

Wojewódzki program edukacyjny
w zakresie higieny jamy ustnej

KRYSTAŁOWY UŚMIECH MAM, BO O ZĘBY DBAM!

ZESZYT ĆWICZEŃ DLA UCZNIA



Opracowanie:

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Tomaszowie Mazowieckim
Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Skierniewicach



*Czy wiesz, że sekretem do pięknego uśmiechu
są mocne i zdrowe zęby?*

*Aby Twoje zęby były lśniące niczym kryształy,
zadbaj o prawidłową higienę jamy ustnej.*



Opracowanie programu profilaktycznego:

Kinga Kaczmarek – Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w Tomaszowie Mazowieckim

Joanna Brudnowska – Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w Skierniewicach

Ćwiczenie

Połącz różnymi kolorami zdjęcie zwierzęcia z jego zębami.





Dziś już wiem!

Że moje zęby pomagają mi **mówić, uśmiechać się** i przede wszystkim **jeść**.

Że moje zęby znajdują się w takiej samej liczbie w **szczęcie** (na górze) i w **żuchwie** (na dole).

Że moje zęby wymienione są 1 raz w ciągu życia: najpierw mam **20 zębów mlecznych**, później **32 zęby stałe**.

Że moje zęby zbudowane są ze **szkliwa, zębiny, miazgi**, które tworzą **koronę** i za pomocą **korzeni** trzymają się w szczęcie/żuchwie, są przykryte **dziąskami**.

Że moje zęby dzielą się na 4 grupy: **siekacze, kły, przedtrzonowce, trzonowce**.

Że **zęby różnią się u różnych gatunków zwierząt**. Zwierzęta drapieżne i roślinożerne mają bardziej rozwinięte różne grupy zębów.

Ćwiczenia przypominające

1. Jakie mamy zęby?

Zaznacz na rysunku odpowiednimi kolorami (w kółkach), które zęby należą do grupy siekaczy, kłów, przedtrzonowców i trzonowców.

Siekacze



Kły



Przedtrzonowce



Trzonowce



2. Jak zbudowane są zęby?

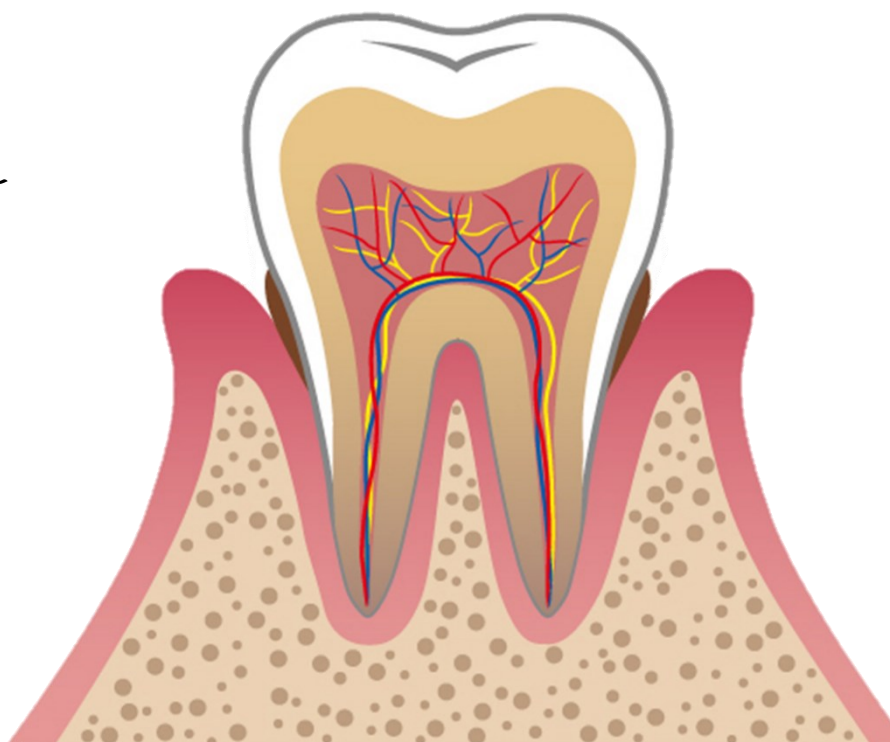
Połącz nazwy budowy zęba z odpowiednimi warstwami widocznymi na rysunku.

