

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

Prezentacja 3

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



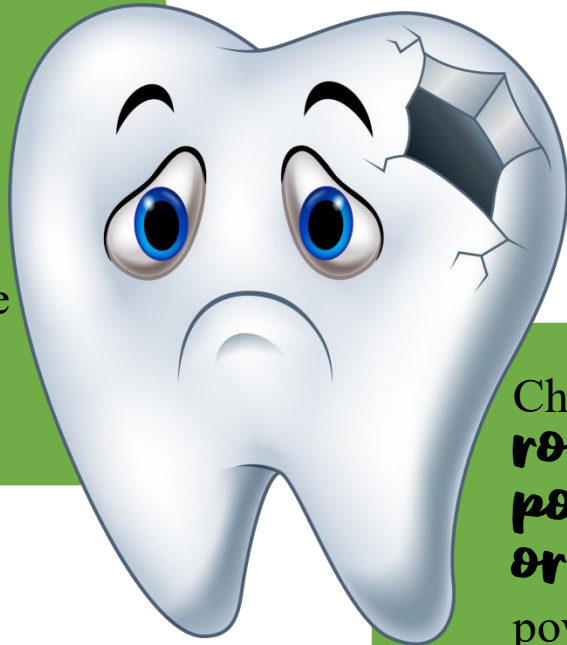
Gdy nie mam możliwości wyszczotkować zębów po posiłku dobrze by było gdybym użyła/użył **płynu do płukania jamy ustnej**



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

Co to jest próchnica?

Próchnica jest to bardzo często występująca choroba zakaźna zębów, która jest **wywotywana przez żyjące w jamie ustnej bakterie**. Nie wszystkie żyjące tam bakterie powodują próchnicę, ale niektóre z nich mogą stanowić poważne zagrożenie dla zdrowia naszych zębów.

