

# KRYSTAŁOWY UŚMIECH MAM, BO O ZĘBY DBAM!

Kampania Edukacyjna w zakresie higieny jamy  
ustnej



opracowanie: Powiatowa Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna w  
Tomaszowie Mazowieckim,



*Czy wiesz, że sekretem do pięknego uśmiechu są mocne i  
zdrowe zęby?*

*Aby Twoje zęby były lśniące niczym kryształy, zadбай o  
prawidłową higienę jamy ustnej.*

*Podręcznik dla nauczyciela realizującego program  
profilaktyczny.*



Opracowanie programu profilaktycznego:

Kinga Kaczmarek, Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w Tomaszowie  
Mazowieckim.

Zdrowe zęby są niezbędne dla zachowania zdrowia jamy ustnej, ale również zdrowia całego ustroju. Większości schorzeń jamy ustnej można zapobiegać, a także leczyć już we wczesnych stadiach pojawienia się. Większość przypadków chorób jamy ustnej to próchnica, choroby przyzębia, nowotwory jamy ustnej oraz urazy jamy ustnej. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia [1] (ang. *World Health Organization*, WHO), aż **2 miliardy ludzi** cierpi na próchnicę zębów stałych, a **520 milionów dzieci** cierpi na próchnicę zębów mlecznych. Umiejętność dbania o zdrowie zębów powinna być rozwijana od najmłodszych lat w domu, żłobku, przedszkolu i szkole w ramach edukacji zdrowotnej oraz programów profilaktyki próchnicy zębów [2].

W scenariuszu nałożono nacisk na przedstawienie struktury zębów oraz roli jaką pełnią w ustroju człowieka. Omówiono rodzaje zębów ich liczbę, a także różnice międzygatunkowe dot. uzębienia.

### *Cele ogólne:*

edukacja zdrowotna, kształtowanie zdrowych nawyków dot. higieny jamy ustnej, kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych pod kątem profilaktyki schorzeń jamy ustnej, prawidłowa higiena jamy ustnej

### *Cele szczegółowe:*

- przedstawienie roli zębów,
- przedstawienie różnic międzygatunkowych dot. zębów,
- omówienie rodzajów zębów,
- omówienie budowy zębów

### *Pomoce dydaktyczne:*

- prezentacja multimedialna,
- dopasowanka z uzębieniem zwierząt,
- wstęp teoretyczny dla nauczyciela,

[1] Wojnarowska – Sordan M., Shamsa-Nieckula S., Olczak-Kowalczyk D. 2021. Zajęcia edukacyjne na temat dbania o zdrowie zębów dla uczniów klas I–III szkoły podstawowej. Ministerstwo Zdrowia.

[2] WHO, 2022. Oral Health.

## Przebieg zajęć

### Wstęp

Nauczyciel wita się z uczniami, zapisuje temat lekcji/włącza prezentację multimedialną.

### Burza mózgów

Nauczyciel zadaje pytanie „do czego potrzebne są zęby?”. Uczniowie dzielą się swoimi przemyśleniami z resztą grupy. Zadaniem nauczyciela jest korygowanie pomysłów dzieci – odrzucanie błędnych, powielających się odpowiedzi, naprowadzanie na prawidłowe odpowiedzi oraz zapisywanie pomysłów dzieci na tablicy tradycyjnej/interaktywnej/ lub wykorzystując przygotowaną prezentację multimedialną do podsumowania odpowiedzi uczniów.

#### realizacja zadania z wykorzystaniem:

tablica, kreda/tablica interaktywna/prezentacja multimedialna/projektor

### Pogadanka z pokazem multimedialnym

#### Jak zbudowane są zęby?

Z wykorzystaniem przygotowanych materiałów multimedialnych nauczyciel omawia strukturę zębów oraz jaką rolę w uzębieniu pełnią poszczególne elementy.

#### realizacja zadania z wykorzystaniem:

tablica interaktywna/prezentacja multimedialna/projektor

#### Jakie mamy zęby?

Nauczyciel z wykorzystaniem przygotowanych materiałów multimedialnych omawia budowę szczęki. Wyróżnia rodzaje zębów oraz jaką funkcję pełnią podczas jedzenia.



