

Magdalena Woynarowska-Sołdan  
Angelika Kobylińska  
Dorota Olczak-Kowalczyk

# Zajęcia edukacyjne na temat dbania o zdrowie zębów dla dzieci w wieku przedszkolnym



opracowanie graficzne:  
Piotr Berezowski

# Zajęcia edukacyjne na temat dbania o zdrowie zębów dla dzieci w wieku przedszkolnym

## Spis treści

1. Podstawowe informacje o zajęciach.
2. Dbanie o zdrowie zębów: materiał pomocniczy dla nauczyciela.
3. Cykl zajęć kierowanych:
  - 3.1. Dbamy o zęby: znaczenie czyszczenia zębów
  - 3.2. Dbamy o zęby: przybory do czyszczenia zębów
  - 3.3. Dbamy o zęby: czyszczenie zębów
  - 3.4. Dbamy o zęby: żywienie sprzyjające zdrowiu zębów

# Podstawowe informacje o zajęciach

<b>Liczba i tematy zajęć</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Dbamy o zęby: znaczenie czyszczenia zębów</li><li>2. Dbamy o zęby: przybory do czyszczenia zębów</li><li>3. Dbamy o zęby: czyszczenie zębów</li><li>4. Dbamy o zęby: żywienie sprzyjające zdrowiu zębów</li></ol>
<b>Osoba prowadząca</b>	Nauczyciel wychowania przedszkolnego
<b>Cel główny</b>	Rozwijanie wiedzy i umiejętności dbania o zdrowie zębów
<b>Zapisy Podstawy programowej kształcenia ogólnego, do których można odnieść treści zajęć<sup>1</sup></b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Zadania przedszkola. Tworzenie sytuacji sprzyjających rozwojowi nawyków i zachowań prowadzących do samodzielności, dbania o zdrowie (...)</li><li>2. Osiągnięcia dziecka na koniec wychowania przedszkolnego. Fizyczny obszar rozwoju dziecka. Dziecko przygotowane do nauki w szkole (...) samodzielnie wykonuje podstawowe czynności higieniczne (...)</li></ol>
<b>Czas trwania</b>	20–30 minut
<b>Uwagi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sugerowany przebieg zajęć wyznacza pewną ścieżkę postępowania. Dostosuj ją do możliwości, potrzeb swojej grupy.</li><li>• Poinformuj w wybrany przez siebie sposób rodziców dzieci o przeprowadzeniu zajęć na temat dbałości o zdrowie zębów. Dostarcz im ulotkę z informacjami na ten temat (w wersji on-line lub papierowej). Zachęć ich do rozwijania u ich dziecka dbałości o zdrowie zębów.</li></ul>

<sup>1</sup> Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej, Dz.U. 2017 poz. 356.

# Dbanie o zdrowie zębów: materiał pomocniczy dla nauczyciela

## Podstawowe informacje o uzębieniu

Uzębienie człowieka zaczyna się rozwijać już w życiu płodowym. Po narodzinach od około 6. miesiąca życia dziecka rozpoczyna się wyrzynanie zębów mlecznych, które trwa do około 2,5 roku życia. Zęby mleczne, tak jak i stałe, dzieli się na grupy o różnych funkcjach: zęby sieczne i kły służą do odgryzania pokarmu, zaś zęby trzonowe do jego rozdrabniania. Dziecko z pełnym uzębieniem mlecznym posiada łącznie 20 zębów (8 siecznych, 4 kły, 8 trzonowych). W uzębieniu stałym dodatkowo wyróżniane są jeszcze zęby przedtrzonowe (8 zębów) oraz trzecie zęby trzonowe, które nie występują u wszystkich ludzi. Zdrowe uzębienie umożliwia prawidłowy rozwój narządu żucia, przyjmowanie pokarmów, rozwój mowy.

## Co powoduje chorobę próchnicową zębów

Jamę ustną dziecka po urodzeniu zasiedlają bakterie pionierskie, które konkurują z bakteriami patogennymi – bakteriami próchnicotwórczymi. Chorobą próchnicową nie można się zarazić od innej osoby – mechanizm jej powstawania jest wieloczynnikowy i sama obecność bakterii próchnicotwórczych nie jest wyznacznikiem choroby. Jednak warto wiedzieć, że bakterie próchnicotwórcze są najczęściej nabywane przez dziecko od jego opiekunów poprzez kontakt z ich śliną, np. poprzez całowanie rąbek dziecka, używanie tych samych sztućców podczas karmienia czy oblizywanie smoczka.

Spożywając produkt spożywczy zawierający cukier, dostarczany jest bakteriom próchnicotwórczym (głównie *Streptococcus mutans*) substrat, który przekształcają w kwasy. Bakterie, metabolizując węglowodany do kwasów, obniżają odczyn pH środowiska w jamie ustnej, co prowadzi do rozpuszczania szkliwa zębów. Ślina zobojeźnia kwasy bakteryjne i minerały z powrotem wracają do szkliwa. Jeśli jednak kwasów jest zbyt dużo i są często wytwarzane lub też śliny jest zbyt mało, wtedy kwasy nie zostaną zobojeźnione i nie nastąpi naprawa szkliwa. Po pewnym czasie na powierzchniach zębów pojawią się pierwsze objawy próchnicy – białe plamy, które są skutkiem odwapnienia szkliwa. Najczęściej widoczne są w okolicy przydziąsłowej, w miejscach zalegania płytki nazębnej składającej się z resztek pokarmowych i namnażających się bakterii. Jeśli ataki kwasów utrzymują się, w obrębie białych plam powstaje ubytek próchnicowy, który coraz bardziej się pogłębia. Jak wspomniano, substratem dla bakterii próchnicotwórczych jest cukier. Najbardziej szkodliwym dla zębów cukrem jest sacharoza. Jednak również inne cukry proste, a nawet skrobia, są metabolizowane przez bakterie. Szczególnie szkodliwe są produkty skrobiowe z sacharozą, np. herbatniki czy ciastka. Dlatego dla zachowania zdrowia zębów niezbędne jest ograniczanie spożywania produktów zawierających cukry, a po ich spożyciu dokładne oczyszczenie zębów. Składniki pasty dostarczają również jonów wzmacniających zewnętrzną warstwę zębów (szkliwo).

## Próchnica zębów to istotny problem społeczny

W Polsce próchnica zębów dotyka **41,4% dzieci w wieku 3 lat** oraz **81,6% dzieci w wieku 6 lat**. Nieleczona próchnica zębów może prowadzić do infekcji, bólu, przedwczesnej utraty uzębienia, zaburzeń żucia, mowy oraz problemów psychologicznych. Ostre stany zapalne, takie jak ropnie, mogą być powodem hospitalizacji i przyczyną absencji w szkole.

## Zasady dbania o zdrowie zębów

Filarami zapobiegania próchnicy zębów są: higiena jamy ustnej, prawidłowe nawyki żywieniowe i stosowanie środków zawierających fluor.

### Higiena jamy ustnej

Podstawową zasadą dbałości o zdrowe zęby jest ich regularne oczyszczanie. Rodzice powinni rozpocząć zabiegi higieniczne w jamie ustnej dziecka już od pierwszego wyrzynającego się zęba, stosując **pastę z odpowiednią do wieku zawartością fluoru: 1000 ppm fluoru** (informacja o zawartości fluoru znajduje się na opakowaniu pasty do zębów) w ilości odpowiadającej ziarnu ryżu u dzieci w wieku 0-3 lata, następnie ilość pasty należy zwiększyć do **ilości odpowiadającej ziarnu grochu u dzieci w wieku 3-6 lat. Ważne, by to rodzic/opiekun nakładał na szczoteczkę odpowiednią do wieku ilość pasty z fluorem**. Fluor wbudowując się w szkliwo wzmacnia zęby, działa również przeciwbakteryjnie.

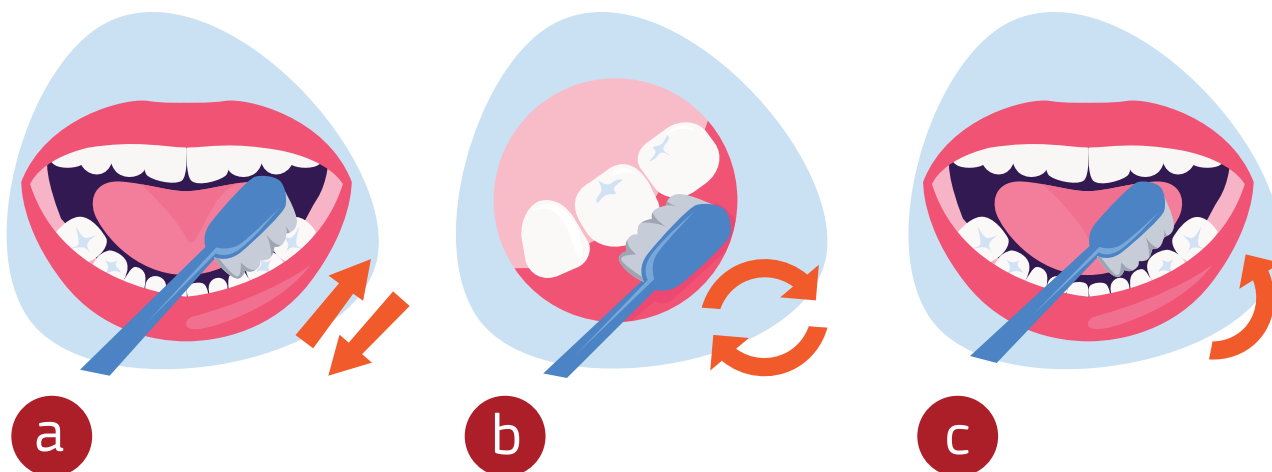


### ilość pasty do zębów odpowiadająca ziarnu ryżu (wiek 0-3 lat) i ziarna grochu (wiek 3-6 lat)

Warto podkreślić, że dzieci **do około 8. roku życia nie wykształcają jeszcze wystarczającej zręczności manualnej by samodzielnie oczyszczać uzębienie, dlatego to opiekunowie są odpowiedzialni za efektywne oczyszczanie zębów swoich dzieci.**

- Szczotkowanie powinno odbywać się 2-krotnie w ciągu dnia: po śniadaniu i po kolacji bezpośrednio przed snem. Po myciu zębów wieczorem dziecko nie powinno już spożywać posiłków, a do picia można podawać wyłącznie wodę.
- Przed szczotkowaniem jamę ustną należy przepłukać energicznie wodą i wypluć, usuwając w ten sposób zalegające resztki pokarmowe.