Szklivo

Miazga

Zębina

Dziąsło



Zagadki matematyczne

1. Henio przez cały tydzień mył zęby 2 razy dziennie (rano i po kolacji). **Ile razy w tygodniu Henio umył zęby?**

W poniższej tabelce zaznacz znakiem ✓ pory dnia, w których Henio umył zęby w przeciągu całego tygodnia. Znakiem ✗ zaznacz pory dnia, w których Henio nie umył zębów w przeciągu tygodnia (jeśli takie są).



	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA

Odp.

2. Ula myła zęby rano i wieczorem przez cały tydzień, ale w drugim tygodniu myła zęby tylko wieczorem. **Ile razy Ula nie umyła zębów rano?**

W poniższych tabelkach zaznacz znakiem ✓ pory dnia, w których Ula umyła zęby w przeciągu całego tygodnia. Znakiem ✗ zaznacz pory dnia, w których Ula nie umyła zębów w przeciągu tygodnia.



	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA

Odp.

3. Franek zaczynając od stycznia zmienia swoją szczoteczkę do zębów do 3 miesiące. Ile razy w roku Franek zmienia swoją szczoteczkę?



W poniższej tabelce zaznacz znakiem ✓ miesiące, w których Franek wymienił swoją szczoteczkę do zębów na nową.

Znakiem ✗ zaznacz miesiące, w których Franek nie wymienił swojej szczoteczki do zębów na nową

STYCZEŃ	LUTY	MARZEC	KWIECIEŃ	MAJ	CZERWIEC
LIPIEC	SIERPIEŃ	WRZESIEŃ	PAŹDZIERNIK	LISTOPAD	GRUDZIEŃ

Odp.

Dziś już wiem!

Szczoteczka do zębów, pasta do zębów, płyn do płukania, nić dentystyczna pozwalają mi utrzymać moje zęby w czystości i zdrowiu

Powinnam/powinienem kierować się *zasadą 2:2* - szczotkować zęby przynajmniej przez *2 minuty, 2 razy dziennie*.

Szczoteczkę do zębów powinnam/powinienem wymienić raz *na 3 miesiące* czyli przynajmniej 4 razy w ciągu roku.

Szczotkowanie zębów to za mało! Żeby moje zęby były czyste i zdrowe *muszę czyścić przestrzenie między zębowe* w czym pomaga mi nić dentystyczna i płyn do płukania jamy ustnej.

Gdy nie mam możliwości wyszczotkować zębów po posiłku dobrze by było gdybym użyła/użył *płynu do płukania jamy ustnej*.

Ćwiczenia przypominające

1. Zaznacz te przybory do czyszczenia jamy ustnej, które zawierają (lub mogą zawierać) **fluor**.



2. Kroki dla zdrowych i czystych zębów. Połącz z obrazkiem, który krok dla zdrowych i czystych zębów jest przedstawiony.

nitkowanie	kontrolowanie	szczotkowanie
------------	---------------	---------------



Ćwiczenie

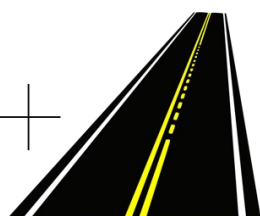
Rozwiąż poniższy rebus, żeby dowiedzieć się kto jest gotów zmierzyć się z próchnicą złośnicą.



acy = nicy

+

z



ga

+



łapać

+

zę

+



l = w

.....



+



b

+

z

+

%

o = ó cent

+

ch

+



ć = c

+

ą

.....

Rozwiązanie:

Dziś już wiem!

Że **próchnica** to zakaźna choroba zębów, którą powodują rozkładające cukier bakterie, żyjące w naszej jamie ustnej.

Zmiany, które mogą świadczyć o tym, że moje zęby zaatakowały nieprzyjazne bakterie to m.in. **nadwrażliwość zębów, białe plamki na powierzchni zębów czy nieświeży oddech.**

Aby nie dopuścić do powstania próchnicy powinniśmy kierować się **zasadami zdrowego odżywiania oraz prawidłowej higieny jamy ustnej.**

Spożycie **soków 100% owoców** powinno być ograniczone do **1 szklanki dziennie.**

Płytką nazębną to lepki, ściśle przylegający do powierzchni zębów nalot, który później **zmienia się w próchnicę.**

Fluor oraz **głina** korzystnie wpływają na zdrowie naszych zębów i dziąseł.

