





Jak o zęby
dbam, że
pięknych
uśmiech ciągle
mam?

Prezentacja 2


Co już wiem o moich zębach?




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 **dziąstach**.



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



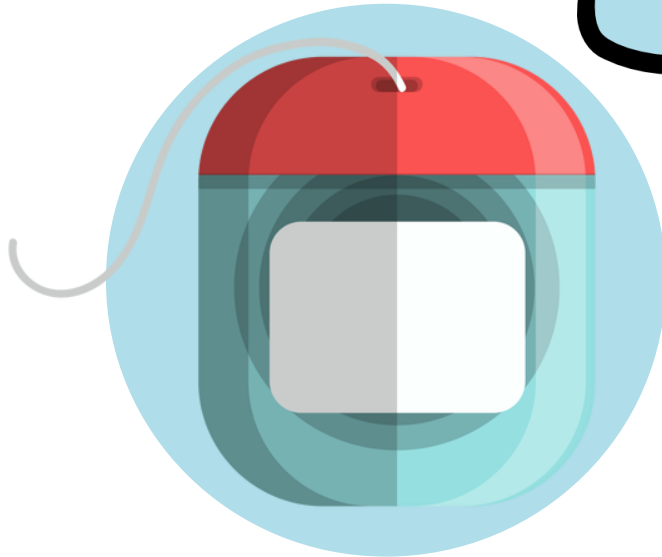
Że **zęby różnią się u różnych**
gatunków zwierząt. Zwierzęta
drapieżne i roślinożerne mają bardziej
rozwinięte różne grupy zębów.

Jakie przybory pomagają nam utrzymywać zęby w czystości?

Burza mózgów



Jakie przybory pomagają
nam utrzymywać zęby w
czystości?



Jaki i czym mam zęby myć, żeby pięknym uśmiechem lśnić?



Szczoteczka do zębów

może być zarówno elektryczna, soniczna jak i manualna. Ważne, aby jej główka nie była duża (powinna obejmować jeden, maksymalnie dwa zęby). Włosie szczoteczki, nie może być zbyt twarde, aby nie uszkodzić szkliwa zębów. Powinniśmy wymieniać szczoteczkę co 3 miesiące.

Jaki i czym mam zęby myć, żeby pięknym uśmiechem lśnić?



pasta do zębów

zawiera fluor, który pomaga naszym zębom w walce z próchnicą poprzez działanie przeciwbakteryjne oraz wzmocnianie szkliwa naszych zębów. Zalecane jest używanie niewielkiej ilości pasty do zębów (wielkości ziarna grochu). Zawartość fluoru w paście do zębów dzieci w wieku wczesnoszkolnym powinna wynosić 1450 ppm.

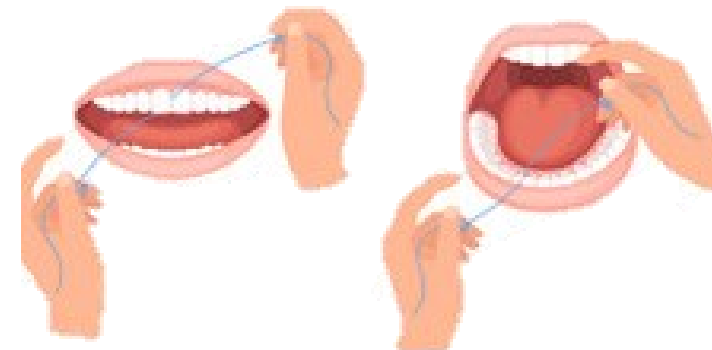
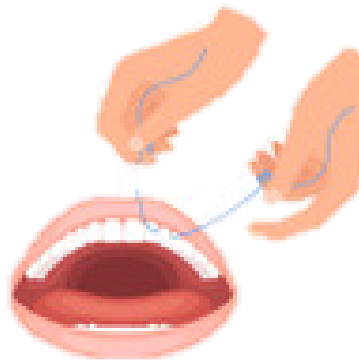
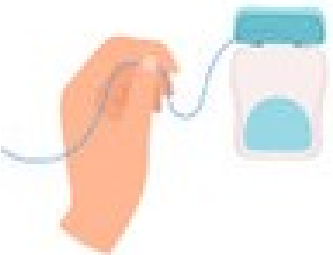
Jaki i czym mam zęby myć, żeby pięknym uśmiechem lśnić?