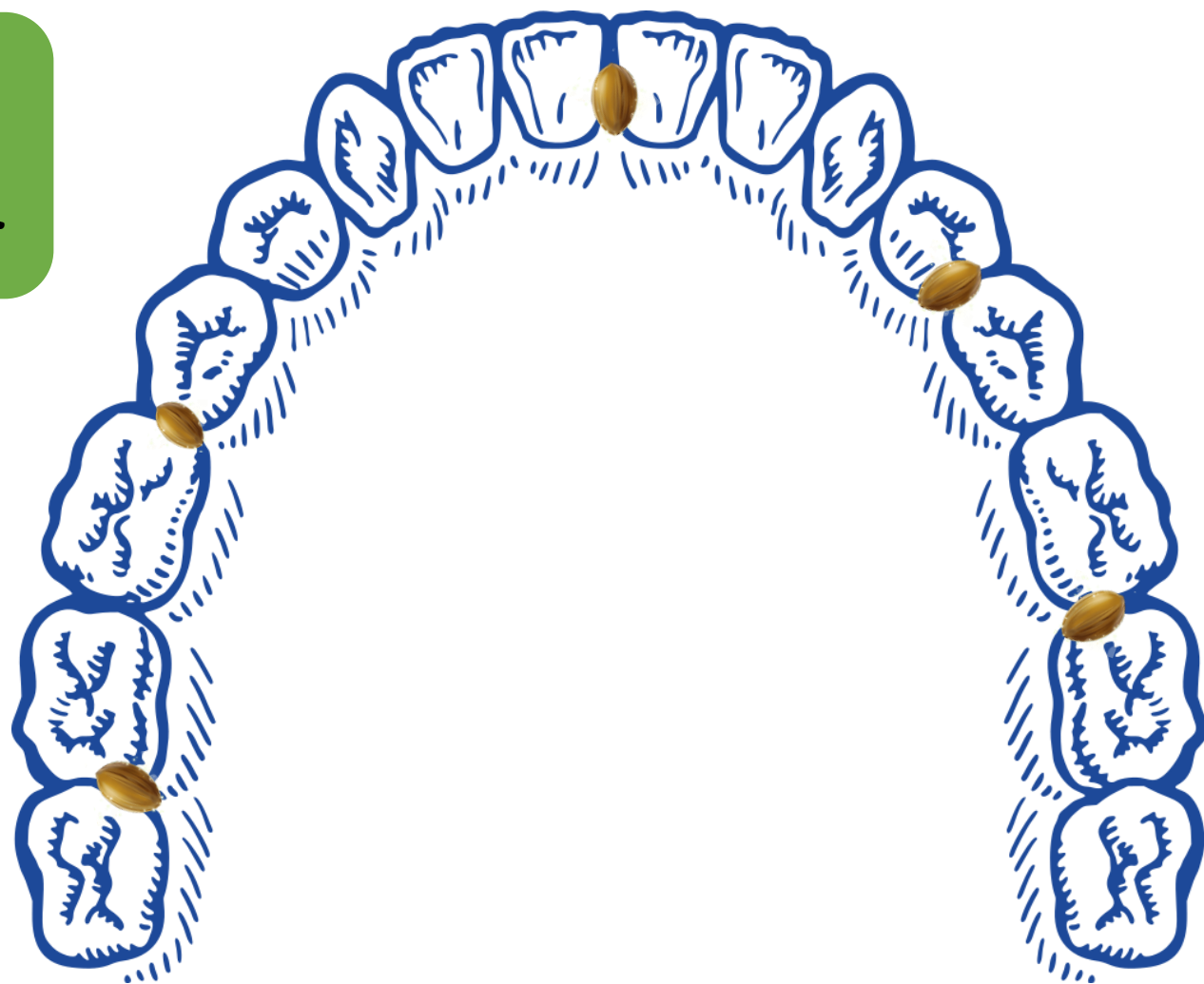


Choroby zębów powodują te mikroorganizmy, które **rozkładają cukry i tym samym powodują powstanie kwasów organicznych**. To przez to na zębach zaczyna powstawać lepki, ściśle przylegający do powierzchni zębów nalot, czyli **plątka nazębna**, która później zamienia się właśnie w **próchnicę**. **Próchnica** doprowadza do stopniowego rozpadu twardych warstw zęba (szkliwa, zębiny).



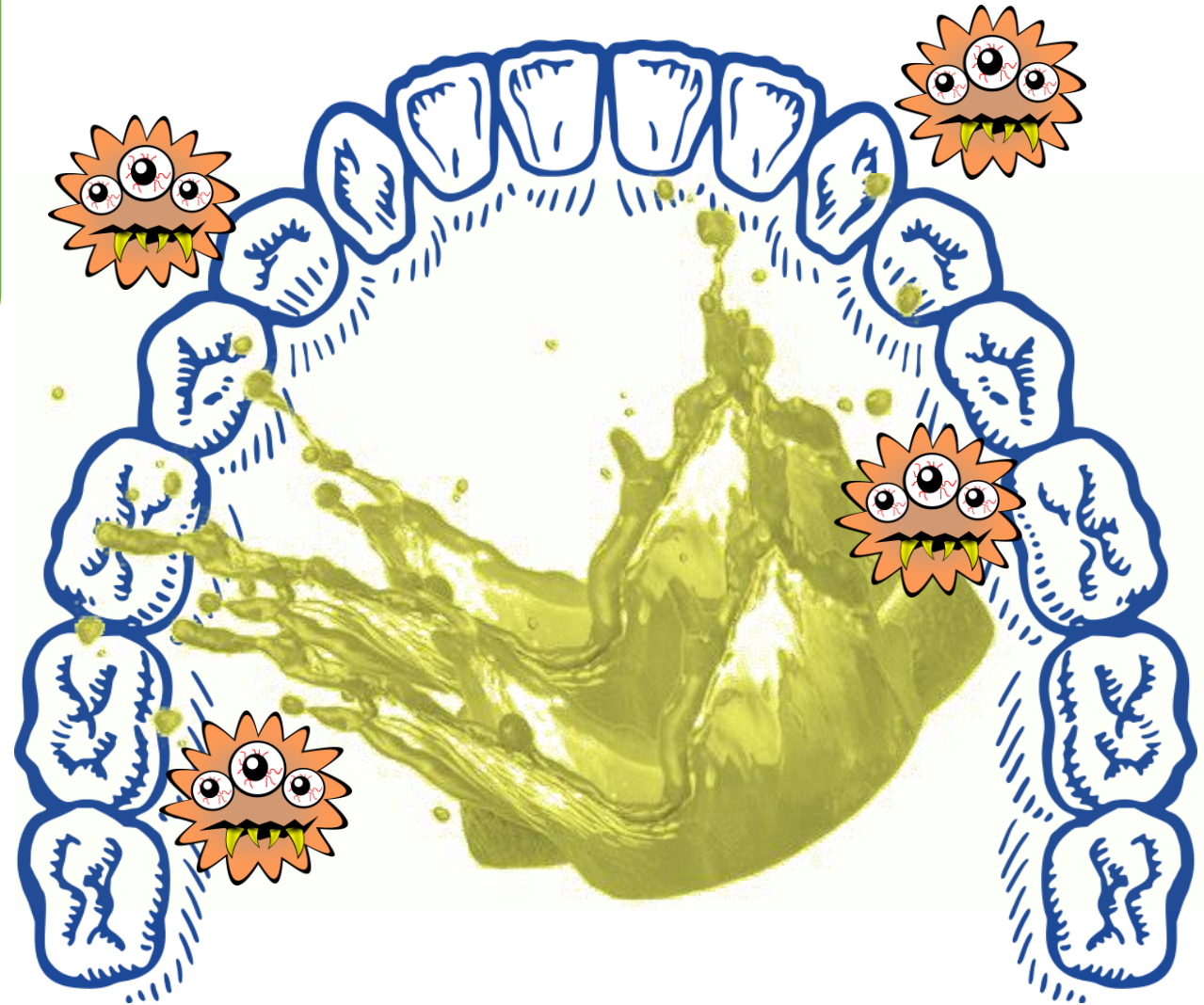
co to jest próchnica?

po zakończonym positku na naszych zębach oraz pomiędzy nimi pozostają resztki jedzenia.