Surowe warzywa, nabiał, orzechy, chude mięso i ryby to przykłady produktów, które pozytywnie wpływają na zdrowie naszych zębów. **Słodycze** oraz **żywność wysoko przetworzona** sprzyjają powstawaniu próchnicy.

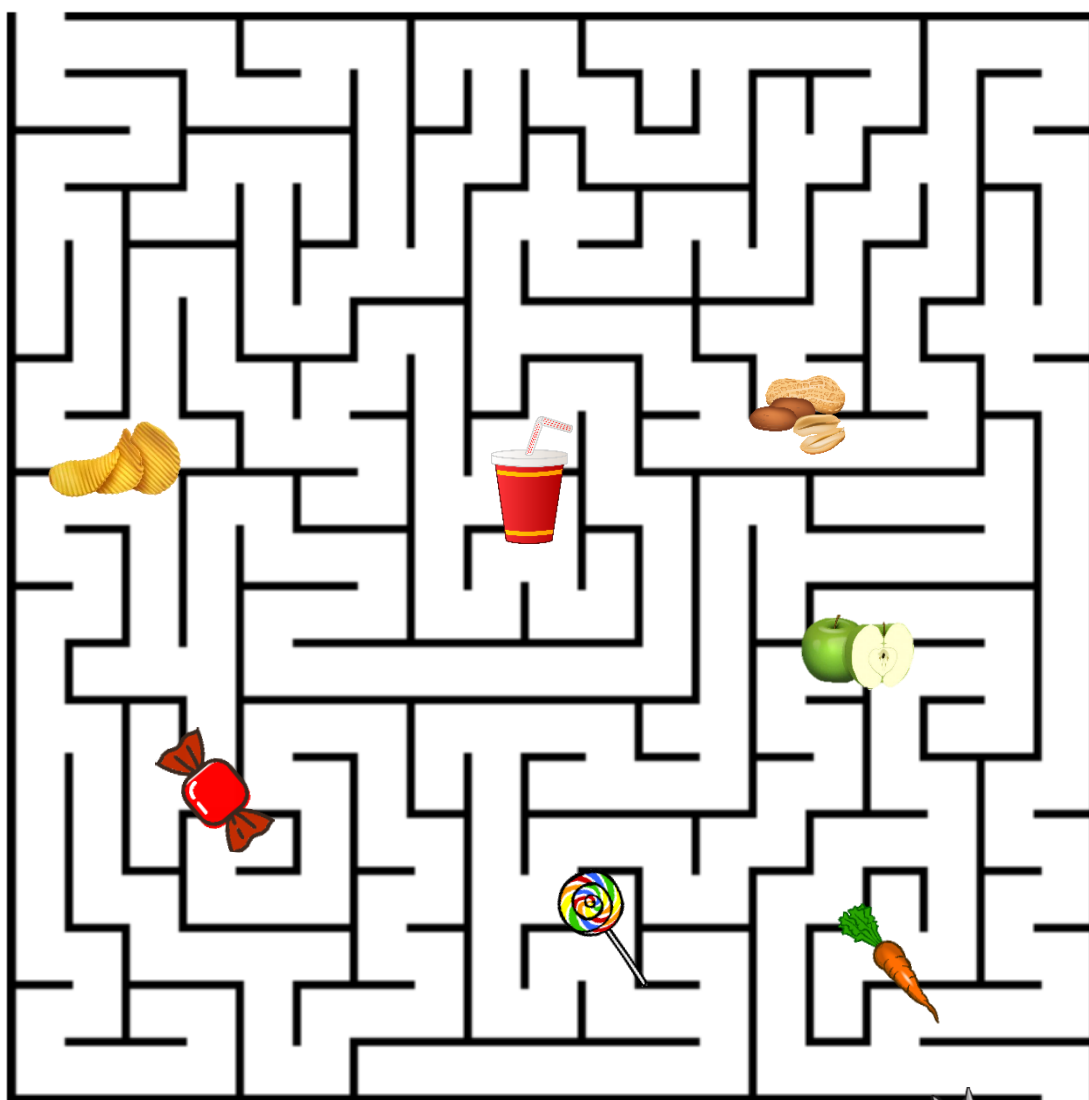


Kryształowy uśmiech mam, bo o zęby dbam

Wojewódzki program edukacyjny w zakresie profilaktyki higieny jamy ustnej

Przejdź przez labirynt

i pomóż Super Szczoteczce dotrzeć do zębów zaatakowanych przez Próchnicę Złośliwą.

