



Dnia 21 stycznia 2026 roku w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Łąkocinach dla uczniów z klas I-III odbyła się pogadanka nt. higieny jamy ustnej.

Uczniowie poznali zasady prawidłowego mycia zębów szczoteczką tradycyjną:

- Myj zęby przynajmniej 2 razy dziennie przez minimum 2-3 minuty.
- Przed szczotkowaniem zębów energicznie wypłucz usta letnią wodą.
- Ustaw szczoteczkę pod kątem 45 stopni do dziąseł. Wykonuj szczoteczką niewielkie ruchy wymiatające od dziąsła do korony zębów.
- Zawsze szczotkuj zęby w tej samej kolejności, nie pomijasz wtedy żadnej grupy zębów.
- Szczoteczka powinna dotykać powierzchni zębów i dziąseł.
- Pamiętaj o czyszczeniu języka i wewnętrznych powierzchni policzków.
- Po szczotkowaniu delikatnie wypłucz usta letnią wodą. Po użyciu pasty z fluorem nie zaleca się zbyt intensywnego płukania, żeby nie usunąć związków fluoru z powierzchni zębów.
- Oczyszczyć za pomocą nici dentystycznej trudno dostępne przestrzenie międzyzębowe.
- Płucz jamę ustną płynem do płukania.



Wszystkie dzieci otrzymały kalendarze mycia zębów, magnesy, broszury z zadaniami do rozwiązania pt. „**Mam zdrowe zęby**” - graficzny materiał edukacyjny na temat higieny jamy ustnej skierowany do dzieci w wieku wczesnoszkolnym.