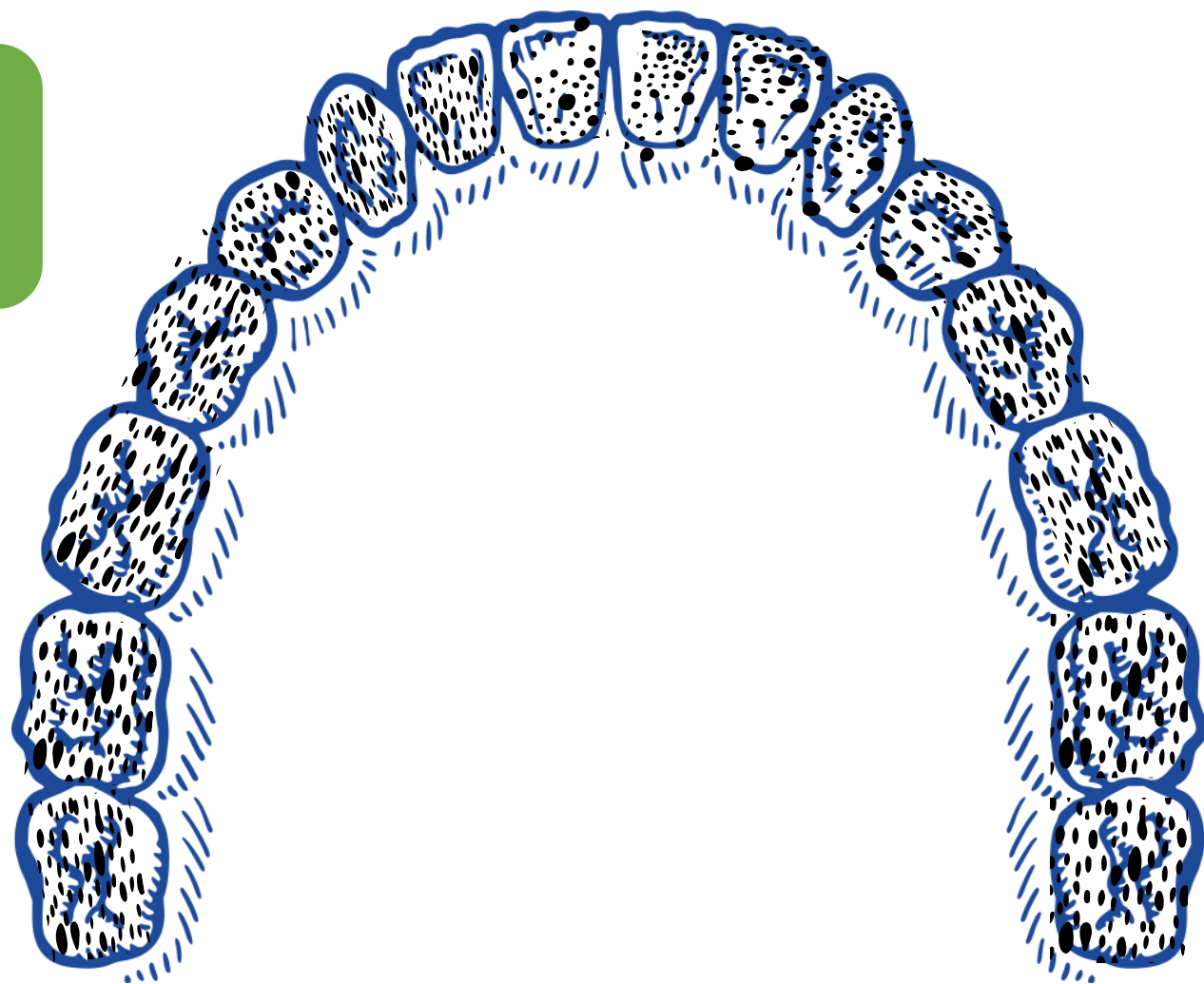
co to jest próchnica?

Kiedy nie umyjemy zębów po posiłku w naszej jamie ustnej zaczynają działać **bakterie**, które **rozkładają cukry z pożywienia** co powoduje wytworzenie **kwasów organicznych** niszczących szkliwo naszych zębów.