- Do oczyszczania zębów można użyć szczoteczki manualnej lub elektrycznej – należy pamiętać, że wymagają one odmiennej techniki szczotkowania. Szczoteczką manualną w pierwszych 2 latach życia (do wyrżnięcia się pierwszych zębów trzonowych) zęby powinny być szczotkowane przez wykonywanie ruchów okrężnych. W miarę wyrzynania zębów trzonowych poszczególne powierzchnie zębów wymagają innego traktowania: powierzchnie żujące – ruchów szorowania (ryc. a), powierzchnie policzkowe i wargowe – ruchów okrężnych (ryc. b), powierzchnie językowe/podniebienne – ruchów wymiatających (ryc. c).



### Techniki szczotkowania zębów mlecznych

- Szczoteczka elektryczna, wykonując ruchy obrotowe oczyszcza zęby, ale jej mała główka wymaga szczotkowania każdego zęba osobno, nie należy zapominać o żadnej powierzchni.
- Minimalny czas szczotkowania** potrzebny na skuteczne usunięcie płytki nazębnej z wszystkich zębów szacuje się na około **2 minuty**.
- Po szczotkowaniu należy wypłuć nadmiar pasty **bez płukania**, by wydłużyć czas ochronnego działania fluoru zawartego w paście.
- Szczoteczkę po użyciu dokładnie wypłukać pod bieżącą wodą i ustawić w kubku „główką” do góry w celu wyschnięcia (nie należy przechowywać szczoteczek w szczelnym opakowaniu, gdyż wilgotne środowisko sprzyja namnażaniu bakterii).
- Szczotkowanie zębów nie zapewnia oczyszczenia przestrzeni międzyzębowych. W tym celu należy użyć nici dentystycznej.

### Prawidłowe nawyki żywieniowe

Przedszkole, poza środowiskiem domowym, odgrywa istotną rolę w kształtowaniu u dziecka prawidłowych nawyków żywieniowych. Dlatego jadłospis przedszkolny powinien uwzględniać zasady zdrowego żywienia.

Zdrowiu zębów sprzyja podejmowanie następujących zachowań:

- Zachowanie 2-godzinnych przerw między posiłkami.** Ze względu na czas potrzebny do przywrócenia pH w jamie ustnej do neutralnego poziomu zalecane jest zachowanie minimum 2-godzinnych przerw pomiędzy posiłkami oraz rezygnacja z podjadania i przekąsek, zwłaszcza zawierających cukier – można je zastąpić np. świeżymi owocami czy jogurtem naturalnym.

- **Picie wody mineralnej.** Pragnienie należy gasić wodą mineralną. Dzieci w wieku przedszkolnym powinny pić soki owocowe w niewielkiej ilości tylko w czasie głównych posiłków, natomiast napoje gazowane powinny zostać wyeliminowane.
- **Stosowanie zamienników cukru.** Stosowanie zamienników cukru, np. ksylitolu, który nie jest metabolizowany przez bakterie próchnicotwórcze, ogranicza ich namnażanie w jamie ustnej. Dodatek ksylitolu pozwala uzyskać słodki smak, jednocześnie działając przeciwpróchnicowo.
- **Wybór produktów korzystnych dla zdrowia zębów.** Spożywanie surowych, sprężystych owoców i warzyw, ziaren zbóż i produktów pełnoziarnistych oraz mleka i jego przetworów zapewnia dostarczanie dziecku składników pokarmowych potrzebnych do prawidłowego rozwoju. Konsystencja pokarmu (twardość / sprężystość) stymuluje wydzielanie śliny i przyspiesza neutralizację pH w jamie ustnej. Należy pamiętać że korzystne dla zdrowia są produkty mleczne naturalne. Wszelkie desery mleczne, jogurty owocowe są próchnicotwórcze.

## Opieka stomatologiczna

Warto wiedzieć, że **pierwsza wizyta** w gabinecie stomatologicznym powinna odbyć się w **pierwszym roku życia** dziecka. Dzięki zgłoszeniu się, gdy dziecko nie wymaga interwencji, lekarz dentysta lub higienistka stomatologiczna mogą przekazać rodzicom zasady prawidłowego dbania o zdrowe uzębienie ich pociech – zasady higieniczne i żywieniowe. **Wizyty stomatologiczne należy odbywać z dzieckiem regularnie co 6 miesięcy.**

Oprócz profilaktyki domowej ważne jest korzystanie z bezpiecznej i skutecznej profesjonalnej profilaktyki przeciwpróchnicowej w gabinecie stomatologicznym. Dzieciom do 6. roku życia można co 3 lub 6 miesięcy aplikować na powierzchnię zębów lakier o wysokiej zawartości fluoru (częstość aplikacji zależna jest od oszacowanego na podstawie wywiadu i badania stomatologicznego poziomu ryzyka choroby próchnicowej). **Lakierowanie** zębów jest łatwym i krótkotrwałym zabiegiem, który można wykonywać już od pierwszego zęba mlecznego, dzięki czemu dziecko nabiera pozytywnych doświadczeń w środowisku gabinetu stomatologicznego, nawiązuje relacje z personelem stomatologicznym i odnosi korzyść zdrowotną.

Innym zabiegiem profilaktycznym, który najczęściej dotyczy pierwszych zębów trzonowych stałych jest **lakowanie**. Polega on na mechanicznym zabezpieczeniu dostępu bakterii do najbardziej narażonych na próchnicę zagłębień na powierzchni żującej zębów trzonowych. W tym celu używa się materiału stomatologicznego podobnego do stosowanego podczas wypełniania ubytków próchnicowych. Warto wiedzieć, że pierwsze zęby trzonowe stałe mogą się wyrzynać już u 5-latków. Ze względu na długi okres od początku wyrzynania do osiągnięcia płaszczyzny obecnych w jamie ustnej pozostałych zębów, często są pomijane podczas szczotkowania. Są one bardziej narażone na próchnicę również ze względu na swoją budowę – obecność głębokich bruzd, dołków, zagłębień trudnych do oczyszczenia oraz stopień mineralizacji szkliwa.

## Chcesz wiedzieć więcej? Przeczytaj:

Szczepańska J., Hilt A., Daszkowska M., Marczuk-Kolada G. (2015): Zalecenia w zakresie higieny jamy ustnej dla dzieci i młodzieży w kolejnych grupach wiekowych. Uzyskano 28.10.2020 r. z: [https://ptsd.net.pl/wp-content/uploads/2017/05/Zalecenia\\_w\\_zakresie\\_higieny\\_jamy\\_ustnej\\_dla\\_dzieci\\_i\\_mlodziemy\\_w\\_kolejnych\\_grupach\\_wiekowych.pdf](https://ptsd.net.pl/wp-content/uploads/2017/05/Zalecenia_w_zakresie_higieny_jamy_ustnej_dla_dzieci_i_mlodziemy_w_kolejnych_grupach_wiekowych.pdf)

Stanowisko polskich ekspertów dotyczące zasad żywienia dzieci i młodzieży w aspekcie zapobiegania chorobie próchnicowej [http://www.nstomatologia.pl/wp-content/uploads/2017/04/ns\\_2017\\_045-052.pdf](http://www.nstomatologia.pl/wp-content/uploads/2017/04/ns_2017_045-052.pdf)

Olczak-Kowalczyk D. (red.) (2015): Stanowisko polskich ekspertów dotyczące zasad żywienia dzieci i młodzieży w aspekcie zapobiegania chorobie próchnicowej, PTSD, Colgate, ACFE. Uzyskano 28.10.2020 r. z: <https://chapters.acffglobal.org/poland/wp-content/uploads/sites/11/2019/07/Żywienie-dzieci-i-mlodziemy-2-1.pdf>

Indywidualna profilaktyka fluorkowa u dzieci i młodzieży – rekomendacje polskich ekspertów [http://www.nstomatologia.pl/wp-content/uploads/2019/10/ns\\_2019\\_02\\_06\\_PL.pdf](http://www.nstomatologia.pl/wp-content/uploads/2019/10/ns_2019_02_06_PL.pdf)



# Cykl zajęć kierowanych: zajęcia 1.

<b>Temat</b>	Dbamy o zęby: znaczenie czyszczenia zębów.
<b>Cel główny</b>	Rozwijanie wiedzy i umiejętności dbania o zdrowie zębów.
<b>Zadania (cele szczegółowe)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Refleksja nad funkcją zębów i znaczeniem dbałości o ich zdrowie.</li><li>- Poznanie piosenki zwracającej uwagę na potrzebę czyszczenia zębów i zachęcającej do tego.</li></ul>
<b>Oczekiwane efekty</b>	Po zajęciach dzieci: <ul style="list-style-type: none"><li>- wiedzą, do czego służą zęby, dlaczego trzeba dbać o ich zdrowie,</li><li>- znają piosenkę zachęcającą do czyszczenia zębów</li></ul>
<b>Pomoce</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Plansza z obrazkiem przedstawiającym uśmiechające się dziecko z widocznymi zębami (wydruk w formacie A4).</li><li>- Nagranie piosenki „Myj zęby”.</li><li>- Odtwarzacz.</li></ul>
<b>Uwagi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tekst piosenki można znaleźć w internecie.</li><li>- Ta piosenka może wam towarzyszyć jako tło np. w czasie czyszczenia zębów w przedszkolu i w czasie zajęć (aktywności) dotyczących dbałości o zdrowie zębów zaproponowanych w tym cyklu zajęć. Możesz nauczyć dzieci jej słów, dołączyć proste ruchy pozwalające ją „odtańczyć”.</li><li>- Te zajęcia mają służyć pozytywnej i konstruktywnej refleksji nad zdrowiem jamy ustnej. Nie dopuszczaj do omawiania indywidualnych przypadków dzieci mających widoczne problemy z zębami.</li></ul>

## Sugerowany przebieg zajęć

1. Przygotuj planszę z obrazkiem przedstawiającym uśmiechające się dziecko z widocznymi zębami. Nie pokazuj jej dzieciom. Poproś dzieci, aby usiadły obok ciebie na dywanie. Powiedz, że chcesz z nimi porozmawiać o ważnej części ciała człowieka. O tym, jaka to jest część, dzieci dowiedzą się dzięki rozwiązaniu zagadki: „Są małe, białe, każdy je ma, są zdrowe wtedy, gdy się o nie dba” (zęby). Jeśli dzieci będą miały problem z rozwiązaniem zagadki, podpowiedz im, pokazując przygotowaną planszę.
2. Porozmawiaj z dziećmi o tym, do czego służą zęby, dlaczego trzeba o nie dbać i co to znaczy „dbać o zęby”. Wysłuchaj dzieci, orientując się w ich wiedzy, uzupełnij zależnie od potrzeb.
3. Wprowadź piosenkę „Myj zęby”<sup>2</sup>. Powiedz dzieciom, że posłuchają nagrania piosenki. Poproś, by wysłuchały, o czym ona jest. Włącz nagranie piosenki.

