

# Vikufréttir

Vika 5 (1.02.2021 – 5.02. 2021)

## Mánudagur

- ✓ Tannverndarvika 3. - 7.febrúar 2020
- ✓ Stigsfundur á miðstigi kl.14:30
- ✓ Teymisfundur hjá heilsuteyminu kl.14:30 – skipuleggja hreyfi og heilsuplan sem mun standa yfir dagana 8-19.febr. Auglýst síðar.

## Þriðjudagur

- ✓ Umhverfisnefnd fundar kl. 8:20 í náttúrufræðistofunni
- ✓ Sérkennslufundur kl. 14:40

## Miðvikudagur

- ✓ Kristín Lillendahl verður með fyrirlestur/námskeið fyrir starfsfólk skólans um „samskipti, álag og fleira.“ Hópur 3 kl.14:30 - 16:00

## Fimmtudagur

- ✓ Teymisfundur hjá rýnihóp kl.14:30

## Föstudagur

- ✓ Dagur stærðfræðinnar 5. febrúar

Annað:

## Spakmæli:

„Vertu hamingjusöm, ekki af því að allt er fullkomið eða allt gengur upp. Vertu hamingjusöm af því að allt er í óreiðu en þú ert samt í fínu standi“

# Súrar tennur. Tannverndarvika 3. – 7.febrúar 2020

Embætti landlæknis og Tannlæknafélag Íslands standa fyrir tannverndarviku 3.-7. febrúar 2020 með skilaboðum til landsmanna um að huga vel að tannheilsunni. Sérstök áhersla verður lögð á orkudrykki en neysla ungmenna á orkudrykkjum með koffíni hefur meira en tvöfaldast á síðustu tveimur árum. Mikil og tíð neysla sætra og sykurlausra orkudrykkja getur leyst upp ysta lag glerungsins sem þynnist og eyðist og myndast ekki aftur. Tennurnar verða viðkvæmar fyrir kulda og meiri hætta er á tanskemmdum. Glerungseyðing er vaxandi vandamál hjá börnum og ungmennum á Íslandi.

Orkudrykkir eru oft markaðssettir sem heilsudrykkir en neysla á orkudrykkjum samhliða hreyfingu getur valdið hjartsláttartruflunum og aukið vökvatap líkamans ef þeirra er neytt í kjölfar íþróttæfinga.

Íslenska vatnið er besti svaladrykkurinn og óhætt að drekka vel af því. Í vatni eru engin örvandi efni og það er því ákjósanlegasti drykkurinn til að viðhalda vökvajafnvægi líkamans. Sýrustig vatns er svipað og munnvatnsins og því eyðir það ekki glerungi tannanna.

Embætti landlæknis og Tannlæknafélag Íslands hvetja stjórnendur verslana til að gera viðvörun framleiðanda um hámark daglegrar neyslu betri skil. Einnig er óskað eftir því að ekki verði hvatt til neyslu orkudrykkja með afsláttarkjörum eða á annan hátt í verslunum í ljósi áhrifa þeirra á heilsufar ungs fólk og annarra sem ekki ættu að neyta orkudrykkja.

Í Tannverndarviku eru stjórnendur grunn- og framhaldsskóla hvattir til að leggja áherslu á fræðslu, umfjöllun og viðburði sem tengjast súrum tönnum en fræðslufni um orkudrykki og myndband um það hvernig sýra eyðir tannglerungi má finna á [heilsuvera.is](http://heilsuvera.is) [Opnast í nýjum glugga](#)

Að venju eru fyrirtæki sem flytja inn og selja tannhirðuvörur hvött til að nýta sér tannverndarvikuna til að kynna vörur sínar.

**Hólfríður Guðmundsdóttir, tannlæknir**

Útgefandi: Grunnskólinn í Borgarnesi.  
Ábm.: Guðís Jónsdóttir