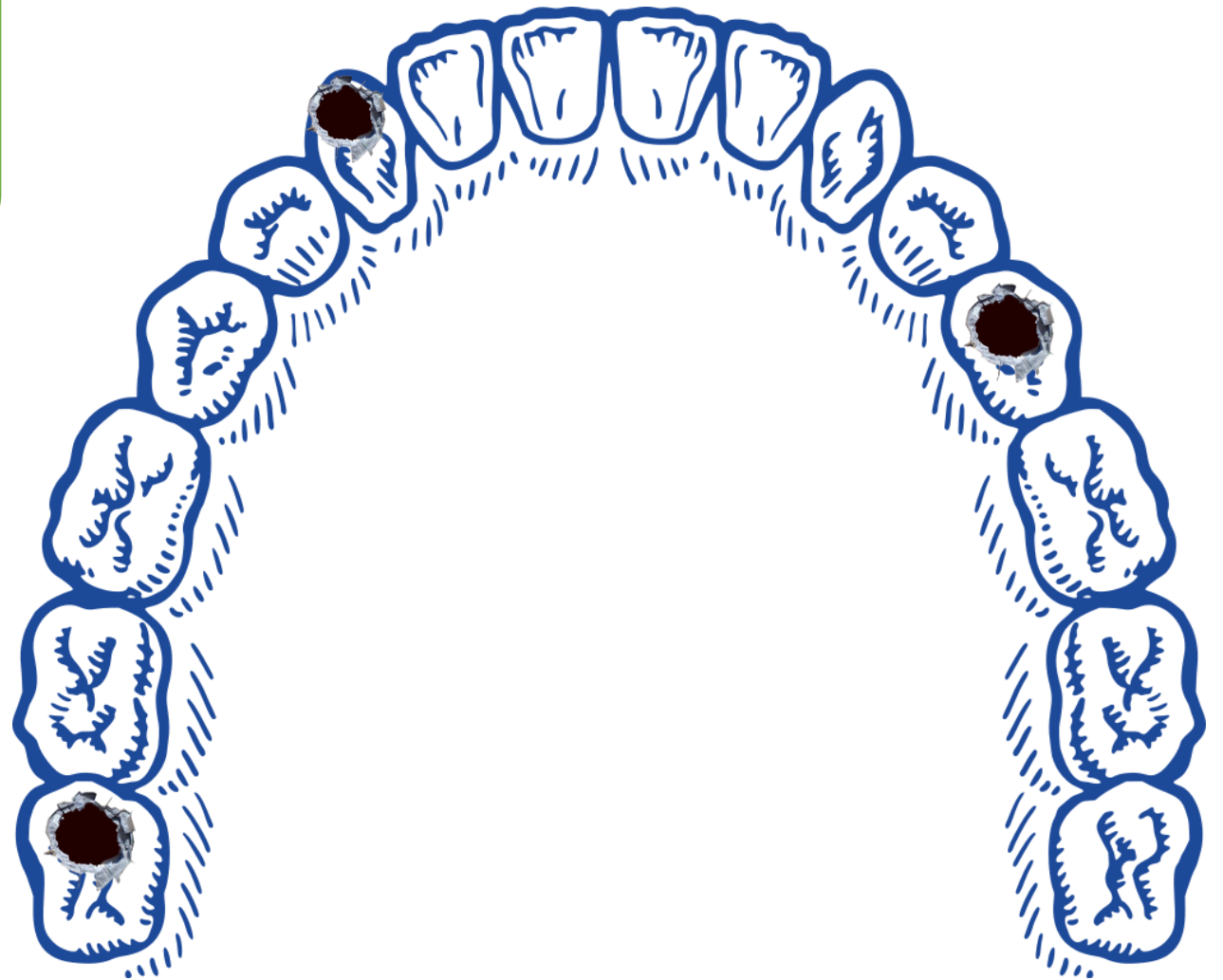
co to jest próchnica?

Przez działanie **kwasów na powierzchni zębów** powstaje lepki nalot tzw. **plytka nazębna**.

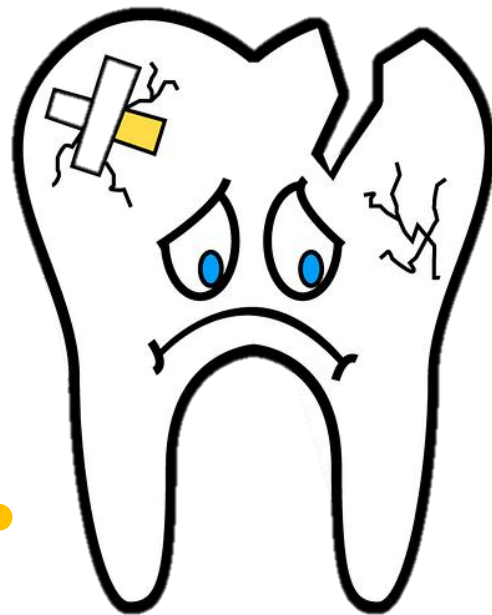


co to jest próchnica?

Gdy higiena jamy ustnej jest nieprawidłowa, **nadmiar płytki nazębnej powoduje powstanie kamienia nazębnego** co prowadzi do pojawienia się **ubytków w zębach**.



Skąd wiem, że mam próchnicę?
Burza mózgów



Próchnica - od czego się zaczyna?



plamki na zębach



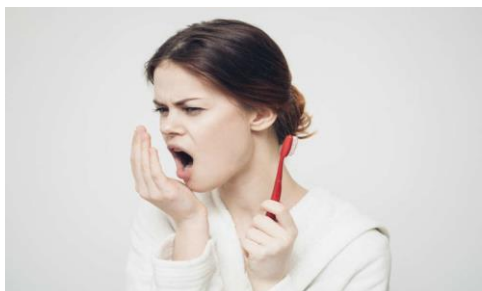
ból zębów



nadwrażliwość zębów



ubytki w zębach



nieświeży oddech



tkliwość zębów

Jak nie dopuścić do powstania próchnicy?

Prawidłowa higiena jamy ustnej



Prawidłowa dieta



Prawidłowa higiena jamy ustnej



Dlaczego fluor ma tak duże znaczenie?

Jak myć zęby, żeby pozbyć się płytki nazębnej?

