



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.



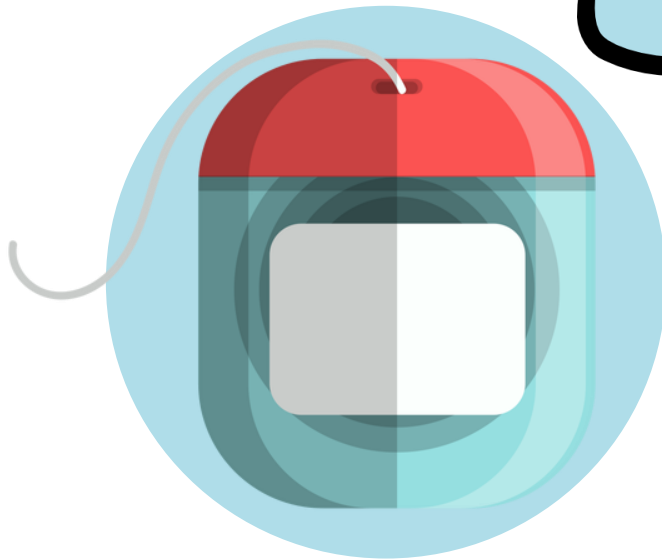
Że **zęby różnią się u różnych**
gatunków zwierząt. Zwierzęta
drapieżne i roślinożerne mają bardziej
rozwinięte różne grupy zębów.

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 wzmocnienie 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.

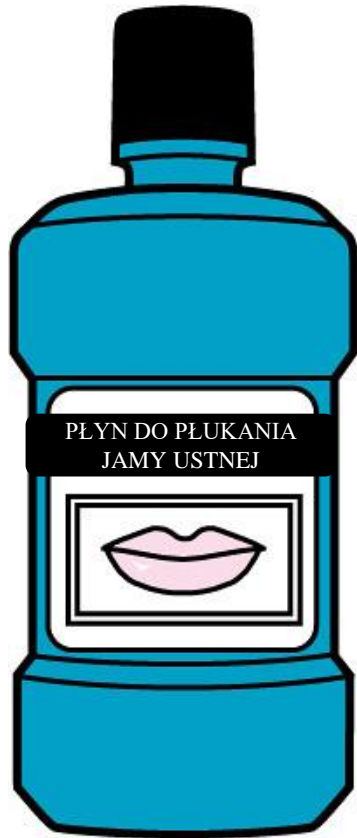
Jaki i czym mam zęby myć, żeby pięknym uśmiechem lśnić?



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.

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. Najlepiej stosować go po każdym posiłku (gdy nie możemy umyć zębów lub po umyciu zębów), jednak nie rzadziej niż raz dziennie.

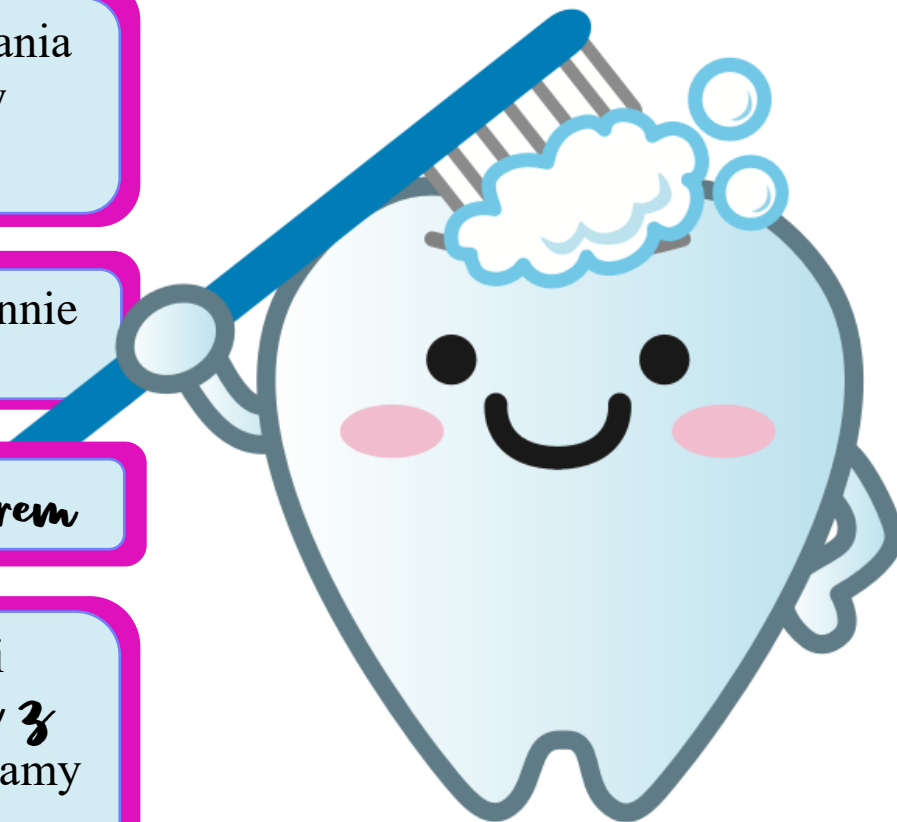
Jak wygląda prawidłowe mycie zębów?

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

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

Nie potykaj 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.