### Myj zęby

(tekst: Ewa Chotomska, kompozycja: Krzysztof Marzec,  
wykonanie dziecięcy zespół wokalny-taneczny „Fasolki”)

Szczotka, pasta, kubek, ciepła woda, tak się zaczyna wielka przygoda.  
Myję zęby, bo wiem dobrze o tym, kto ich nie myje ten ma kłopoty.  
Żeby zdrowe zęby mieć, trzeba tylko chcieć.  
Szcotko, szcotko, hej szcoteczko! O! O! O!  
Zatańcz ze mną, tańcz w kółeczko! O! O! O!  
W prawo, w lewo, w lewo, w prawo! O! O! O!  
Po jedzeniu, kręć się żwawo! O! O! O!  
W prawo, w lewo, w lewo, w prawo! O! O! O!  
Po jedzeniu kręć się za żwawo! O! O! O!  
Bo to bardzo ważna rzecz, żeby zdrowe zęby mieć!

Poproś dzieci o odpowiedź na zadane wcześniej pytanie (o czym jest ta piosenka?), jeśli trzeba – zadaj pytania pomocnicze. Zapytaj dzieci także, czy piosenka im się podobała.

4. Zakończ zajęcia. Podziękuj dzieciom za udział w nich.

---

### Załącznik 1. Plansza z obrazkiem przedstawiającym uśmiechające się dziecko z widocznymi zębami

---

<sup>2</sup> Uzyskano zgodę Twórców na nieodpłatne wykorzystanie tego utworu w tej publikacji.



## Cykl zajęć kierowanych: zajęcia 2.

<b>Temat</b>	Dbamy o zęby: przybory do czyszczenia zębów.
<b>Cel główny</b>	Rozwijanie wiedzy i umiejętności dbania o zdrowie zębów.
<b>Zadania (cele szczegółowe)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Utrwalenie piosenki zwracającej uwagę na przybory do czyszczenia zębów i zachęcającej do ich czyszczenia.</li><li>- Stworzenie listy przyborów do czyszczenia zębów.</li><li>- Wyjaśnienie, do czego służy nić dentystyczna i jak nitkuje się zęby.</li></ul>
<b>Oczekiwane efekty</b>	Po zajęciach dzieci: <ul style="list-style-type: none"><li>- wiedzą, że elementem dbałości o zęby jest ich czyszczenie,</li><li>- znają przybory do czyszczenia zębów,</li><li>- wiedzą, do czego służy nić dentystyczna i jak nitkuje się zęby.</li></ul>
<b>Pomoce</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Nagranie piosenki „Myj zęby”.</li><li>- Przybory do czyszczenia zębów, kilka szczotek do zębów, kilka tubek past, kilka kubków, worek do ich schowania.</li><li>- Jedno opakowanie nici dentystycznej, kilka kawałków nici po ok. 25 cm.</li><li>- Sznurek/wstążka długości 1 m.</li></ul>
<b>Uwagi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Worek z przyborami do czyszczenia zębów przygotuj przed zajęciami.</li></ul>

## Sugerowany przebieg zajęć

Zaproś dzieci na środek sali. Zapytaj je, czy pamiętają piosenkę o czyszczeniu zębów. Przypomnij im ją (np. odsłuchajcie ją, zatańczcie w kółku do melodii).

1. Powiedz, że dla zdrowia zębów bardzo ważne jest ich czyszczenie (dzieci prawdopodobnie o tym poprzednio wspomniały). Zapytaj dzieci, czy to robią, kiedy, gdzie (w domu, w przedszkolu), kto im w tym pomaga, za pomocą czego to robią.
2. Powiedz dzieciom, że przygotowałaś(łeś) worek z przyborami do czyszczenia zębów. Pokaż im go. Poproś dzieci o rozpoznanie przyborów za pomocą dotyku – bez używania wzroku. Pozwól każdemu dziecku doświadczyć tego ćwiczenia. Rozłóżcie przybory na podłodze lub stole. Poproś dzieci o połączenie przyborów w zestawy (szczotka, pasta, kubek).
3. Powiedz dzieciom, że jest jeszcze jeden przybór do czyszczenia zębów. Pokaż im opakowanie nici dentystycznej, wyciągnij kawałek nici, rozdaj dzieciom przygotowane kawałki nici, by mogły jej dotknąć. Zapytaj dzieci, czy wiedzą, do czego służy nić. Jeśli trzeba, wytłumacz im to. Zapytaj dzieci, czy miały nitkowane zęby przez rodziców, czy widziały, jak ktoś nitkuje zęby.
4. Zaproś dzieci do zabawy ruchowej zapoznającej ze sposobem nitkowania. Zamodeluj nitkowanie na przykładzie: poproś dwoje dzieci o stanięcie obok siebie, weź sznurek, wsuń go delikatnie między dzieci i przesuwaj od stóp do ramion, imitując nitkowanie. Poproś dzieci, by ustawiły się w szeregu w kształcie podkowy, stykając się ramionami (w ten sposób stworzą łuk zębowy). Poproś do siebie parę dzieci. Jedno ustaw przed, a drugie za pierwszą dwójką dzieci z rzędu. Daj im sznurek i poproś o imitowanie nitkowania. Zmieniaj „nitkujące” pary, tak, aby każde dziecko miało okazję tego spróbować. Czuwaj nad przebiegiem zabawy.
5. Zakończ zajęcia. Podziękuj dzieciom za udział w nich.

# Cykl zajęć kierowanych: zajęcia 3.

<b>Temat</b>	Dbamy o zęby: czyszczenie zębów.
<b>Cel główny</b>	Rozwijanie wiedzy i umiejętności dbania o zdrowie zębów.
<b>Zadania (cele szczegółowe)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Przypomnienie piosenki „Myj zęby”.</li><li>- Refleksja nad sposobem czyszczenia zębów.</li><li>- Czyszczenie zębów w praktyce.</li><li>- Zachęcenie do czyszczenia zębów.</li></ul>
<b>Oczekiwane efekty</b>	Po zajęciach dzieci wiedzą, jak czyścić zęby.
<b>Pomoce</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Nagranie piosenki „Myj zęby”.</li><li>- Minutnik.</li><li>- Zestaw 6 kart: Zasady czyszczenia zębów (wydruk w formacie A4).</li><li>- Taśma klejąca do przyklepienia zasad czyszczenia zębów w łazience.</li><li>- Przybory do czyszczenia zębów należące do dzieci.</li><li>- Plansza z kalendarzem czyszczenia zębów w przedszkolu dla całej grupy (wydruk w formacie A4 lub A3).</li><li>- Plansza z kalendarzem czyszczenia zębów dla każdego dziecka do zabrania do domu (wydruk w formacie A4 lub A3).</li></ul>

# Sugerowany przebieg zajęć

## Część pierwsza

1. Zaproś dzieci na środek sali. Przypomnij im piosenkę z poprzednich zajęć (np. odśpiewajcie ją, zatańczcie w kółku do melodii).
2. Porozmawiaj z dziećmi o tym, jak trzeba czyścić zęby (jeśli uznasz to za właściwe, weź lalkę lub maskotkę, która „nie wie”, jak czyścić zęby, i poproś dzieci, by jej o tym opowiedziały). Wysłuchaj odpowiedzi dzieci. Podziękuj za nie i powiedz, że je uporządkujecie za pomocą obrazków (zestaw 6 kart).
3. Przedstaw dzieciom zasady czyszczenia zębów, wykorzystując karty z ilustracjami we wskazanej niżej kolejności. Nawiązuj do wypowiedzi dzieci:
  - Zasada 1: Czyszczę zęby rano i wieczorem (po śniadaniu i przed snem).
  - Zasada 2: Przed czyszczeniem zębów przepłukuję usta wodą.
  - Zasada 3: Dorosły nakłada na moją szczoteczkę do zębów tyle pasty co ziarno grochu (pokaż, ile to jest).
  - Zasada 4: Czyszczę zęby co najmniej 2 minuty (dla umożliwienia dzieciom orientacji w tym, ile to jest 2 minuty, wykorzystaj np. 2x nagranie piosenki, która trwa 1,06 min lub dźwiękowy minutnik odmierzający czas. Zwróć uwagę dzieci na sposób szczotkowania zębów. Dzieci powinny czyścić:
    - powierzchnie zębów od strony policzków: ruchem okrężnym,
    - powierzchnie od strony języka: ruchem wymiatania,
    - powierzchnie żujące, którymi gryzą: ruchem szorowania.

Poproś dzieci o dobranie się w pary. Następnie poproś, by jedno z dzieci wysunęło przed siebie rękę z dłońmi zamkniętymi w piąstki i połączonymi ze sobą, tworząc zęby – pokaż, jak to zrobić. Drugie dziecko wykonuje ręką ruchy okrężne i wymiatania wokół dłoni partnera i ruch szorowania nad jego dłońmi. Zademonstruj zabawę i poproś dzieci o naśladowanie ruchów, zmień role w parach, tak by każde dziecko mogło zademonstrować prawidłowy ruch.

  - Zasada 5: Po oczyszczeniu zębów wypływam pastę i nie płuczę ust wodą.
  - Zasada 6: Po oczyszczeniu zębów dokładnie płuczę szczoteczkę do zębów pod bieżącą wodą i ustawiam ją w kubku „główką” do góry.

Powtórzcie razem te zasady.
4. Zaproś dzieci do łazienki, powieście karty z zasadami czyszczenia zębów na jej ścianach w odpowiedniej kolejności.
5. Zakończ zajęcia. Podziękuj dzieciom za udział w nich.

## Część druga

1. W tym dniu pobytu w przedszkolu umożliw dzieciom wyczyszczenie zębów: praktykowanie zasad (zwracaj uwagę na prawidłowe postępowanie dzieci przy okazji każdego czyszczenia zębów w przedszkolu):
  - Podziel dzieci na mniejsze grupy zależnie od liczby umywalk w łazience (przy jednej umywalce może jednocześnie czyścić zęby 1–3 dzieci).
  - Poproś dzieci o zajęcie miejsca przy umywalce.
  - Rozdaj im ich przybory do czyszczenia zębów.
  - Poproś o wyplukanie ust wodą.
  - Nałóż pastę (ilość ziarna grochu) na szczoteczki i poproś o czyszczenie zębów – czuwaj nad przebiegiem tej czynności.
  - Po oczyszczeniu zębów poproś dzieci o dokładne wyplucie pasty i wyplukanie szczoteczki do zębów. Zaznacz by nie płukały ust wodą.
  - Wyplukane szczoteczki przechowuj ustawione główką do góry, by umożliwić wyschnięcie.