Nić dentystyczna

między zębami gromadzą się resztki jedzenia, które spożywamy. Szczoteczka do zębów nie jest w stanie dostać się do tak wąskich miejsc dlatego w celu dokładnego oczyszczenia przestrzeni międzyzębowych należy używać nici dentystycznej.

Jak nitkować zęby?

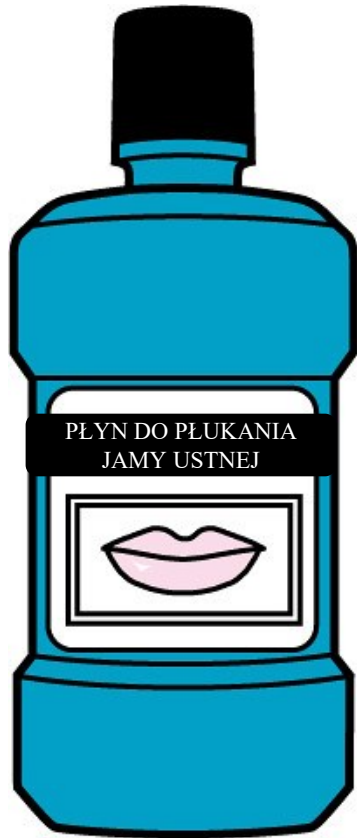


1. Odetnij kawałek nitki o długości 30 – 50 cm i owiń nić wokół palców wskazujących zostawiając przestrzeń między palcami wskazującymi około 2,5 cm – 3,5 cm.

2. Włóż delikatnie nić pomiędzy zęby – uważaj, aby nie uszkodzić dziąseł.

3. Pionowymi ruchami oczyść szczeliny między zębami. Pamiętaj, żeby zmieniać fragment nici po oczyszczeniu każdego zęba.

Jaki i czym mam zęby myć, żeby pięknym uśmiechem lśnić?



Płyn do płukania jamy ustnej

płyn zawierający fluor dodatkowo wzmacnia szkliwo naszych zębów. Płyn do płukania można stosować już od 6 roku życia. Częstotliwość stosowanie jest zależna od zawartości fluoru.

Kiedy używać płukanki do zębów?

Po umyciu zębów można wypłukać zęby **płukanką z fluorem (płynem do płukania)**, aby dodatkowo oczyścić przestrzenie międzyzębowe.

Płynu do płukania jamy ustnej z odpowiednią zawartością fluoru najlepiej używać po każdym posiłku i **nie rzadziej niż raz dziennie**.

Płynu do płukania można używać już **od 6 roku życia**



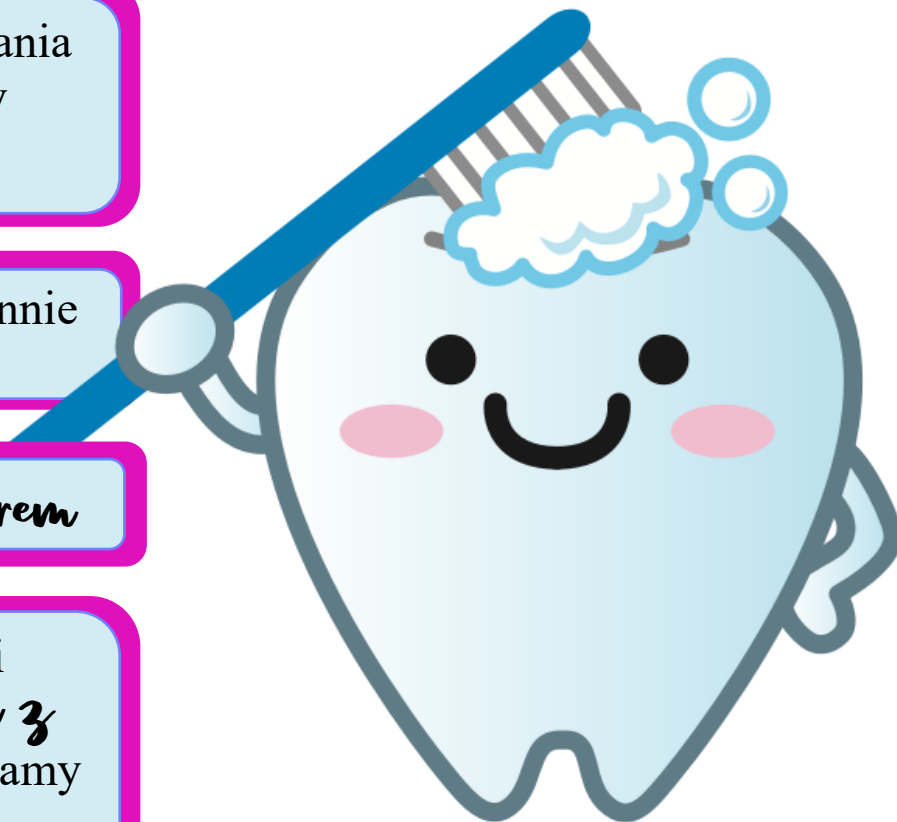
Jak wygląda prawidłowe mycie zębów?