# Temat: *Ile zębów mam? Zbadam sam!*

Scenariusz kampanii profilaktycznej w zakresie higieny jamy ustnej

1

## *realizacja zadania z wykorzystaniem:*

tablica interaktywna/prezentacja  
multimedialna/projektor

## *Zbadam sam!*

### *Ile mamy zębów?*

Nauczyciel zachęca uczniów do zrobienia przeglądu uzębienia. Zadaniem każdego z uczniów jest policzenie językiem swoich zębów. Uczniowie mówią o swoich obliczeniach. Nauczyciel mówi dzieciom ile zębów mlecznych mają dzieci oraz ile zębów stałych mają dorośli.

Nauczyciel ponownie zachęca dzieci do ponownego przeglądu uzębienia, tym razem zadając pytania: Czy zęby są gładkie w dotyku? Czy są pomiędzy nimi przerwy? Czy mają taki sam kształt? Czy są takiej samej wielkości? Czy zęby stałe i mleczne różnią się? (w przypadku, gdy uczniowie posiadają już część zębów stałych i mogą porównać).

### *Pogadanka z pokazem multimedialnym*

Nauczyciel mówi uczniom zarówno o liczbie zębów mlecznych jak i zębów stałych. Tłumaczy dlaczego liczba zębów po samodzielnym przeglądzie przez uczniów mógł wyjść inaczej u każdego z nich.

## *realizacja zadania z wykorzystaniem:*

tablica interaktywna/prezentacja  
multimedialna/projektor

## *Burza mózgów*

### *Czy wszyscy mamy takie same zęby?*

Nauczyciel zadaje uczniom pytanie **czy wszystkie żyjące stworzenia na Ziemi mają takie same zęby**. Uczniowie dzielą się swoimi przemyśleniami z resztą grupy podając przykłady różnych nietypowych zębów.

Nauczyciel koordynuje pracę uczniów, zadaje pytania pomocnicze: czy zwierzęta mają takie same zęby jak ludzie? Czy zwierzęta żyjące w wodzie mają takie same zęby jak te żyjące na lądzie? Czy u wszystkich stworzeń zęby schowane są w jamie ustnej/otworze gębowym? Które zęby są najbardziej charakterystyczne dla drapieżnych zwierząt?

## *realizacja zadania z wykorzystaniem:*

tablica interaktywna/prezentacja  
multimedialna/projektor

## *Ćwiczenie*

Nauczyciel przedstawia uczniom dopasowaną (zał.2 scen.1) z uzębieniem poszczególnych zwierząt. Zadaniem uczniów jest dopasować zdjęcie zębów zwierząt z całą postacią zwierzęcia.

Ćwiczenie można wykonać poprzez:

1. Rozdanie uczniom kart pracy, w których uczniowie łączą różnymi kolorami zwierzę z jego uzębieniem.
2. Z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej – uczniowie zgadują do jakiego zwierzęcia należą przedstawione zęby. Nauczyciel pokazuje prawidłową odpowiedź po usłyszeniu pomysłów uczniów.

Ćwiczenie można wykonać łącząc obie metody. W pierwszej kolejności uczniowie samodzielnie wykonują zadanie na kartach pracy, następnie z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej następuje sprawdzenie odpowiedzi uczniów.

## *realizacja zadania z wykorzystaniem:*

wydrukowane karty pracy z obrazkami zwierząt/  
prezentacja multimedialna

## *Podsumowanie zajęć*

Nauczyciel w oparciu o przygotowane materiały multimedialne podsumowuje lekcję oraz zapowiada co będzie działo się na następnej.

## *realizacja zadania z wykorzystaniem:*

tablica interaktywna/prezentacja  
multimedialna/projektor



## Burza mózgów

### Do czego potrzebne są zęby?

- do rozdrabniania pożywienia – do jedzenia,
- do mówienia,
- do uśmiechania się.



## pogadanka z pokazem multimedialnym



### Jak zbudowane są zęby?

W budowie zębów należy wyróżnić kilka struktur, które cechują się pełnieniem różnych funkcji, aby nasze zęby były silne i odporne.