Uwaga: poproś o wsparcie w realizacji tej aktywności osobę pełniącą rolę pomocniczą w twojej grupie lub innego nauczyciela, którzy zapewnią opiekę dzieciom czekającym na swoją kolej czyszczenia zębów.
2. Powiedz dzieciom, że będziecie zaznaczać fakt czyszczenia zębów w przedszkolu. Pokaż im planszę z kalendarzem czyszczenia zębów w przedszkolu. Zaznaczcie na niej fakt dzisiejszego czyszczenia zębów. Powiedz, że kartę z podobnym kalendarzem do wypełniania w domu przekażesz ich rodzicom.
3. Zakończ zajęcia. Podziękuj dzieciom za udział w nich.
4. Przy wyjściu z przedszkola tego dnia rozdaj dzieciom i ich rodzicom planszę z kalendarzem czyszczenia zębów w domu. Zachęć do powieszenia go w łazience i wypełniania.

---

**Załącznik 1. Zestaw 6 kart: Zasady czyszczenia zębów**

**Załącznik 2. Plansza z kalendarzem czyszczenia zębów w przedszkolu dla całej grupy**

**Załącznik 3. Plansza z kalendarzem czyszczenia zębów dla każdego dziecka do zabrania do domu.**





**Czyszczyć zęby rano i wieczorem  
(po śniadaniu i przed snem).**



**Przed czyszczeniem zębów  
przełukują usta wodą.**



**Dorośli nakładają na moją szczoteczkę  
do zębów tyle pasty co ziarno grochu.**



**Czyszczę zęby co najmniej 2 minuty.**



**Po oczyszczeniu zębów wypluwam pastę  
i nie płuczę ust wodą.**



**Po oczyszczeniu zębów dokładnie płuczę  
szczotkę do zębów pod bieżącą wodą  
i ustawiam ją w kubku „główką” do góry.**

# Mój kalendarz szczotkowania zębów



1. Czyszczę zęby rano i wieczorem (po śniadaniu i przed snem).



Każdego dnia  
po wyszczotkowaniu zębów -  
pokoloruj pole



4. Czyszczę zęby co najmniej 2 minuty.

## START

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

## META



2. Przed czyszczeniem zębów przepłukuję usta wodą.

5. Po oczyszczeniu zębów wypłuwam pastę i nie płuczę ust wodą.



3. Dorosły nakłada na moją szczoteczkę do zębów tyle pasty co ziarno grochu.



6. Po oczyszczeniu zębów dokładnie płuczę szczoteczkę do zębów pod bieżącą wodą i ustawiam ją w kubku „główką” do góry.

Ostatniego dnia miesiąca sprawdź,  
czy szczotkowałeś(-łaś) zęby regularnie.  
Jeśli tak, **BRAWO, rób tak dalej! Jeśli nie, zacznij to robić!**

# Mój kalendarz szczotkowania zębów



Każdego dnia po wyszczotkowaniu zębów:

- rano - pokoloruj pole ze słońcem na żółto
- wieczorem - pokoloruj pole z księżycem na niebiesko.



1. Czyszcze zęby rano i wieczorem (po śniadaniu i przed snem).



## START

4. Dorosły nakłada na moją szczoteczkę do zębów tyle pasty co ziarno grochu.



5. Czyszcze zęby co najmniej 2 minuty.



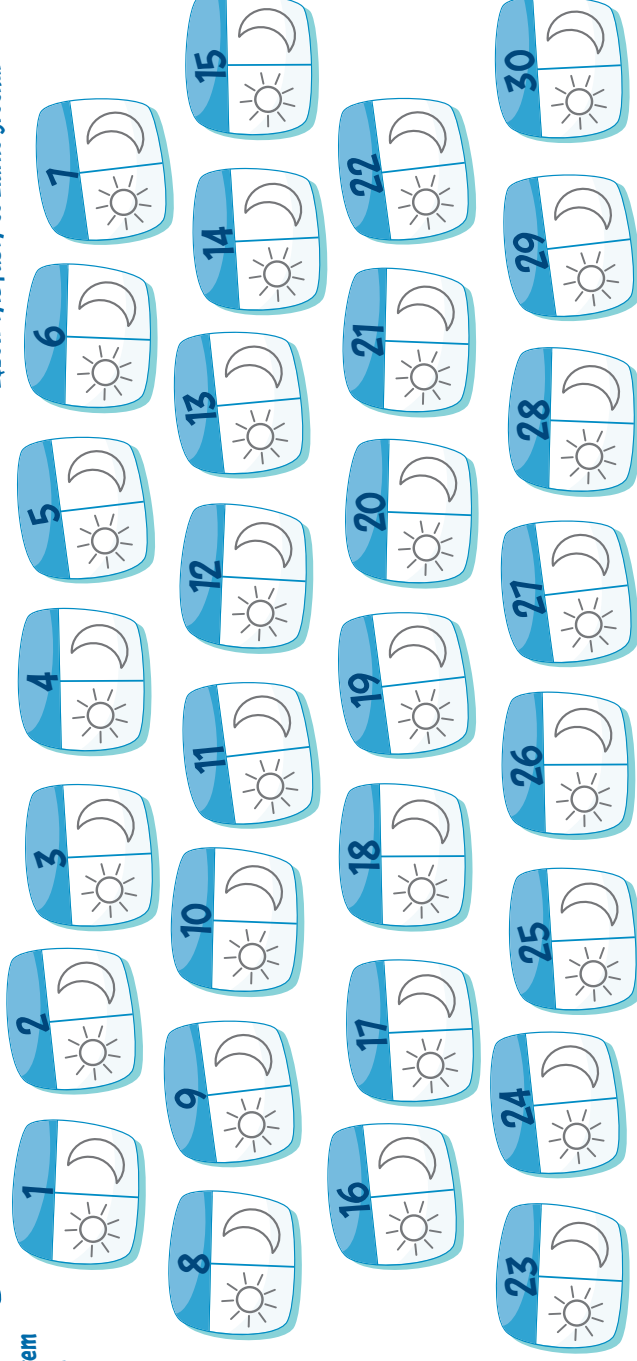
2. Przed czyszczeniem zębów przepłukuję usta wodą.



6. Po oczyszczeniu zębów wypłukam pastę i nie płuczę ust wodą.



3. Używam nici dentystycznej.



## META

Ostatniego dnia miesiąca sprawdź, czy szczotkowałeś(-eś) zęby regularnie. Jeśli tak, **BRAWO, rób tak dalej! Jeśli nie, zacznij to robić!**

7. Po oczyszczeniu zębów dokładnie płuczę szczoteczkę do zębów pod bieżącą wodą i ustawiam ją w kubku „główką” do góry.



# Cykl zajęć kierowanych: zajęcia 4.

<b>Temat</b>	Dbamy o zęby: żywienie sprzyjające zdrowiu zębów.
<b>Cel główny</b>	Rozwijanie wiedzy i umiejętności dbania o zdrowie zębów.
<b>Zadania (cele szczegółowe)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Refleksja nad produktami korzystnymi i niekorzystnymi dla zębów.</li><li>- Wykonanie pracy plastycznej (wydzieranki z papieru kolorowego).</li></ul>
<b>Oczekiwane efekty</b>	Po zajęciach dzieci znają produkty korzystne i niekorzystne dla zdrowia zębów
<b>Pomoce</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Plansza z uśmiechniętym zębem i plansza ze smutnym zębem (wydruk w formacie A4).</li><li>- 2 arkusze papieru typu flipchart (ewentualnie inny duży arkusz papieru lub tablica korkowa zależnie od twoich zasobów).</li><li>- Zestaw 10 kartek z konturami produktów żywnościowych sprzyjających i niesprzyjających zdrowiu zębów (wydruk każdej kartki w kilku egzemplarzach w formacie A5 lub A4).</li><li>- Papier kolorowy, klej.</li><li>- Plansza z kolorowanką – dzieci młodsze (dla każdego dziecka do zabrania do domu) (wydruk w formacie A4).</li><li>- Plansza z labiryntem – dzieci starsze (dla każdego dziecka do zabrania do domu) (wydruk w formacie A4).</li></ul>
<b>Uwagi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Plansze z uśmiechniętym (zdrowym) i smutnym (niezdrowym) zębem naklej na arkusze papieru przed zajęciami.</li><li>- Kartki z konturami produktów żywnościowych sprzyjających i niesprzyjających zdrowiu zębów możesz wykorzystać do pracy plastycznej typu wydzieranka (jak zaproponowano niżej). Jeśli wolisz, możesz je wykorzystać jako kolorowanki.</li></ul>

## Sugerowany przebieg zajęć

1. Powiedz dzieciom, że dla zdrowia zębów ważne jest także to, co jemy (być może dzieci wspomniły o tym na pierwszych zajęciach, jeśli tak, nawiąż do tego). Powiedz, że niektóre produkty żywnościowe wzmacniają zęby, sprawiają, że zęby są zdrowe (wskaz planszę z uśmiechniętym zębem). Zapytaj dzieci, czy znają takie produkty. Wysłuchaj ich pomysłów, uporządkuj, uzupełnij zależnie od potrzeb. Podobnie postąp z produktami, które szkodzą zębom, sprawiają, że zęby nie są zdrowe (wskaz planszę ze smutnym zębem).
2. Zaproponuj dzieciom wykonanie pracy plastycznej: wydzieranki. Rozdaj każdemu dziecku jedną kartkę z konturem produktu żywnościowego wpływającego na zęby (niektóre dzieci będą miały takie same kartki), papier kolorowy i klej. Poproś, aby każde dziecko wypełniło kontur swego produktu kawałkami papieru kolorowego. Poproś, aby dzieci, które skończą swoją pracę, podeszły do ciebie i przykleiły ją obok zęba na odpowiednim plakacie (z „uśmiechniętym” lub „smutnym” zębem). Powieście wasze plakaty w wybranym miejscu sali.
3. Zakończ zajęcia. Podziękuj dzieciom za udział w nich.
4. Przy wyjściu z przedszkola tego dnia rozdaj dzieciom i ich rodzicom planszę z kolorowanką (młodsze dzieci) lub labiryntem (starsze dzieci) z produktami żywnościowymi korzystnymi dla zdrowia zębów. Zachęć dzieci do wykonania zadania i powieszenia pracy np. na lodówce w kuchni.