Czy ślina jest korzystna dla zdrowia naszych zębów?

Prawidłowa higiena jamy ustnej

Jak myć zęby, żeby pozbyć się płytki nazębnej?

Żeby zapobiec szkodliwemu działaniu płytki nazębnej, wystarczy tylko stosować się do zasad prawidłowej higieny jamy ustnej. **Płytkę nazębną** powinna dać się łatwo usunąć poprzez dokładne **szczotkowanie zębów**, przynajmniej **2 razy dziennie**, a najlepiej po każdym spożytym posiłku, przez przynajmniej **2 minuty**. W celu usunięcia płytki nazębnej konieczne jest też codzienne **nitkowanie przestrzeni międzyzębowych** i dodatkowe zabezpieczenie zębów poprzez zastosowanie **plynu do płukania jamy ustnej**.



Prawidłowa higiena jamy ustnej

Dlaczego fluor ma tak duże znaczenie?

Fluor ma bardzo duże znaczenie w prawidłowej higienie jamy ustnej.

Działa przeciwbakteryjnie oraz **wzmocnia szkliwo** i powoduje, że jest ono bardziej odporne na działanie kwasów, które powstają w jamie ustnej po cukrów przez bakterie.



Prawidłowa higiena jamy ustnej

Czy ślina jest korzystna dla zdrowia naszych zębów?

Ślina składa się w **99%** z **wody**. **1%** stanowią **związki mineralne**, które wspierają nasze zęby w naprawie szkliwa.

Ślina działa korzystnie na zdrowie naszych zębów i dziąseł.

Przede wszystkim dba o utrzymanie **równowagi kwasowo-zasadowej** w naszej jamie ustnej, **hamuje namnażanie się bakterii** na zębach oraz **dostarcza im składników mineralnych**.



Prawidłowa dieta

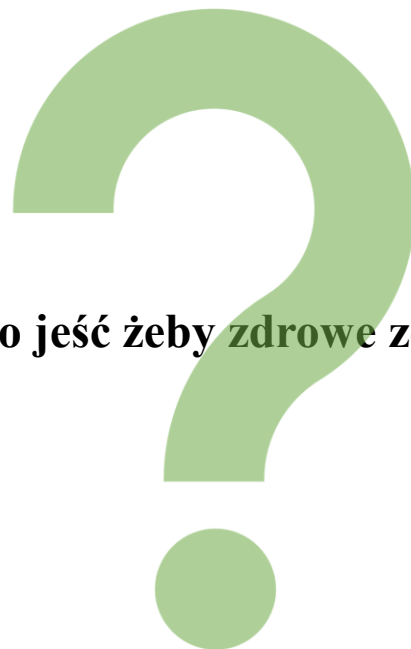
Czy to co jemy ma wpływ na zdrowie naszych zębów?

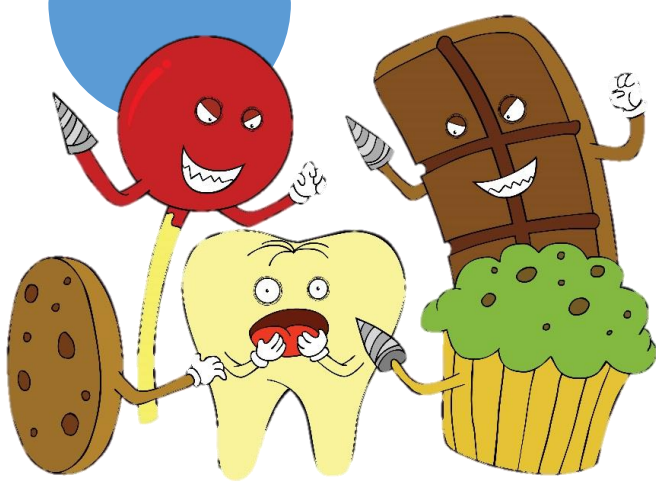


Czy nasze zęby potrzebują specjalnej diety?



Co jeść żeby zdrowe zęby mieć?





Prawidłowa dieta

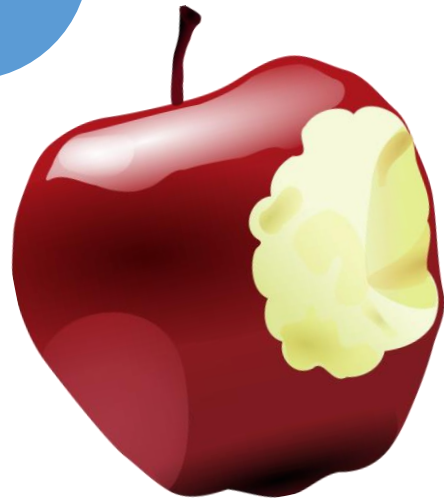
Czy to co jemy ma wpływ na zdrowie naszych zębów?

To co jemy ma **bardzo duży wpływ** na zdrowie naszych zębów.

Jak już wiemy **cukry** zawarte w produktach spożywczych działają w sposób **szkodliwy na nasze zęby**.

Bakterie żyjące w jamie ustnej rozkładają cukry do kwasów, które **uszkadzają szklivo naszych zębów**.





Prawidłowa dieta

Czy nasze zęby potrzebują specjalnej diety?

