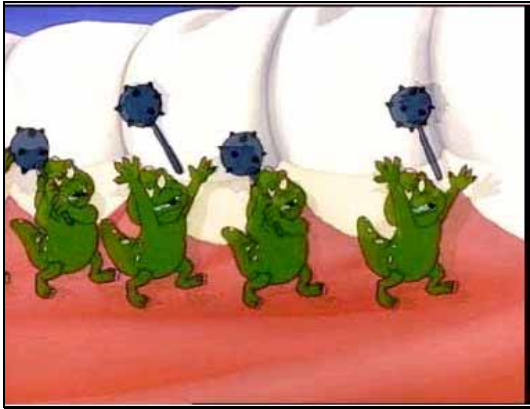
Tandbørstedagen i **Nanortalik** markeredes med, at alle skolebørn fra 1. klasse til 9. klasse fik grundig undervisning i at børste tænder, og hver elev fik en tube tandpasta med hjem.

Eleverne i afgangsklasserne fik hver en el-tandbørste og tandpasta sammen med en undervisning i, hvordan man bruger el-tandbørsten.

Småbørn blev inviteret til at komme på besøg med forældre til en grundig undervisning i tandbørstning, samtidig fik alle udleveret en tandbørste og tandpasta med hjem.

Alle vegne i byen blev der hængt plakater og sedler op, og desuden blev der reklameret for dagen i Nanortalik tv.

Her ses et par eksempler på tandindslag i Nanotalik tv:



**KIGUTIGISSAATIP ULLUA 18/4 2007**  
 Meeqqat/ emuttat, meeraq paarisat kigutigissarnermut ilinniaruk.  
 Kigutileriffik ammavoq ullaakkut 8.30 – 11.30-mut



Lær at børste tænder på dit barn/ barnebarn, børn der passes.  
 På sygehus tandklinik er der åbent hus 8.30 – 11.30

**TANDBØRSTENS DAG 18/4 2007**

Ustyrlige bakterie monstre ...

.. og invitation til åbent hus

I **Upernavik** fik alle børnehavebørn besøg fra tandklinikken og fik udleveret en tandbørste og en hjemmelavet informations seddel.

Der blev desuden undervist i tandbørstning i alle klasser, og i børnehaven/vuggestuen var der desuden snak om tænder og information om, hvad der findes af bøger om tænder.

Tandbørstedagen i **Ilulissat** blev markeret med åbent hus i kulturhuset.

Klokken 10 blev dørene åbnet for publikum, og dagen indeholdt mange aktiviteter, som kan ses på billederne forneden.

Viceborgmester Bent Kristiansen uddelte el-tandbørster til 10. og 11. klasses elever. Der blev givet smagsprøver på sund kost, frugt og grønt, og indimellem var der lysbilledfremvisning om tænder.

I børnehaverne blev der uddelt tandbørster og forskellige tegneark om tænder.



Frisk frugt og sukkerfrit slik...



... og dyb koncentration i sundhedsspillet



Så er der lysbilleder...



... og Ilulissat viceborgmester delte el-tandbørster ud

I **Narsaq** var dagen ligesom andre steder en vellykket dag. Plakaten der blev hængt op i Brugsen og Pisiffik vakte opsigt, hvilket førte til mange spørgsmål omkring tandbørstedagen.

Skolens afgangsklasser fik udleveret en el-tandbørste, og blev undervist i at bruge den. Førskolebørnene fik ligeledes undervisning i tandbørstning og en tandbørste hver. En god og positiv dag!

Længst mod nord i **Qaanaaq** ville man selvfølgelig også være med til at markere tandbørstedagen.

Derfor havde tandlægen og klinikassistenten uddelt el-tandbørster til afgangsklasserne, hvilket fik en meget positiv modtagelse, og tandbørsterne blev flittigt brugt.

Småbørn og skolebørn fik alle en tandbørste, og plakaten blev hængt op ved mange af byens mest besøgte steder.

På selve dagen var tandlægen og klinikassistenten imidlertid på bygdetur, for at tandlægen kunne nå så meget som muligt, inden han rejste.

Nedenfor kan du se, hvordan en mobil tandklinik også kan se ud.



Så er tandklinikken pakket ud i Siorapaluk

## Tak!

Dette lille hæfte er blevet gjort muligt gennem et stort engagement og kreativitet blandt alle de mange, der deltog i den første Nationale Tandbørstedag, og som medvirkede til at gøre dagen til noget helt specielt.

En stor tak til alle sponsorerne:

Brugsen

Dan-Dental A/S

Forebyggelseskonsulenter

Forsamlingshuse/minihaller

Inuuneritta Paarisa, Direktoratet for Sundhed

Kulturhuset Ilulissat

KNR radio

Pisiffik

Til sidst tak til alle ude i distrikterne, der med stor flid arbejder for at fremme tandsundheden her i landet.

Hvis du har spørgsmål eller kommentarer til dette hæfte, er du meget velkommen til at kontakte:

Den landsdækkende

Kig.faglige konsulent

Ane Jeppesen

[anej@gh](mailto:anej@gh)