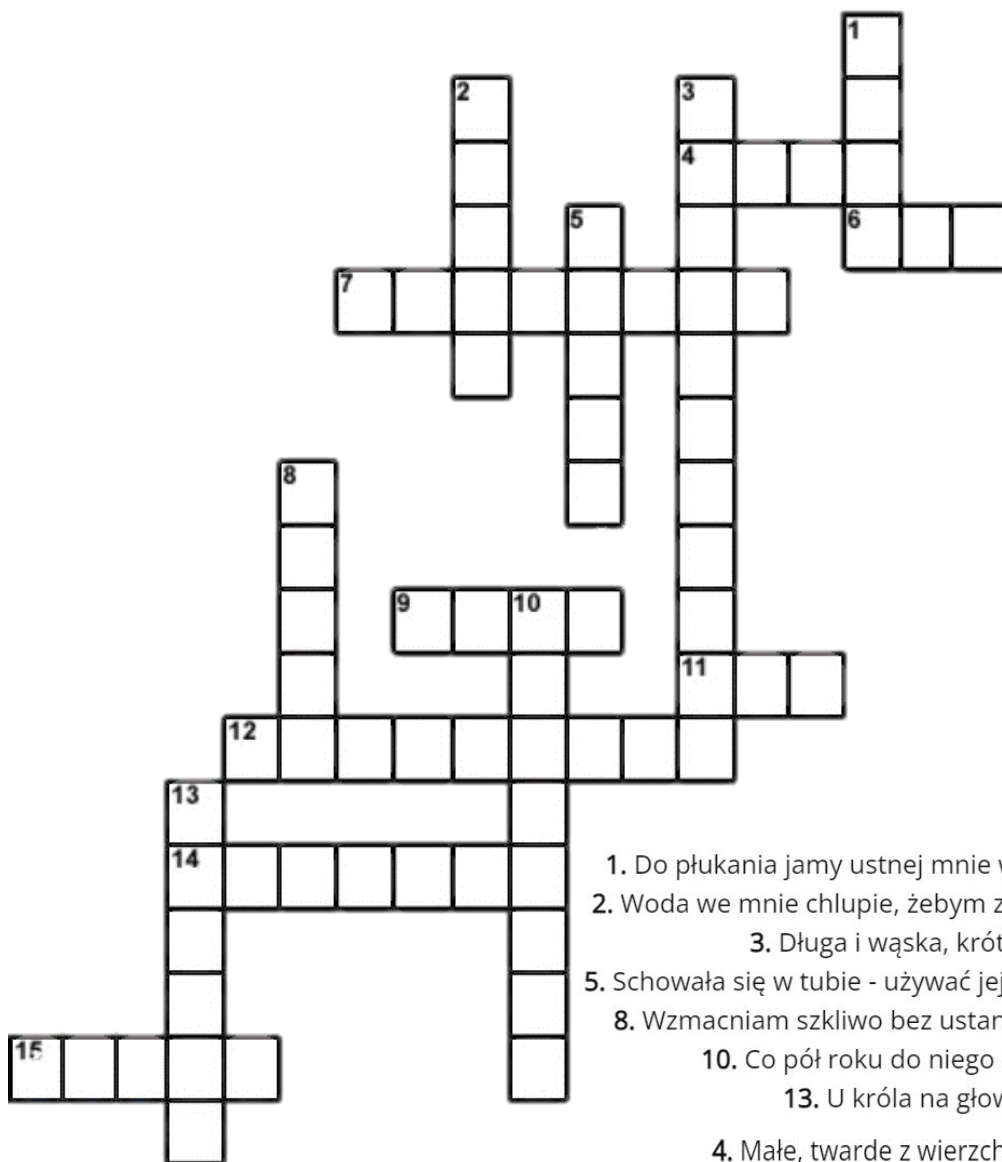




Kryształowy uśmiech mam, bo o zęby dbam

Wojewódzki program edukacyjny w zakresie profilaktyki higieny jamy ustnej

Rozwiąż krzyżówkę

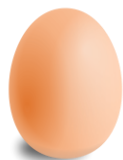


Pionowo:

1. Do płukania jamy ustnej mnie wykorzystujesz, gdy osad na zębach poczujesz.
2. Woda we mnie chlupie, żebym z radością mógł z pasty do zębów opłukać buzie.
3. Długa i wąska, krótkimi włoskami wokół zębów płasa.
5. Schowała się w tubie - używać jej lubię, a i moja szczotka chętnie się z nią spotka.
8. Wzmacniam szkliwo bez ustanku jeśli używasz mnie wieczorem i o poranku.
10. Co pół roku do niego chodzę, aby zęby mieć bardzo zdrowe.
13. U króla na głowie, a w buzi na zębie osadzona.
4. Małe, twarde z wierzchu szkliste, naprawiane przez dentystę.
6. Jestem długa, biała lub przezroczysta. Walczę z próchnicą bez ustanku, gdy używasz mnie wieczorem i o poranku.
7. Ciosy słonia długie i wystające jak kły wyglądające.
9. Służy do picia, służy do mycia, bez niej na Ziemi nie byłoby życia.
11. U drapieżników wystające i groźnie wyglądające.
12. Przeze mnie dziury, ubytki w zębach mają dzieci i dorośli, gdy prawidłowa higiena jamy ustnej w ich domach nie gości.
14. Włoskie czy laskowe, smaczne są i dla zębów zdrowe.
15. W 99% z wody się składam, zęby oczyszczam i minerały im dostarczam.

Eksperyment pt. „Fluor – jak działa na moje zęby?”

Potrzebne przedmioty:



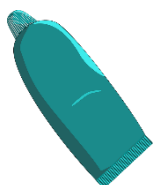
- Tubka pasty do zębów z fluorem,
- Jajko surowe,
- Pojemniki przezroczyste,
- Marker/ołówek
- Ocet



Przygotowanie eksperymentu:

1. Do pojemnika wciśnij pastę do zębów.
2. Zaznacz markerem/ołówkiem połowę jajka, która będzie zanurzona w paście do zębów.
3. Zanurz jajko w paście do zębów w taki sposób, żeby połowa, która nie jest zaznaczona nie dotykała pasty.
4. Zostaw jajko w paście na noc.

Następny dzień:



5. Wyjmij jajko z pasty do zębów i dokładnie wytrzyj wilgotną ściereczką.
6. Do drugiego pojemnika (lub dokładnie umytego pojemnika po paście) wlej ocet.
7. Włóż jajko do pojemnika z octem w taki sposób, żeby było zanurzone w całości.
8. Zostaw jajko na kilka godzin w occie.
9. Ostrożnie wyciągnij jajko z octu po kilku godzinach.



Obserwacja:

(Zaobserwuj jaka jest skorupka jajka – czy z każdej strony jest tak samo twarda?)

.....

.....

.....

Wnioski:

(Skorupka jajka symbolizuje nasze zęby. Jak więc pasta do zębów z fluorem działa na nasze zęby?)

.....

.....

.....





Kryształowy uśmiech mam, bo o zęby dbam

Wojewódzki program edukacyjny w zakresie profilaktyki higieny jamy ustnej

Wykreślanka

W poniższej rozsypance liter ukryły się widocznie po prawej stronie hasła z krzyżówki. Odszukaj je i zaznacz. Wyrazy mogą być pionowo lub poziomo. Powodzenia 😊