Można tak powiedzieć! Jednak specjalna dieta naszych zębów nie różni się niczym od **standardowego zdrowego odżywiania**.

Nasze zęby lubią produkty, które **nie zawierają cukrów** rozkładanych przez bakterie oraz takie, które **zawierają wapń**, który wzmacnia szklivo naszych zębów.

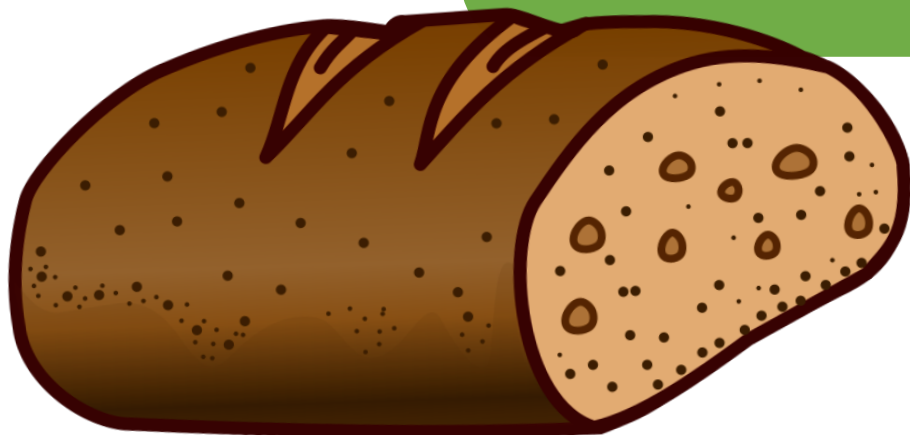




Prawidłowa dieta

Co jeść żeby zdrowe zęby mieć?

Aby mieć zdrowe zęby oraz zdrowy organizm należy kierować się zasadami **piramidy zdrowego żywienia**. Zęby **psują się** głównie przez spożycie **cukrów prostych** zawartych w produktach **wysoko przetworzonych i słodzonych**, dlatego nie warto po nie sięgać.



Prawidłowa dieta



Jabłka

Surowe jabłka są bardzo zdrowe dla zębów. Naturalnie **oczyszczają jamę ustną** i **pobudzają produkcję śliny**, która wypłukuje resztki jedzenia z przestrzeni międzyzębowych.

Prawidłowa dieta



Marchew, rzodkiewka, kalarepa

Surowe, twarde warzywa w naturalny sposób **usuwają** płytkę nazębną z powierzchni zębów. Pobudzają także ślinianki do **wytwarzania śliny**, która wypłukuje resztki pożywienia z przestrzeni międzyzębowych.

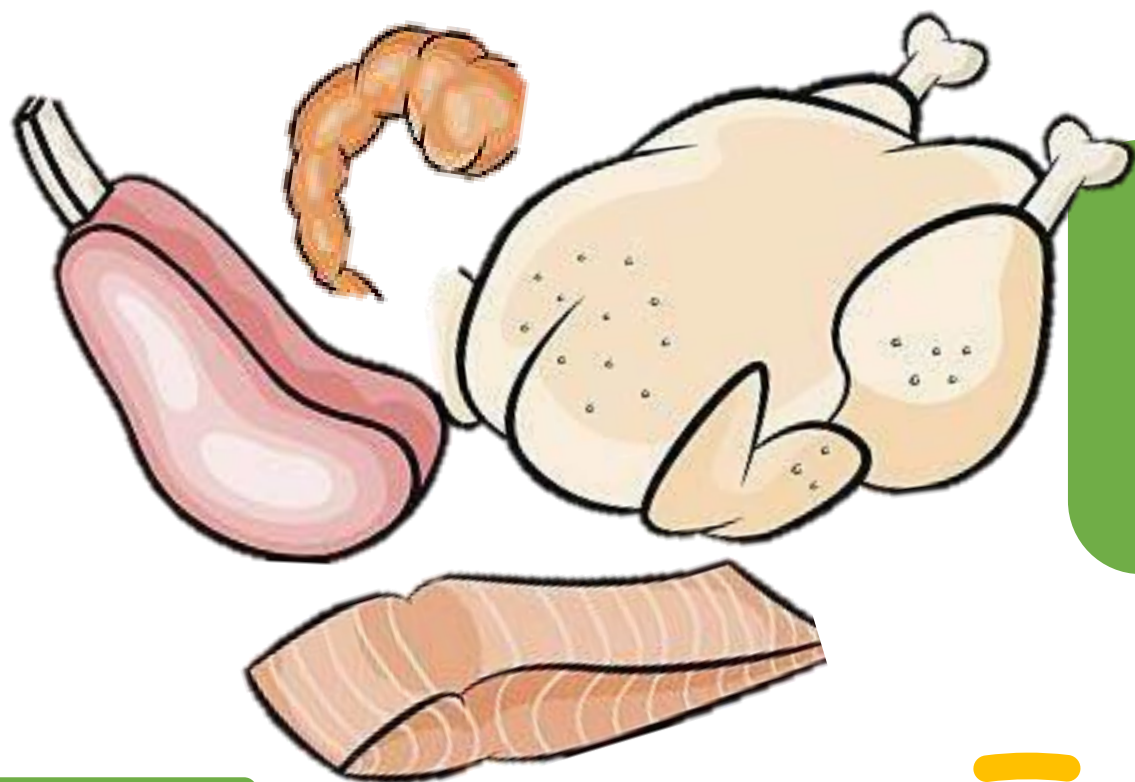
Prawidłowa dieta



Nabiał

Mleko i przetwory mleczne – jogurty, kefir, sery, są **źródłem wapnia**, od którego zależy kondycja naszych zębów.