1. korona zęba – jest to widoczna ponad dziąsłem część zęba, która pokryta jest szkliwem. To ta część naszego zęba ulega próchnicy! Jej główną funkcją jest przeżuwanie pokarmów, a także jest najbardziej zróżnicowana pod względem wyglądu – każdy z kilku rodzajów zębów znajdujących się w jamie ustnej wygląda inaczej, dzięki czemu możemy je bez problemu zidentyfikować (przykład: siekacz – kieł).
2. szkliwo – jest to najtwardsza, gładka i błyszcząca część, chroniąca zęby; rozpuszcza się pod wpływem działania kwasów produkowanych przez bakterie.
3. zębina – jest to część zęba znajdująca się zaraz pod warstwą szkliwa, jest twarda (mniej od szkliwa) i gruba. Jej najważniejszą funkcją jest ochrona miazgi zęba. Zębina jest wrażliwa na zmiany temperatury (przykład: uczucie klucia podczas jedzenia lodów).
4. miazga zęba – najsilniej unerwiona i unaczyniona część zęba, otoczona przez zębinę.
5. korzeń zęba – część zęba, która zanurzona jest w dziąśle. Najważniejszą funkcją korzenia jest umocowanie zęba w szczęce/żuchwie. Każdy ząb posiada przynajmniej jeden korzeń.
6. dziąsło – część zęba, w której zakorzeniony jest ząb. [1].



### Jakie mamy zęby?

Wyróżniamy 4 rodzaje zębów:



1. siekacze – znajdują się w przedniej części jamy ustnej. Siekacze występują jako osiem cienkich, prostych zębów (cztery w górnej szczęce i cztery w żuchwie). Najważniejszą funkcją siekaczy jest odgryzanie fragmentów jedzenia oraz pomoc w wypowiedaniu słów. Mają pojedynczy korzeń.
2. kły – znajdują się po obu stronach dolnych i górnych siekaczy. Podobnie jak siekacze, rolą kłów jest rozdzieranie fragmentów pożywienia. Mają pojedynczy korzeń.



[1] 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.

[2] Szczepańska – Górna K. Z. 2018. Wykorzystanie odontologii w procesie identyfikacji osób. Polskie Towarzystwo Kryminalistyczne. Warszawa.

## Temat: *Ile zębów mam? Zbadam sam!*

Załącznik 1 do scenariusza zajęć profilaktycznych w zakresie higieny jamy ustnej



3. przedtrzonowce – znajdują się tuż za kłami górnymi i dolnymi. W przeciwieństwie do kłów mają spłaszczony wierzchołek. Ich główną funkcją jest rozdrabnianie pożywienia. Mają pojedyncze korzenie z wyjątkiem pierwszego górnego przedtrzonowca (2 korzenie).



4. trzonowce – znajdują się za zębami przedtrzonowymi w głębi jamy ustnej. Podobnie jak zęby przedtrzonowe, służą do rozdrabniania pożywienia. Są zębami wielokorzeniowymi – w szczęce zakorzenione są za pomocą 3 korzeni, w żuchwie za pomocą 2 korzeni [2].



### *Zbadam sam!*

Rodzimy się bez zębów. Pierwsze zęby mleczne zaczynają wyrzynać się około 6 miesiąca życia. Dzieci do czasu wymiany zębów mlecznych na stałe posiadają 20 zębów (8 siekaczy, 4 kły, 8 trzonowców – nie posiadają zębów przedtrzonowych, ani jednego zestawu trzonowców (zębów mądrości). Zęby mleczne zaczynają wypadać około 6 roku życia do około 12 roku życia. Wtedy zanikają korzenie zębów mlecznych, aby zrobić miejsce dla zębów stałych [2].

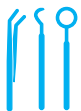


### *Dlaczego każdy uczeń może mieć różną liczbę zębów w jamie ustnej?*



Ze względu na to, iż od 6 roku życia zęby mleczne wypadają, ustępując miejsca stałym:

- mogą pojawiać się przerwy w ciągłości zębów (zab mleczny wypadł, zab stały jeszcze nie został wyrznięty),
- mogą wyrzynać się zęby przedtrzonowe (których nie ma w zestawie zębów mlecznych)



Z uwagi na powyższe liczba zębów w jamie ustnej uczniów może być różna – większa/mniejsza niż 20.



### *Burza mózgów*



#### *Czy wszyscy mamy takie same zęby?*

Pytania pomocnicze:

1. Czy zwierzęta mają takie same zęby jak ludzie?
  - Zwierzęta w zależności od tego jaki pokarm przyjmują mają rozwinięte różne rodzaje zębów.
2. Czy zwierzęta żyjące w wodzie mają takie same zęby jak te żyjące na lądzie?