C	S	W	T	D	O	C	G	O	N	W	M	O	K	B	P	L	L
N	F	S	H	F	I	L	K	K	O	A	O	S	F	P	Ł	B	M
S	P	G	I	R	R	C	C	U	H	I	I	Z	Ę	B	Y	E	U
P	G	Z	Z	D	Z	G	T	B	F	P	J	C	Y	J	N	I	Ć
E	D	A	Y	M	T	S	I	E	K	A	C	Z	E	K	F	I	P
T	C	L	B	W	B	O	Z	K	A	S	T	O	L	G	W	Y	Z
R	H	I	Y	F	G	G	S	H	J	T	P	T	H	K	K	R	G
H	A	R	F	A	F	J	C	K	P	A	B	E	F	Z	D	D	H
H	J	T	E	L	L	P	R	N	G	O	W	C	I	N	T	N	D
J	B	Z	J	Y	U	N	W	O	D	A	D	Z	M	G	T	J	G
T	G	C	U	L	O	S	T	G	E	M	K	K	Ł	Y	B	U	N
N	L	M	L	P	R	Ó	C	H	N	I	C	A	L	U	M	K	S
J	J	H	K	O	U	D	I	E	T	L	J	P	H	C	N	N	L
F	F	H	O	R	Z	E	C	H	Y	I	K	U	K	I	M	U	K
B	S	D	R	A	E	E	I	T	S	B	T	A	R	B	I	O	R
P	E	Z	O	G	P	M	J	U	T	S	L	I	Y	M	L	B	F
Ś	L	I	N	A	D	M	F	T	A	Z	G	L	O	T	D	N	B
T	Z	T	A	D	B	H	H	W	U	Y	B	G	P	R	A	A	S

SZCZOTECZKA

ZĘBY

ORZECZY

PASTA

WODA

KUBEK

NIĆ

PRÓCHNICA

ŚLINA

FLUOR

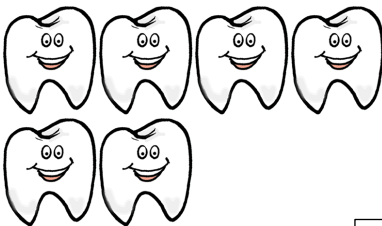
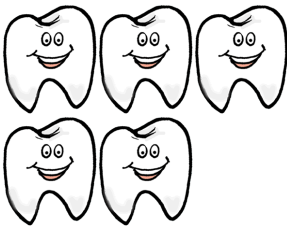
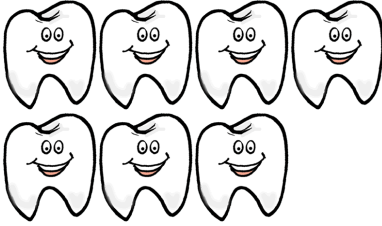
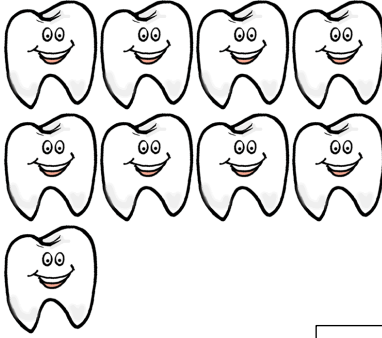
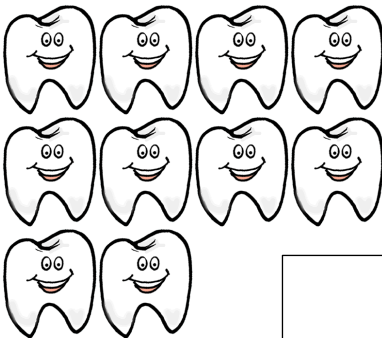
PŁYN

DENTYSTA

KORONA

KŁY

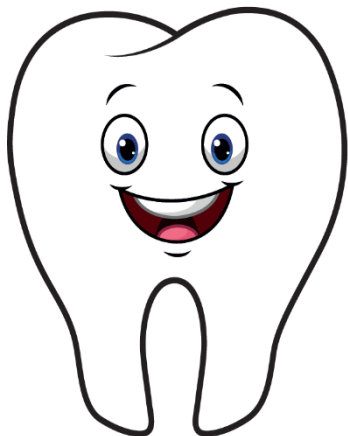
SIEKACZE

 	 	
 	 	
 	 	
 	<i>Policz zębki 😊😊</i>	

Zaznacz produkty, które są dobre dla zdrowia zębów.



Napisz jakie cechy mają zęby zdrowe oraz te które nie są zdrowe.



„Zęby są zdrowe gdy...”



„Zęby nie są zdrowe gdy...”

Mój tygodniowy kalendarz szczotkowania zębów*



Moje imię

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela

*Każdego dnia po dokładnym umyciu zębów rano i wieczorem pokoloruj jeden ząbek.



Kryształowy uśmiech mam, bo o zęby dbam

Wojewódzki program edukacyjny w zakresie profilaktyki higieny jamy ustnej

*Teraz już wiesz jak prawidłowo
dbać o swoje zęby, aby były zdrowe
i mocne przez całe życie! 😊*