---

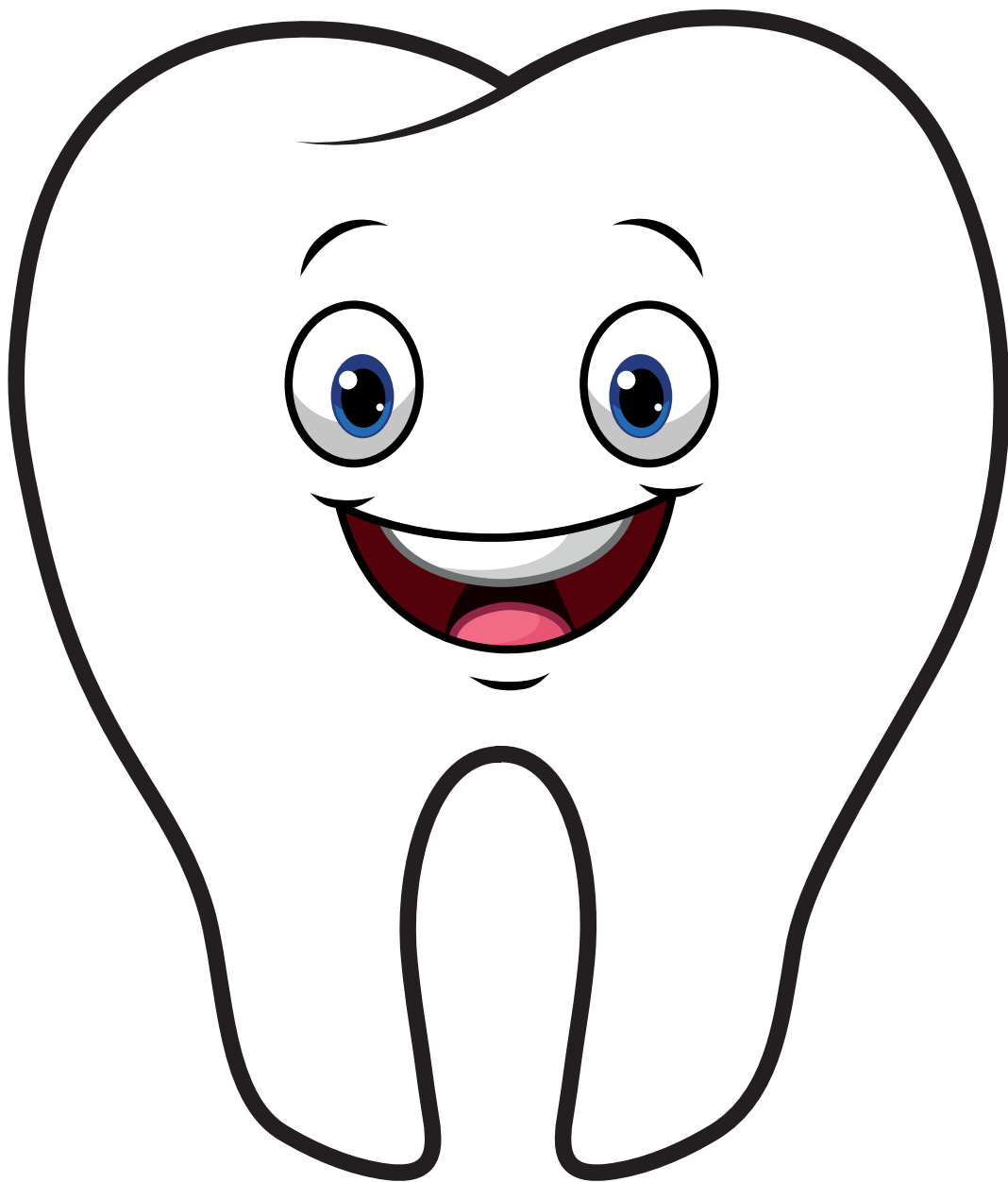
**Załącznik 1.** Plansza z uśmiechniętym zębem i plansza ze smutnym zębem.

**Załącznik 2.** Zestaw 10 kartek z konturami produktów żywnościowych sprzyjających (5 kartek) i niesprzyjających (5 kartek) zdrowiu zębów.

**Załącznik 3.** Plansza z kolorowanką – dzieci młodsze (dla każdego dziecka do zabrania do domu).

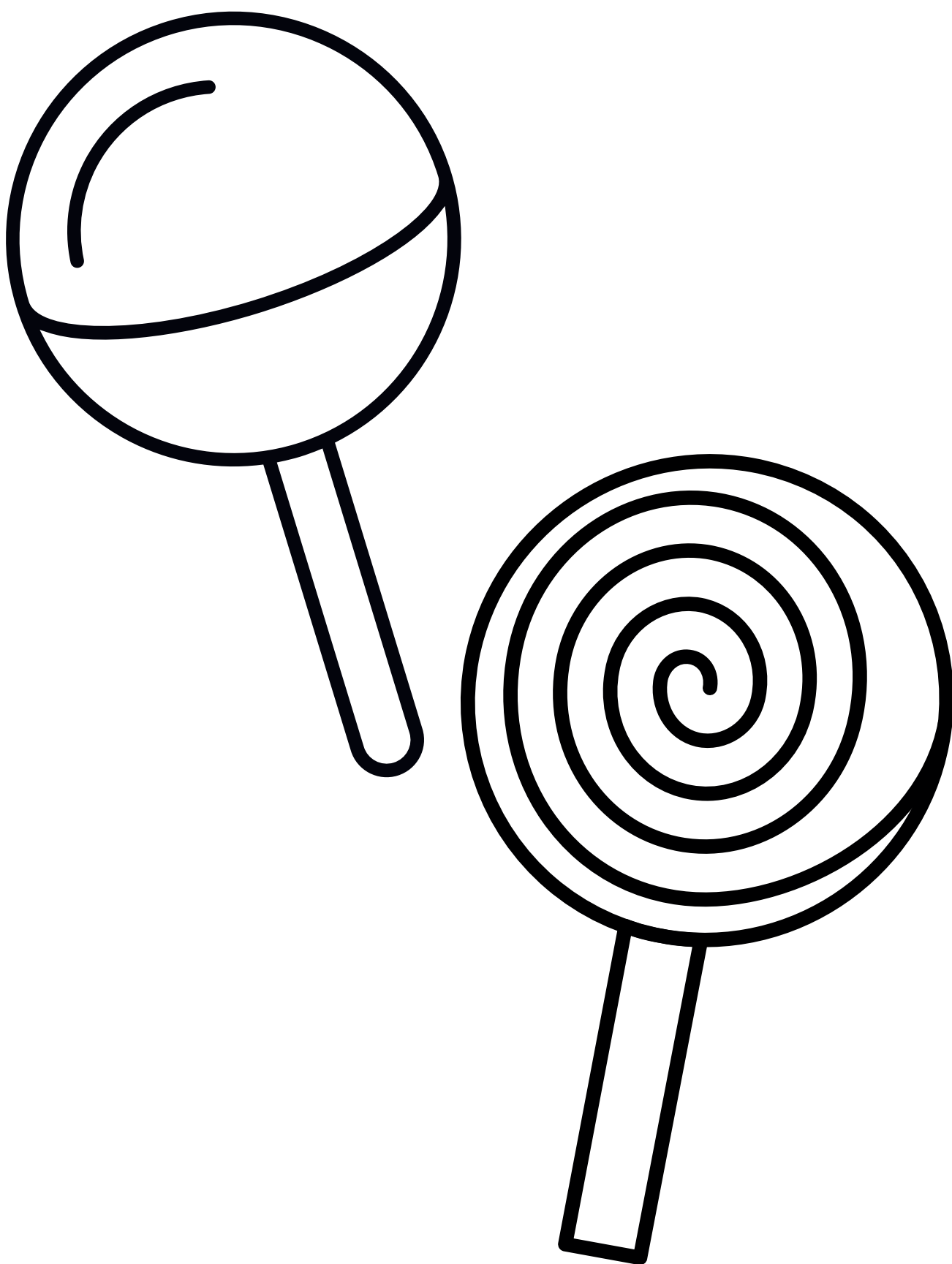
**Załącznik 4.** Plansza z labiryntem – dzieci starsze (dla każdego dziecka do zabrania do domu).

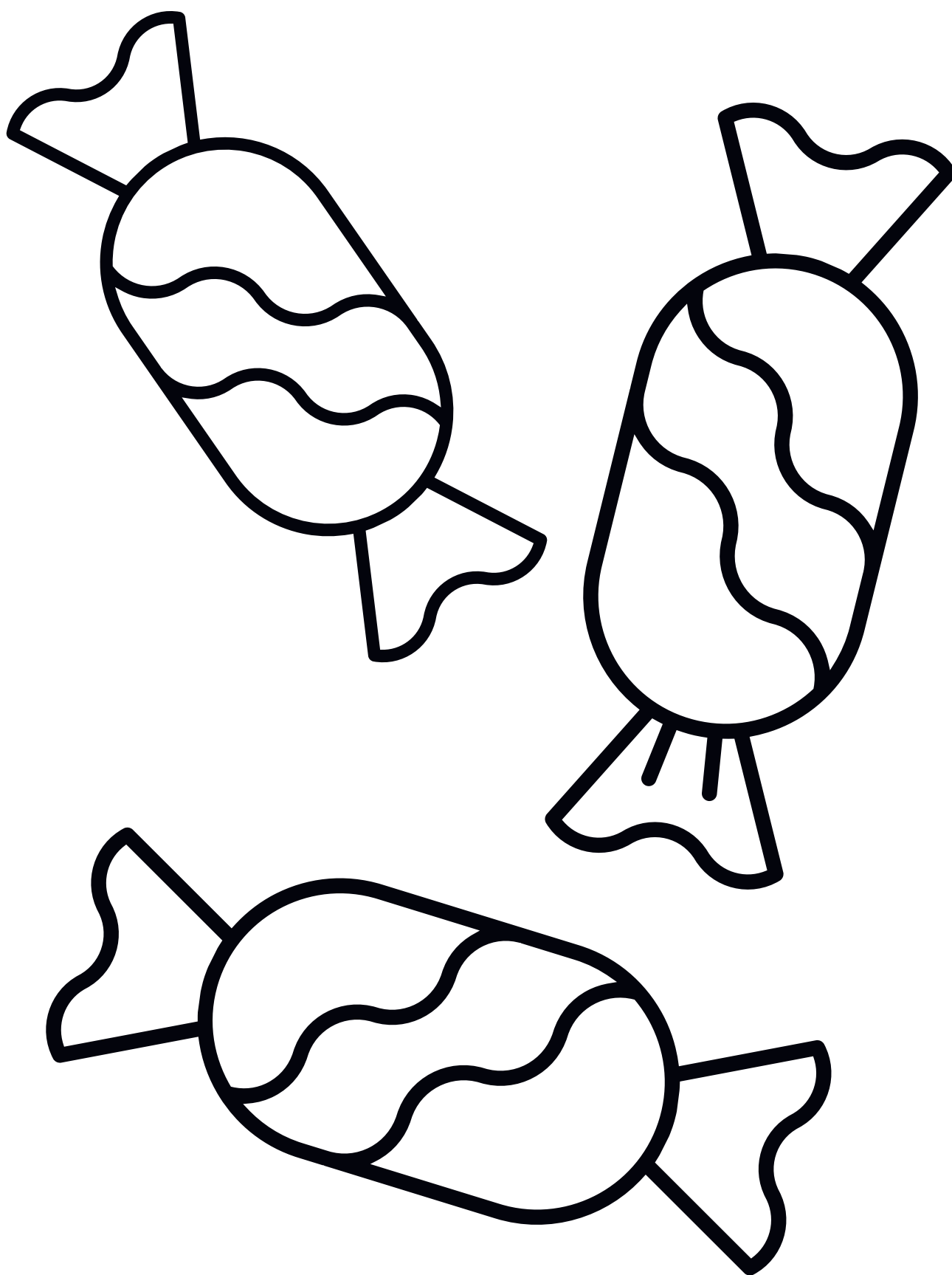
# Zęby są zdrowe, gdy ...