Prawidłowa dieta



Chude mięso i ryby

Produkty bogate w białko są źródłem **fosforu**, którego potrzebujemy do **naprawy szkliwa**.

Przeważająca dieta



Zielona herbata

Ze względu na dużą zawartość **fluoru**, herbata **wzmachia szkliwo** i **utrudnia tworzenie** się płytki nazębnej.

Jakich produktów unikać?

Wszystkie produkty **wysoko przetworzone** oraz **słodycze** w swoim składzie zawierają bardzo dużą ilość **cukrów prostych**, które natychmiast ulegają rozkładowi do kwasów działających **szkodliwie na szkliwo** naszych zębów.



Jakich produktów unikać?

A co z napojami słodzonymi i sokami?

Napoje słodzone, czyli takie które zawierają cukry proste są próchnicotwórcze, a więc **sprzyjają powstaniu próchnicy**.



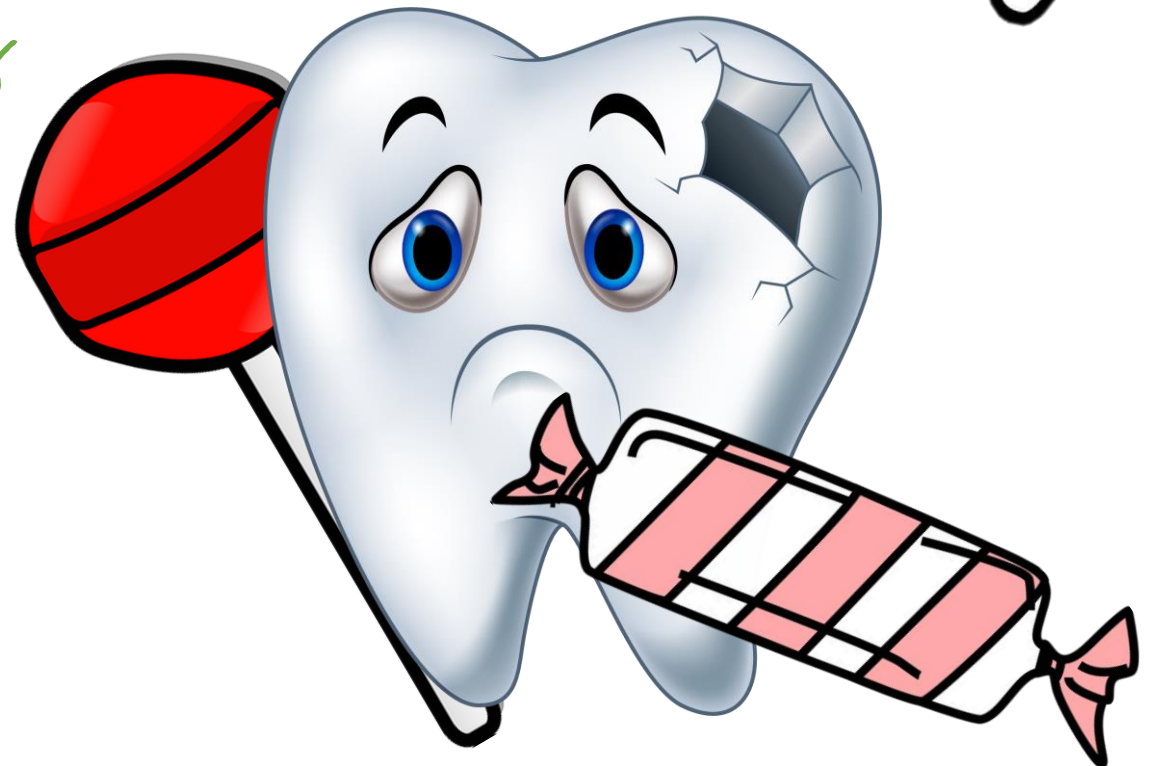
Ilość **soków zawierających 100% owoców** powinna być ograniczona do **jednej szklanki** (ok. 250 ml) dziennie. Aby ograniczyć kontakt cukrów z powierzchnią zębów soki najlepiej **pić przez słomkę**.





Rozwiąż rebus i pomóż uratować zęby przed próchnicą.