Zęby zwierząt morskich i lądowych różnią się. Poza tym różne gatunki zwierząt morskich mają inaczej rozwinięte grupy zębów (rekin – płoć,



- pirania – krewetka), tak samo w przypadku zwierząt lądowych (lew – zebra, wilk – zając).
3. Czy u wszystkich stworzeń zęby schowane są w jamie ustnej/otworze gębowym?
    - Nie, nie wszystkie zwierzęta mają schowane zęby – zwierzę morskie, które ma zęby poza otworem gębowym to mors, a zwierzę lądowe, które ma wystające zęby to słoń.
  4. Które zęby są najbardziej rozwinięte u drapieżnych zwierząt?
    - Kły, które służą do przytrzymywania i rozdierania pożywienia np. lew.
  5. Które zęby są najbardziej rozwinięte u zwierząt roślinożernych?
    - Siekacze, które służą do odgryzania kawałków pożywienia np. chomik.

### Ćwiczenie

Ćwiczenie można wykonać poprzez pokazywanie uczniom zdjęć szczęk, wtedy zadaniem dzieci jest zgadywanie, do jakiego zwierzęcia należą przedstawione zęby. Innym sposobem wykonania ćwiczenia jest rozdanie uczniom kart z zębami oraz postaciami zwierząt, wówczas zadaniem dzieci (najlepiej w parach) jest dopasowanie uzębienia do jego posiadacza.



Źródło zdjęć: obrazy online Powerpoint

## Ćwiczenie

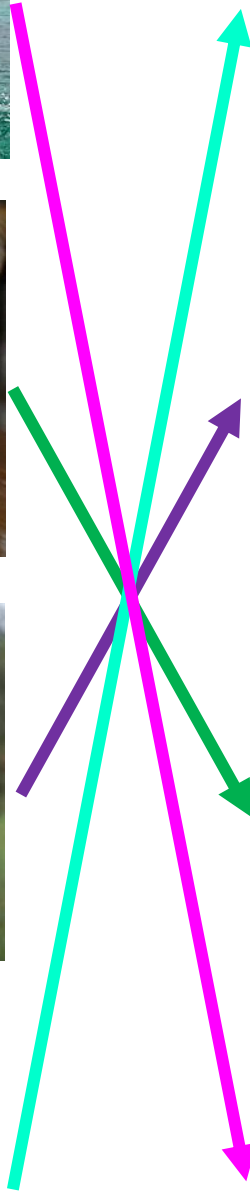
Połącz różnymi kolorami zdjęcie zwierzęcia z jego zębami.



# Temat: *Ile zębów mam? Zbadam sam!*

Załącznik 2 do scenariusza zajęć profilaktycznych w zakresie higieny jamy ustnej

Źródło zdjęć: obrazy online Powerpoint





## Temat: *Jak o zęby dbam, że piękny uśmiech ciągle mam?*

2

Scenariusz zajęć profilaktycznych w zakresie higieny jamy ustnej

Zdrowe zęby są niezbędne dla zachowania zdrowia jamy ustnej, ale również zdrowia całego ustroju. Większości schorzeń jamy ustnej można zapobiegać, a także leczyć już we wczesnych stadiach pojawienia się. Większość przypadków chorób jamy ustnej to próchnica, choroby przyzębia, nowotwory jamy ustnej oraz urazy jamy ustnej. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia [1] (ang. *World Health Organization*, WHO), aż **2 miliardy ludzi** cierpi na próchnicę zębów stałych, a **520 milionów dzieci** cierpi na próchnicę zębów mlecznych. Umiejętność dbania o zdrowie zębów powinna być rozwijana od najmłodszych lat w domu, żłobku, przedszkolu i szkole w ramach edukacji zdrowotnej oraz programów profilaktyki próchnicy zębów [2].

W scenariuszu nałożono nacisk na przypomnienie uczniom jakie przybory wykorzystuje się do skutecznej higieny jamy ustnej. Omówiono technikę szczotkowania zębów oraz przedstawiono proste kroki dla posiadania zdrowych i czystych zębów. Omówiono nieprzyjemne skutki jakie niesie za sobą nieprzestrzeganie zasad higieny jamy ustnej.