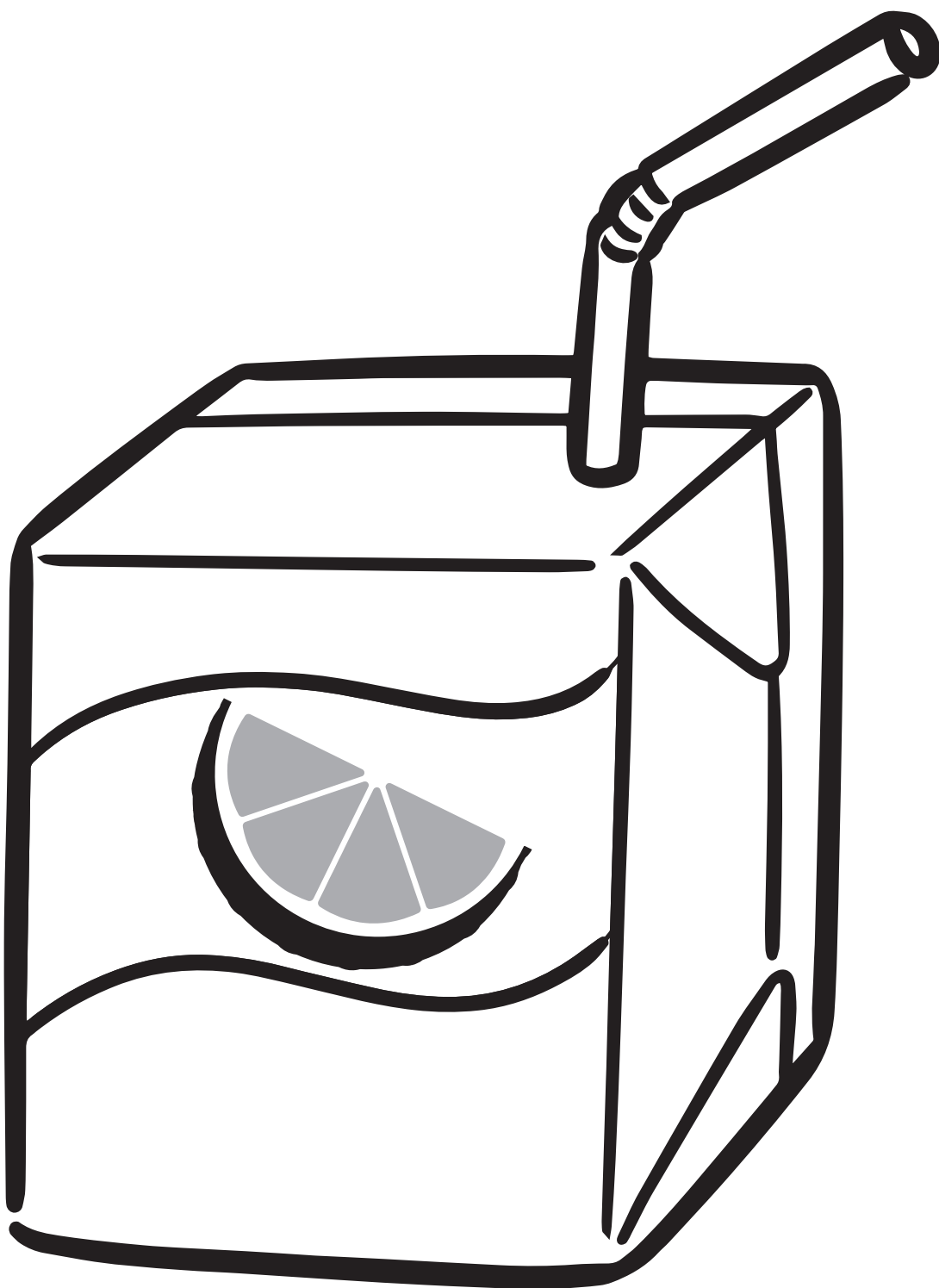


# Zęby nie są zdrowe, gdy ...



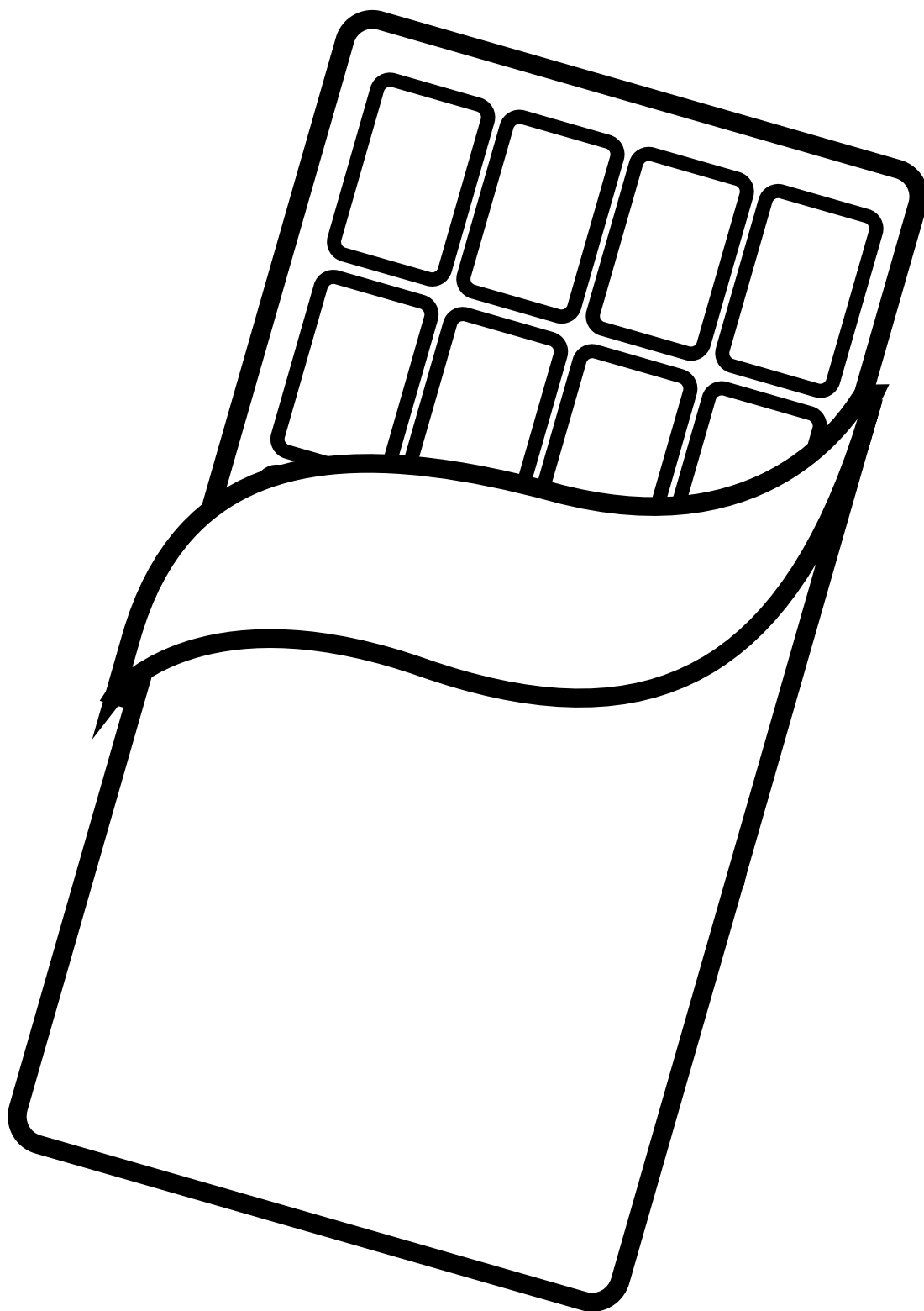


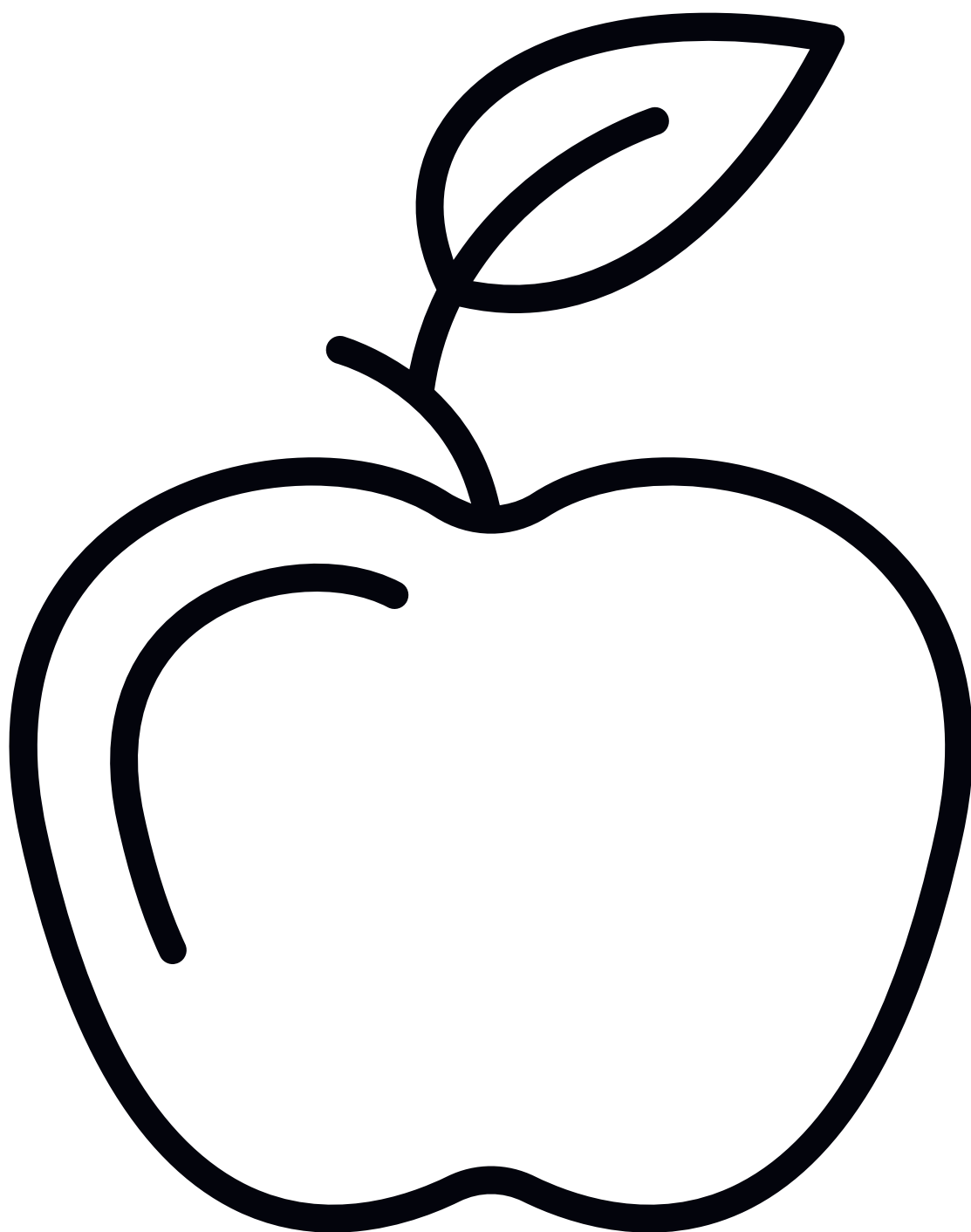


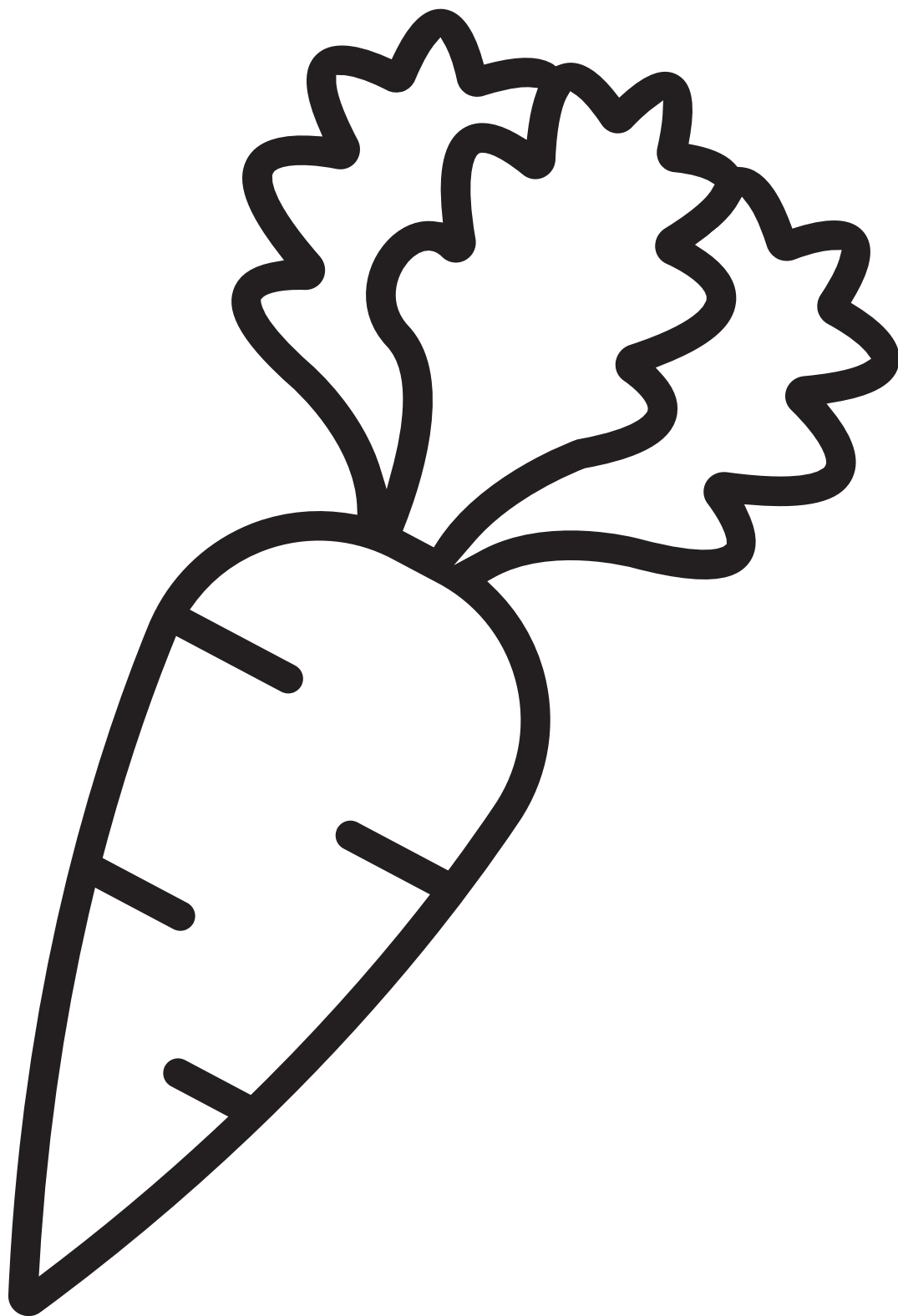


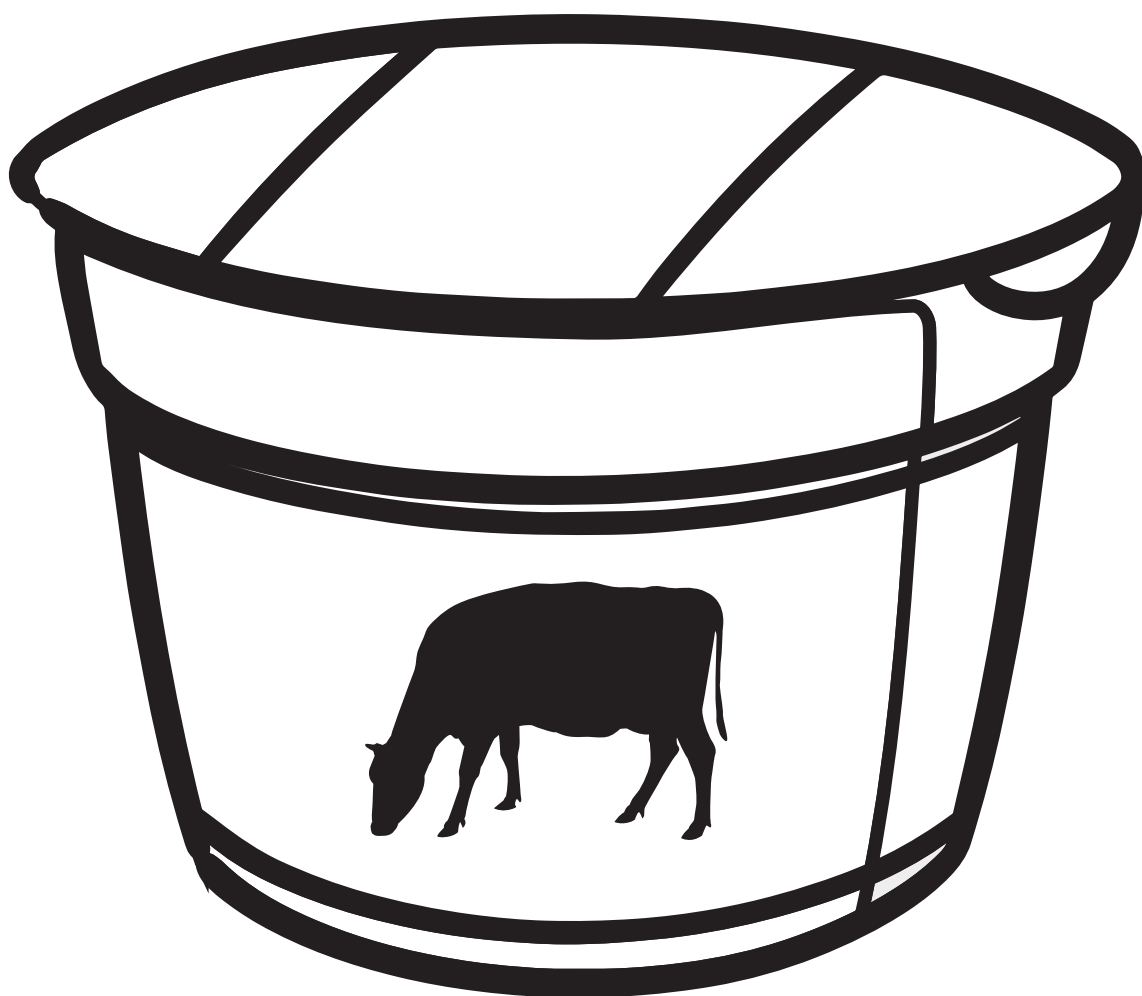


