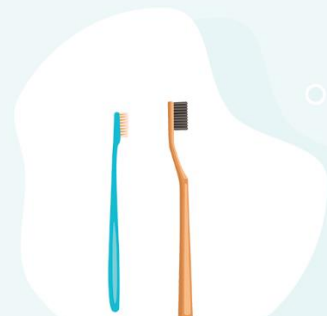




W Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Topoli Małej 30 marca 2026 roku dla uczniów z klas I-III odbyła się kolejna pogadanka do Wojewódzkiego Projektu Edukacyjnego „Mam zdrowe zęby!”. Na modelu szczęki, prowadzona była instrukcja mycia zębów. Dzieci dowiedziały się jak prawidłowo myć zęby i zapobiegać próchnicy. Po zajęciach uczniowie rozwiązali quiz podsumowujący zdobytą wiedzę na zajęciach.

Dziękuję za aktywny udział w ciekawych zajęciach.





Mam własną szczoteczkę do zębów i wymieniam ją co 3 miesiące.



Myję dokładnie zęby przynajmniej 2 razy dziennie przez 2 minuty: rano po śniadaniu i wieczorem przed snem.



Stosuję dodatkowe środki do higieny jamy ustnej (niti dentystyczne, płyny do płukania jamy ustnej), aby oczyścić przestrzeń między zębami.



Dla mocnych i zdrowych zębów jem dużo twardych pokarmów (jabłka, orzechy) i dokładnie je przeżuwam.

## DLA ZDROWYCH I CZYSTYCH ZĘBÓW



Ograniczam do minimum spożycie słodczy i picie napojów gazowanych.



Regularnie kontroluję stan swoich zębów u stomatologa.



Nie podjadam po wieczornym myciu zębów.

Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Poznaniu