### *Cele ogólne:*

edukacja zdrowotna, kształtowanie zdrowych nawyków dot. higieny jamy ustnej, kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych pod kątem profilaktyki schorzeń jamy ustnej, prawidłowa higiena jamy ustnej

### *Cele szczegółowe:*

- przedstawienie przyborów do higieny jamy ustnej,
- omówienie techniki szczotkowania zębów,
- przedstawienie kroków prawidłowej higieny jamy ustnej,
- omówienie skutków nieprzestrzegania zasad higieny jamy ustnej,

### *Pomoce dydaktyczne:*

- prezentacja multimedialna,
- karty pracy z zagadkami matematycznymi,
- wstęp teoretyczny dla nauczyciela,
- karta pracy z ćwiczeniami przypominającymi

[1] Wojnarowska – Sordan M., Shamsa-Nieckula S., Olczak-Kowalczyk D. 2021. Zajęcia edukacyjne na temat dbania o zdrowie zębów dla uczniów klas I–III szkoły podstawowej. Ministerstwo Zdrowia.

[2] WHO, 2022. Oral Health.



# Temat: *Jak o zęby dbam, że piękny uśmiech ciągle mam?*

Scenariusz zajęć profilaktycznych w zakresie higieny jamy ustnej

2

## *Przebieg zajęć*

### *Wstęp*

Nauczyciel wita się z uczniami, zapisuje temat lekcji/włącza prezentację multimedialną.

### *Przypomnienie poprzednich zajęć*

Nauczyciel z pomocą przygotowanych materiałów multimedialnych przypomina uczniom treści poprzednich zajęć. Uczniowie rozwiązują przypominającą kartę pracy (zał. 2, scen. 2).

#### *realizacja zadania z wykorzystaniem:*

tablica interaktywna/prezentacja  
multimedialna/projektor/ karty pracy

### *Burza mózgów*

Nauczyciel zadaje pytanie „**jakie znacie przybory do higieny jamy ustnej?**”. Uczniowie dzielą się swoimi przemyśleniami z resztą grupy. Zadaniem nauczyciela jest korygowanie pomysłów dzieci – odrzucanie powielających się odpowiedzi, naprowadzanie na prawidłowe odpowiedzi oraz zapisywanie pomysłów dzieci na tablicy tradycyjnej/interaktywnej/ lub wykorzystując przygotowaną prezentację multimedialną do podsumowania odpowiedzi uczniów (wstęp teoretyczny dla nauczyciela – zał.1, scen.2).

#### *realizacja zadania z wykorzystaniem:*

tablica, kreda/tablica interaktywna/prezentacja  
multimedialna/projektor

### *Pogadanka z pokazem multimedialnym*

#### *Jak i czym mam zęby myć, żeby pięknym uśmiechem lśnić?*

Z wykorzystaniem przygotowanych materiałów multimedialnych nauczyciel omawia przyrządy do mycia zębów oraz jak z nich korzystać tj. szczoteczka do zębów, pasta do zębów, nić dentystyczna, płyn do płukania.

Nauczyciel po omówieniu przyborów do higieny jamy ustnej zadaje uczniom pytania:



## Temat: *Jak o zęby dbam, że piękny uśmiech ciągle mam?*

Scenariusz zajęć profilaktycznych w zakresie higieny jamy ustnej

2

dot. szczoteczki do zębów - Czy wiecie czym różni się szczoteczka manualna i elektryczna?  
**Dlaczego szczoteczkę do zębów trzeba wymieniać przynajmniej co 3 miesiące?**

dot. pasty do zębów – Jak działa na nasze zęby fluor? Jaka zawartość fluoru powinna mieć pasta do zębów dla dzieci w wieku szkolnym?

dot. nici dentystycznej – Do oczyszczania jakich przestrzeni służy nić dentystyczna?

dot. płynu do płukania jamy ustnej – Kiedy powinniśmy używać płynu do płukania jamy ustnej?

### *realizacja zadania z wykorzystaniem:*

tablica interaktywna/prezentacja  
multimedialna/projektor

### *Jak wygląda prawidłowe mycie zębów?*

Nauczyciel z wykorzystaniem przygotowanych materiałów multimedialnych omawia technikę szczotkowania zębów. Zadaje uczniom pytania: **Czy zęby mleczne należy myć? Ile razy dziennie należy myć zęby? Czy zawsze należy używać pasty do zębów? Czy codziennie powinniśmy nitkować zęby?**

Nauczyciel naprowadza na prawidłowe odpowiedzi. Odsiewa błędne, powtarzające się odpowiedzi i dokładnie tłumaczy proces mycia zębów.

