

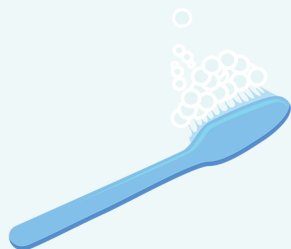
Mam zdrowe zęby!



Jak prawidłowo myć zęby?

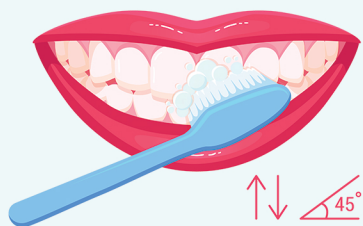
01

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 (siekaczy).



06

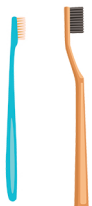
Nie zapomnij o wyszczotkowaniu języka.



07

Wypluj resztki pasty i uśmiechnij się szeroko.





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~~

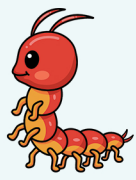


M = N



~~RCZA~~

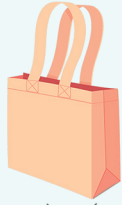
--	--	--	--	--	--	--	--



~~NOGA~~



~~LINA~~



~~RBA~~



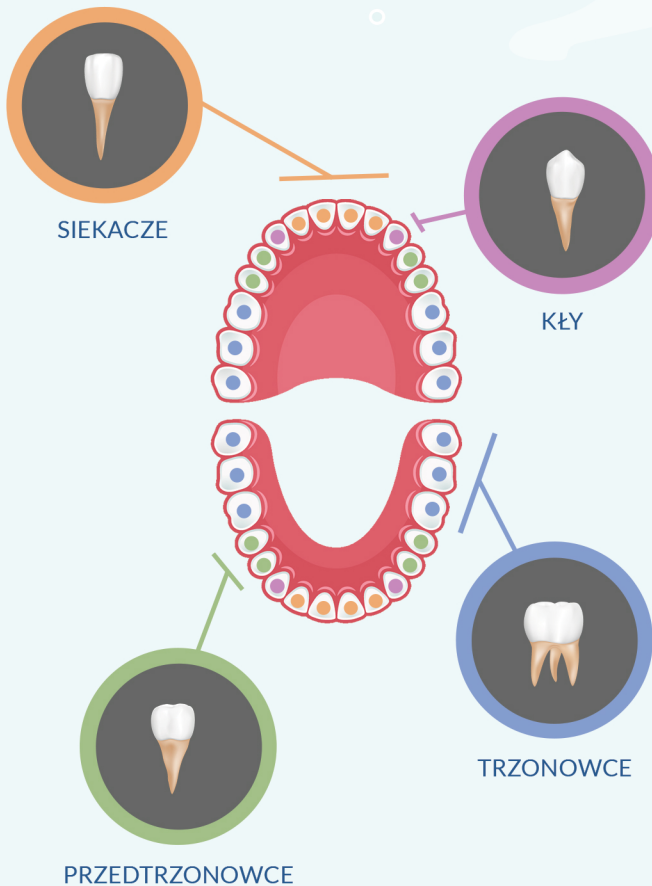
--	--	--	--	--	--	--	--

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
<https://www.gov.pl/web/wsse-poznan>
Poznań 2022, wydanie 1