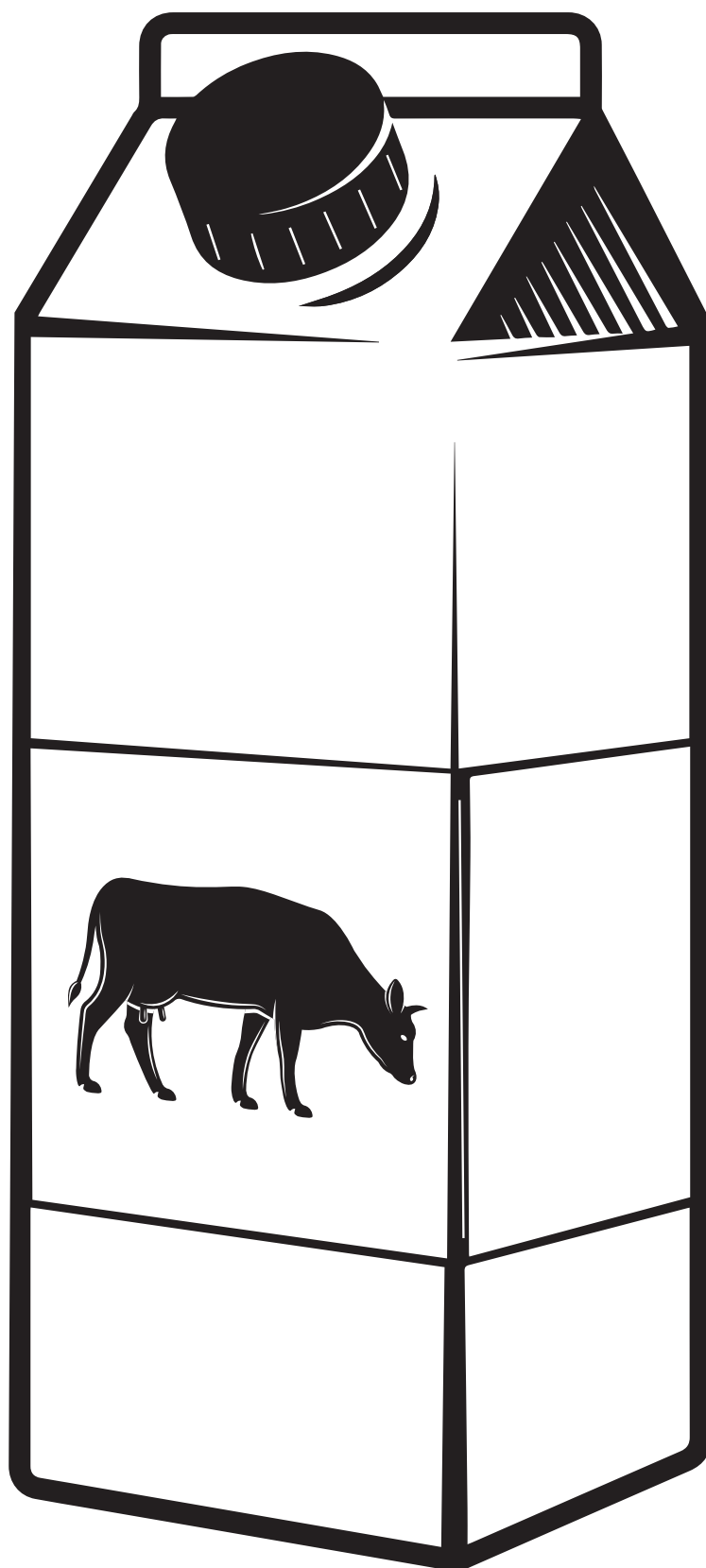


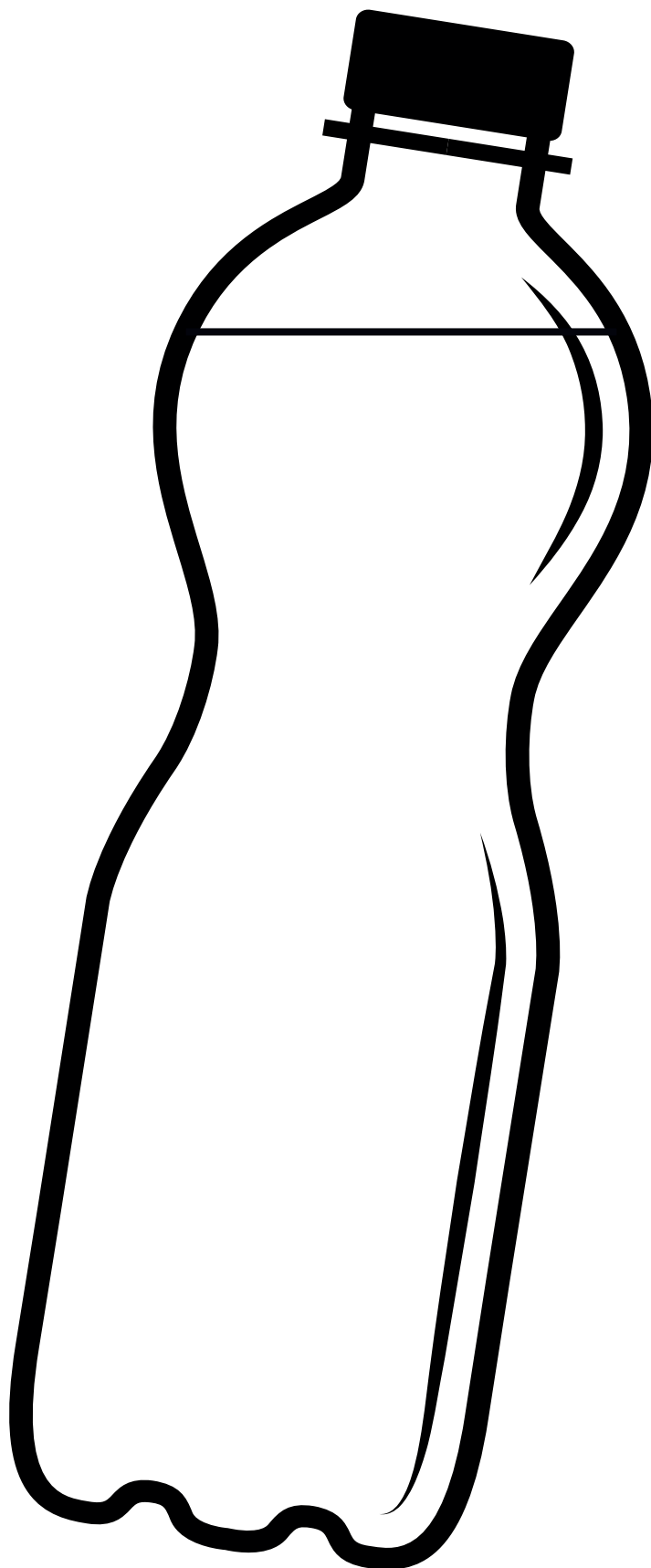


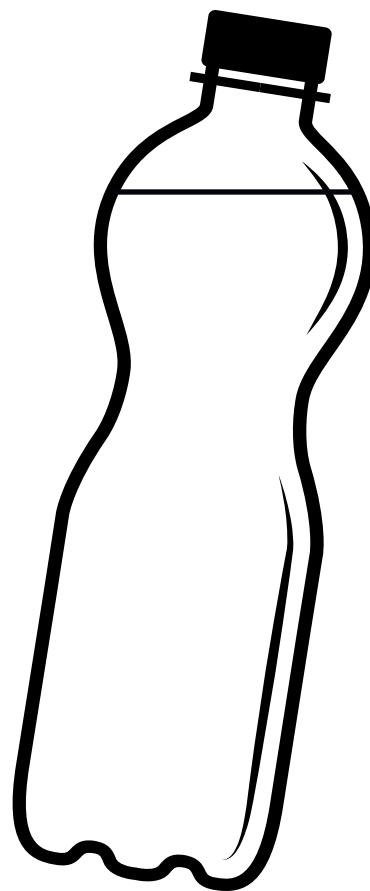
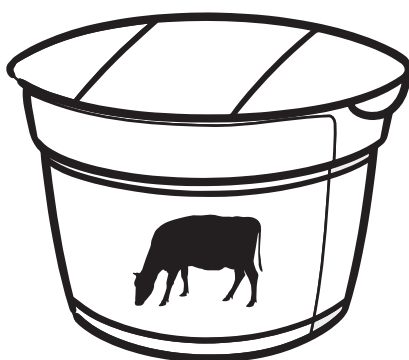
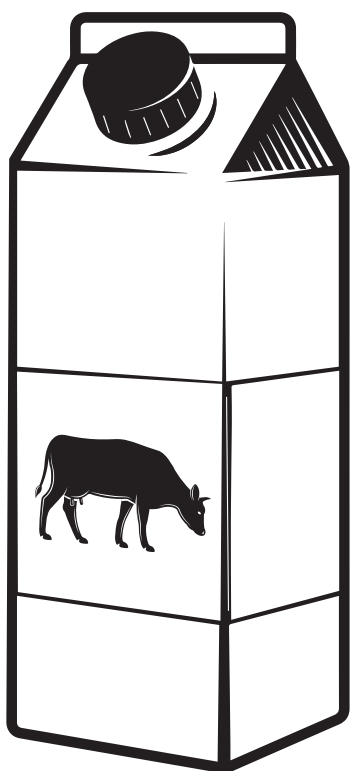