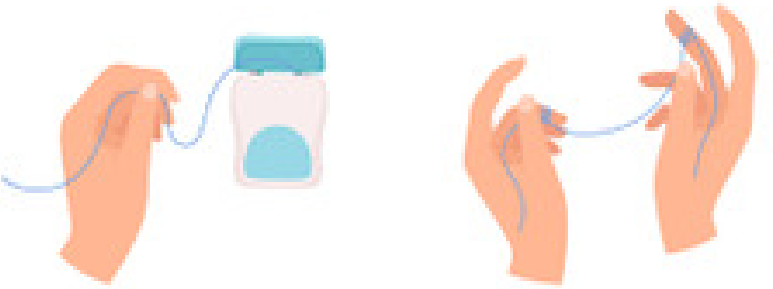


Pierwszym krokiem dla
zdrowych i czystych
zębów jest

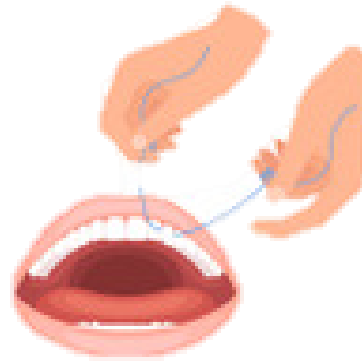
szczotkowanie



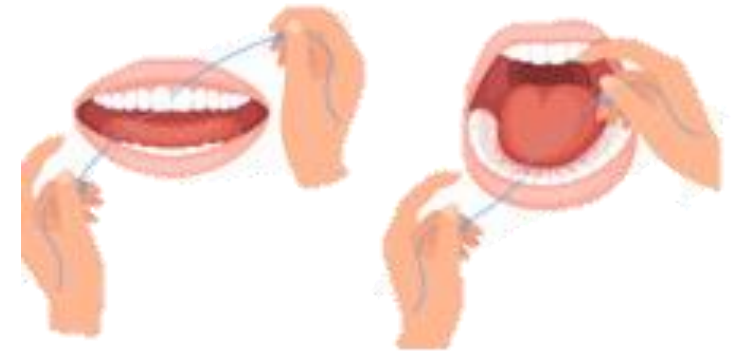
Jak nitkować zęby?



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.

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 najlepiej używać po każdym posiłku i **nie rzadziej niż raz dziennie**.

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





Drugim krokiem dla
zdrowych i czystych
zębów jest



czyszczenie
przestrzeni
międzyzębowych.

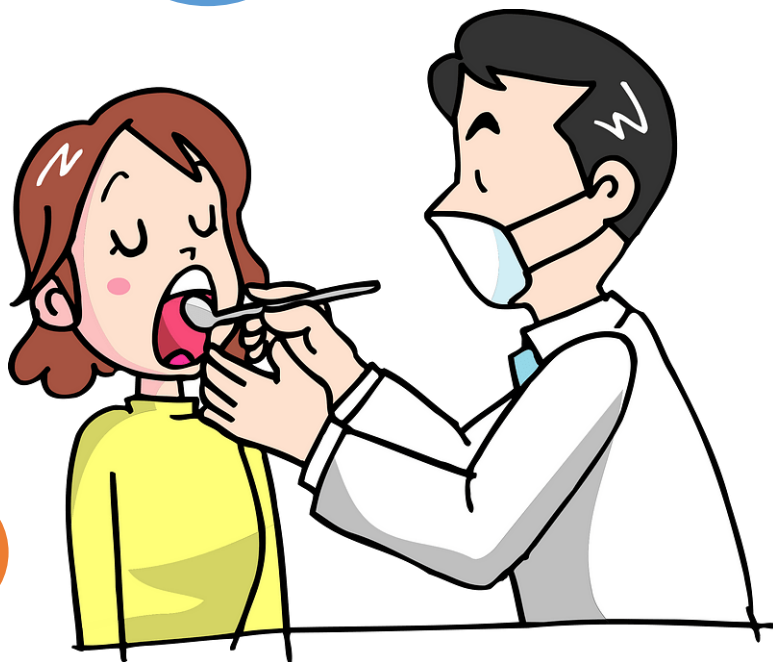


Kiedy odwiedzać dentystę?

Na wizyty kontrolne powinniśmy chodzić przynajmniej **raz na pół roku**.

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





Trzecim krokiem dla
zdrowych i czystych
zębów jest

regularne
kontrolowanie stanu
zębów przez dentystę





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



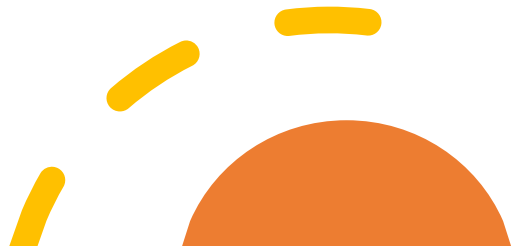
Szczotkowanie zębów to za mało! Żeby moje zęby były czyste i zdrowe **muszę czyścić przestrzenie między zębowe** w czym pomaga mi nić dentystyczna i płyn do płukania jamy ustnej



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

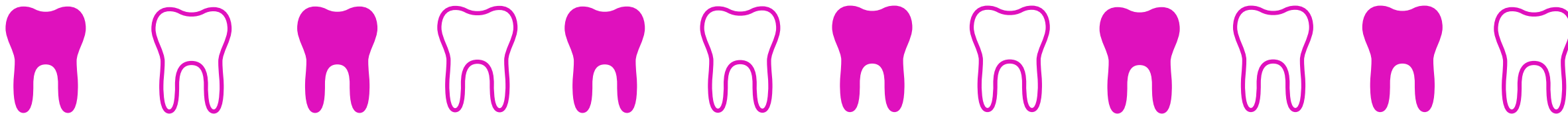
Próchnicy się nie boję i moje zęby co dzień
przed nią bronie!

Wszystkiego dowiem się na
następnej lekcji.





Program opracowany 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