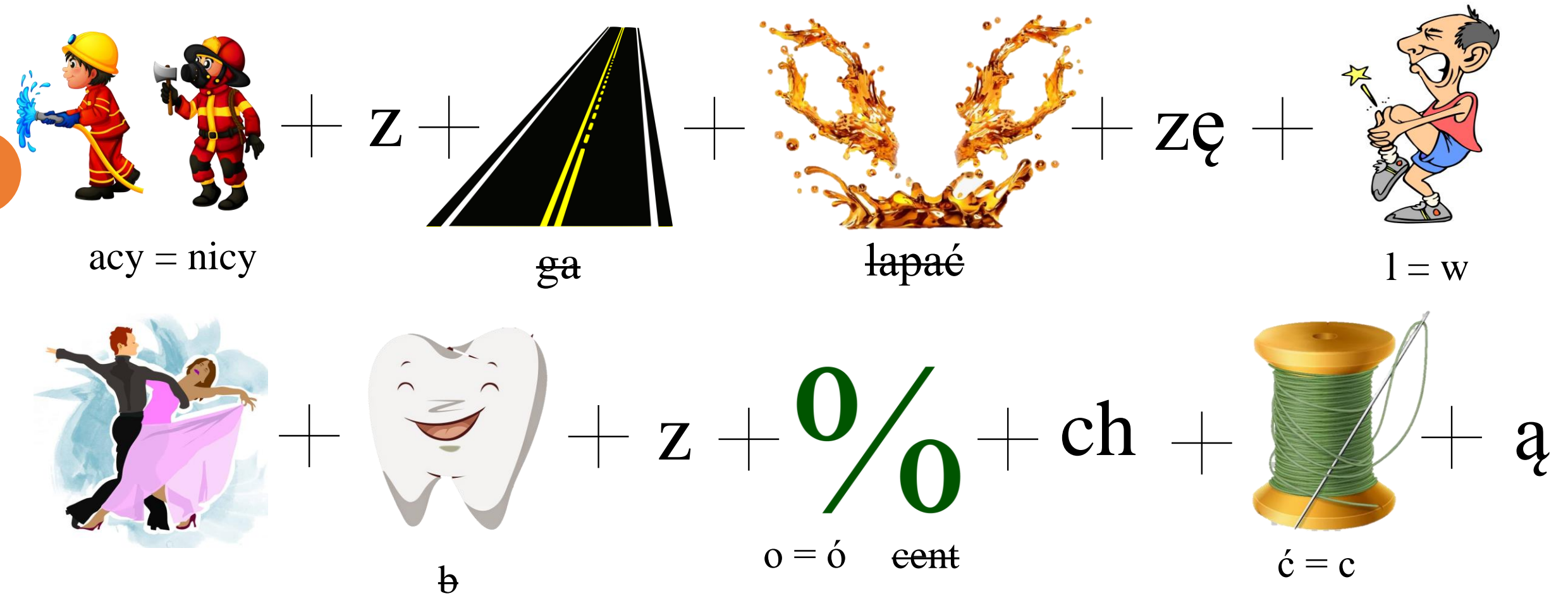
Ćwiczenie



Ćwiczenie

acy = nicy + z + ga + łapać + zę + l = w

b + z + o = ó cent + ch + ć = c + a



Rozwiązanie

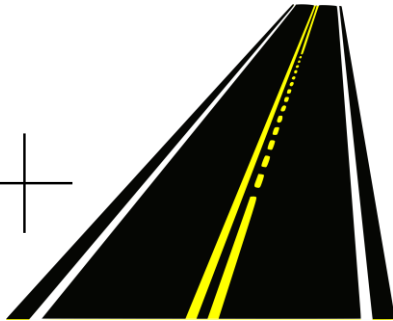


acy = nicy

strażnicy

z

z



ga

dro

+



łapać

wych

+

zę

zę



l = w

bów



walc

+



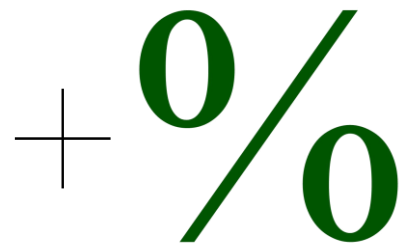
b

zę

+

z

z



o = ó cent

pró

+

ch

ch

+



ć = c

nic

+

ą

ą

Dziś już wiem!



Że **próchnica** to zakaźna choroba zębów, którą powodują rozkładające cukier bakterie, żyjące w naszej jamie ustnej.



Zmiany, które mogą świadczyć o tym, że moje zęby zaatakowały nieprzyjemne bakterie to m.in. **nadwrażliwość zębów, białe plamki na powierzchni zębów czy nieświeży oddech.**



Aby nie dopuścić do powstania próchnicy powinniśmy kierować się **zasadami zdrowego odżywiania oraz prawidłowej higieny jamy ustnej.**



Spożycie **soków 100% owoców** powinno być ograniczone do **1 szklanki dziennie.**



Płytką nazębną to lepki, ściśle przylegający do powierzchni zębów nalot, który później **zmienia się w próchnicę.**



Fluor oraz **ślina** korzystnie wpływają na zdrowie naszych zębów i dziąseł.



Surowe warzywa, nabiał, orzechy, chude mięso i ryby to przykłady produktów, które pozytywnie wpływają na zdrowie naszych zębów.



Słodycze oraz **żywność wysoko przetworzona** sprzyjają powstawaniu próchnicy.



Program opracowany przez Kingę Kaczmarek
Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w Tomaszowie Mazowieckim

