

Mam zdrowe zęby!



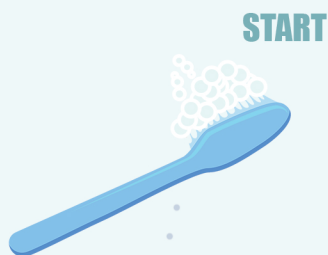
Jak prawidłowo myć zęby?

Szczotkowanie zębów powinno odbywać się pod czujnym okiem rodzica lub opiekuna.



01

Zwilż szczoteczkę pod strumieniem wody. Następnie wyciśnij na nią pastę do zębów wielkości ziarna grochu.



02

Ruchem wymiatającym (od dołu do góry i na odwrót) umyj zęby i dziąsła.



03

Okrężnymi ruchami delikatnie szczotkuj zewnętrzne powierzchnie zębów.



04

Następnie wyszczotkuj powierzchnie żujące tylnych zębów (trzonowych).



05

Obróć szczoteczkę i używając jej końcówki wyczyść tylną część górnych i dolnych zębów (siekiaczy).



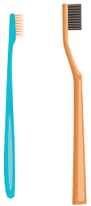
06

Nie zapomnij o wyszczotkowaniu języka.

07

Wypluj resztki pasty i uśmiechnij się szeroko. Pochwal się bliskim, jak dobrze udało Ci się umyć zęby!





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 przestrzenie między zębami.



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

DLA ZDROWYCH I CZYSTYCH ZĘBÓW



Ograniczam do minimum spożycie słodyczy i picie napojów gazowanych.



Regularnie kontroluję stan swoich zębów u stomatologa.



Nie podjadam po wieczornym myciu zębów.

Pan Ząbek musi czyściutki i zdrowy dotrzeć do wyjścia.
Pomóż mu przejść labirynt unikając słodczy.



Rozwiąż rebusy, a dowiesz się jacy lekarze dbają o nasze zęby.



+

1000

+



~~SER = N~~

~~IAC~~

~~ŚMA~~

--	--	--	--	--	--	--	--



~~BITA~~



~~PI~~

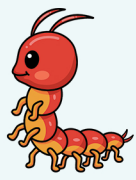


M = N



~~RCZA~~

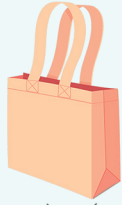
--	--	--	--	--	--	--	--



~~NOGA~~



~~LINA~~



~~RBA~~



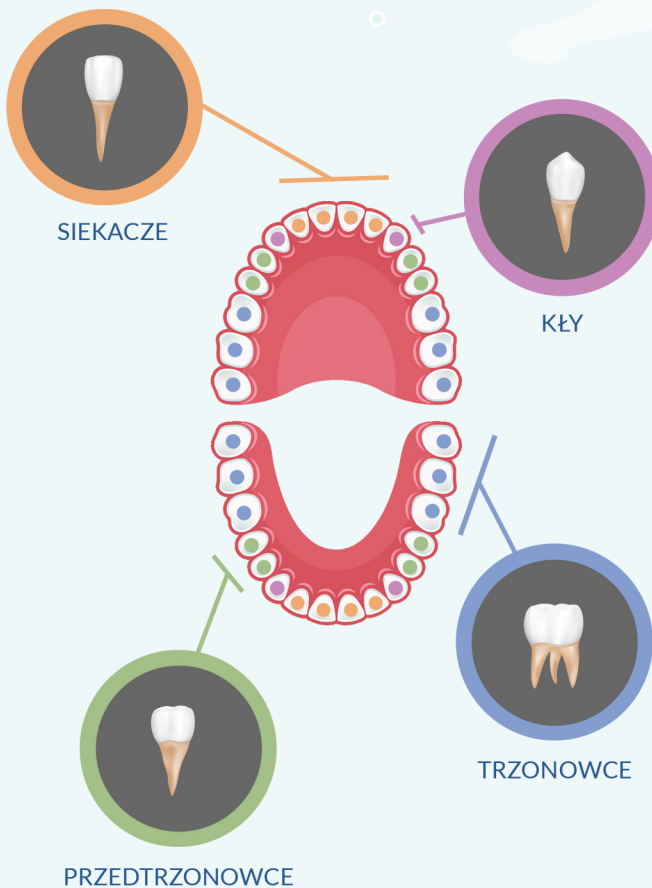
--	--	--	--	--	--	--	--

Znajdź w diagramie ukryte słowa:

próchnica pasta siekacze plomba
kły język zęby nici uśmiech



RODZAJE ZĘBÓW



Opracowanie merytoryczne i graficzne
Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Poznaniu
Konsultacja medyczna dr n. med. Aneta Olszewska
Konsultant wojewódzki w dziedzinie stomatologii dziecięcej
<https://www.gov.pl/web/wsse-poznan>
Poznań 2022, wydanie 2