Przed rozpoczęciem szczotkowania **wyplucz buzię wodą**, aby usunąć nagromadzone bakterie

Myj zęby minimum **2** razy dziennie (rano i po ostatnim posiłku)

Nie połykaj reszek pasty z fluorem

Po umyciu zębów nie płucz buzi wodą. Możesz użyć **plukanki z fluorem** (płynu do płukania jamy ustnej)



Nie szoruj zębów, aby nie uszkodzić warstwy szkliwa. Myj zęby ruchem wymiatającym.

Myj zęby minimum przez **2** minuty

Przed lub po wyszczotkowaniu zębów używaj **nici dentystycznej**

Pamiętaj, żeby **myć dokładnie wszystkie zęby z każdej strony**. Nie zapominaj też o języku.



Pierwszym krokiem dla
zdrowych i czystych
zębów jest

szczotkowanie



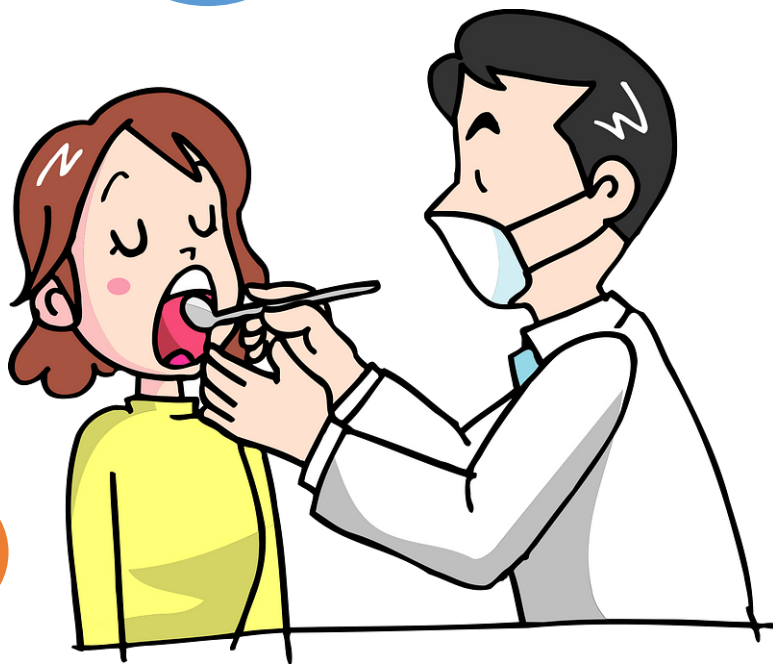


Drugim krokiem dla
zdrowych i czystych
zębów jest



czyszczenie
przestrzeni
międzyzębowych.





Trzecim krokiem dla
zdrowych i czystych
zębów jest

regularne
kontrolowanie stanu
zębów przez dentystę



Kiedy odwiedzać dentystę?

Na wizyty kontrolne powinniśmy chodzić **2 razy w roku** (o ile nie ma potrzeby częstszych kontroli).

Pierwsza wizyta u dentysty powinna mieć miejsce w okresie ząbkowania, czyli **około 6 miesięcy** życia dziecka.