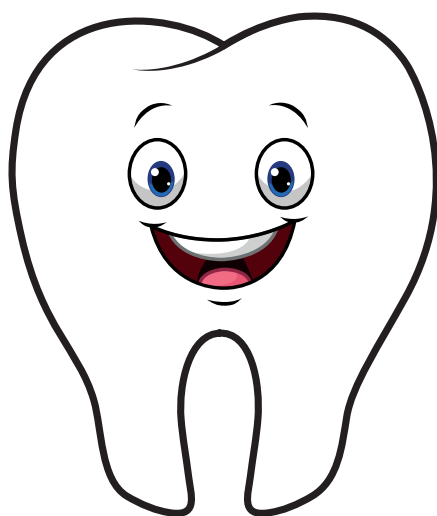
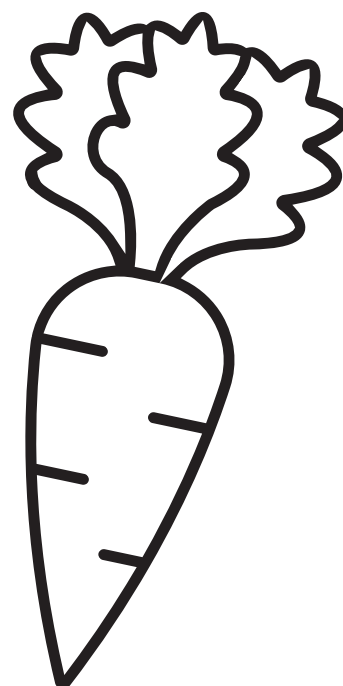
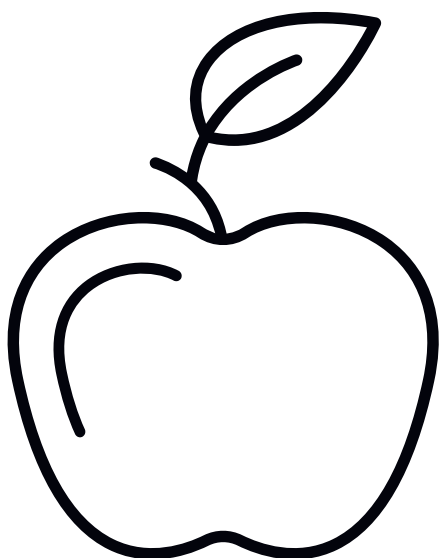












**Pomóż dzieciom przejść labirynt. Dobrą drogę wskażą  
Ci produkty spożywcze sprzyjające zdrowiu zębów.  
Powodzenia!**