Co by się stało
gdybyśmy nie myli
zębów?



Co by się stało gdybyśmy nie myli zębów?



po zjedzeniu posiłku na naszych zębach oraz pomiędzy nimi **zbierają się resztki jedzenia.**

Substancje (głównie cukry), które są zebrane w naszej jamie ustnej po posiłku, są pokarmem **dla bakterii, które tworzą kwasy.**

Kwasy uszkadzają szkliwo naszych zębów. A to daje początek **próchnicy.**

Co by się stało
gdybyśmy nie myli
zębów?



W ciągu dnia towarzyszyłby nam **nieświeży oddech.**

Nasze zęby miałyby inny kolor, powstałyby w nich **ubytki i dziury.**

Ćwiczenie

Zagadki matematyczne



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

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	+	+	+	+	+	+	+
	+	+	+	+	+	+	+

Zagadki matematyczne

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



PONIEDZIAŁEK WTOREK ŚRODA CZWARTEK PIĄTEK SOBOTA NIEDZIELA



+	+	+	+	+	+	+
---	---	---	---	---	---	---



+	+	+	+	+	+	+
---	---	---	---	---	---	---

PONIEDZIAŁEK WTOREK ŚRODA CZWARTEK PIĄTEK SOBOTA NIEDZIELA



×	×	×	×	×	×	×
---	---	---	---	---	---	---



+	+	+	+	+	+	+
---	---	---	---	---	---	---

Zagadki matematyczne

Franek zaczynając od 1 stycznia zmienia swoją szczoteczkę do zębów co 3 miesiące. **Ile razy w roku Franek zmienia swoją szczoteczkę?**



STYCZEŃ	LUTY	MARZEC	KWIECIEŃ	MAJ	CZERWIEC
+	×	×	+	×	×

LIPIEC	SIERPIEŃ	WRZESIEŃ	PAŹDZIERNIK	LISTOPAD	GRUDZIEŃ
+	×	×	+	×	×

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



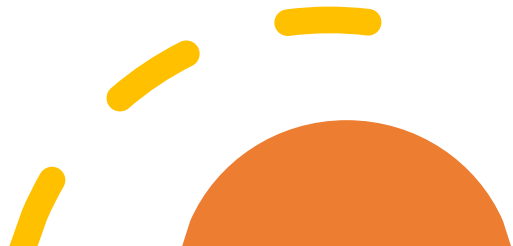
Szczotkowanie zębów to za mało! Żeby moje zęby były czyste i zdrowe **muszę czyścić przestrzenie między zębowe** w czym pomaga mi nić dentystyczna i płyn do płukania jamy ustnej



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

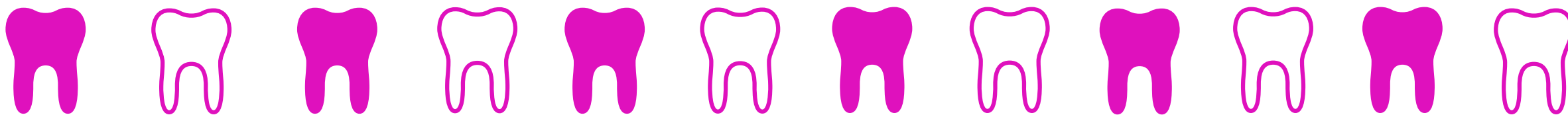
Próchnicy się nie boję i moje zęby co dzień
przed nią bronie!

Wszystkiego dowiem się na
następnej lekcji.





Prezentacja opracowana przez Kingę Kaczmarek
Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w Tomaszowie Mazowieckim



Źródła informacji:

Barczak K., Palczewska – Komsa M., Buczkowska – Radlińska J. 2016. Fizjologiczne i patologiczne zmiany zachodzące w zębach i przyzębiu związane z wiekiem. Geriatria, 10: 98 – 104.

Nowa Stomatologia, Organ Prasowy Polskiego Towarzystwa Stomatologii Dziecięcej.

[Nitkowanie zębów - sprawdź, co musisz o nim wiedzieć! - ladentalspa.pl](http://ladentalspa.pl)

Ikony i zdjęcia: obrazy online Powerpoint