### *realizacja zadania z wykorzystaniem:*

tablica interaktywna/prezentacja  
multimedialna/projektor

### *Pogadanka z pokazem multimedialnym*

#### *Kroki do pięknego uśmiechu znam i codziennie z nich korzystam!*

Nauczyciel z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej omawia kroki dla zdrowych i czystych zębów tj. szczotkowanie, czyszczenie, kontrole u dentysty.

Zadaje uczniom pytania: **ile czasu powinniśmy szczotkować zęby? Czy pastę należy połknąć? Czy po umyciu zębów powinniśmy płukać zęby wodą?**

Nauczyciel tłumaczy uczniom w jaki sposób prawidłowo szczotkować zęby, na jakie przestrzenie zwrócić szczególną uwagę.

Następnie zadaje uczniom pytania dotyczące czyszczenia zębów: **co to znaczy czyszczenie zębów? Dlaczego samo szczotkowanie nie wystarcza do posiadania pięknego uśmiechu?** Nauczyciel tłumaczy uczniom w jaki sposób prawidłowo czyścić zęby oraz jakich przyrządów do tego użyć.



## Temat: *Jak o zęby dbam, że piękny uśmiech ciągle mam?*

Scenariusz zajęć profilaktycznych w zakresie higieny jamy ustnej

2

Następnie zadaje uczniom pytania dotyczące kontroli u dentysty: **Czy często chodzą do dentysty? Jak często powinniśmy badać swoje zęby?**

Nauczyciel tłumaczy uczniom dlaczego kontrolne wizyty są tak ważne dla zdrowia jamy ustnej.

### *pokaz*

Podczas omawiania techniki mycia oraz nitkowania zębów nauczyciel może wykorzystać wytłaczankę do jajek oraz sznurówkę/wstążkę do pokazania uczniom w jaki sposób używać nici dentystycznej. Wytłaczanka do jaj – szczęka z zębami, sznurówka/wstążka – nić dentystyczna (zamiast wytłaczanki można wykorzystać wycięty model szczęki oraz nić do szycia bądź dentystyczną).

#### *realizacja zadania z wykorzystaniem:*

tablica interaktywna/prezentacja  
multimedialna/projektor/wytłaczanka do  
jaj/sznurówka/wstążka

### *Burza mózgów*

#### *co by się stało gdybyśmy nie myli zębów?*

Nauczyciel zadaje uczniom pytanie **co by się stało z naszymi zębami gdybyśmy ich nie myli?** Uczniowie dzielą się swoimi przemyśleniami z resztą grupy podając przykłady różnych nietypowych zębów.

Nauczyciel koordynuje pracę uczniów, zadaje kolejne pytania: **po co myć zęby mleczne skoro i tak wypadną? Dlaczego do mycia zębów potrzebna jest pasta do zębów, a nie sama woda?**

#### *realizacja zadania z wykorzystaniem:*

tablica interaktywna/prezentacja  
multimedialna/projektor

### *Ćwiczenie*

Nauczyciel rozdaje uczniom karty pracy (zał. 2 scen. 2) z zagadkami matematycznymi (te same zagadki znajdują się w prezentacji multimedialnej jako pomoc uczniom w rozwiązaniu zadania). W tym przypadku zaleca się wspólne rozwiązywanie zagadek matematycznych.



Temat: *Jak o zęby dbam, że piękny uśmiech ciągle mam?*

Scenariusz zajęć profilaktycznych w zakresie higieny jamy ustnej

2

*realizacja zadania z wykorzystaniem:*

karty pracy z zagadkami matematycznymi, tablica interaktywna/prezentacja multimedialna/projektor

### *podsumowanie zajęć*

Nauczyciel w oparciu o przygotowane materiały multimedialne podsumowuje lekcję. Zapowiada co będzie działo się na następnej lekcji.

*realizacja zadania z wykorzystaniem:*

tablica interaktywna/prezentacja multimedialna/projektor





# Temat: *Jak o zęby dbam, że piękny uśmiech ciągle mam?*

2

Scenariusz zajęć profilaktycznych w zakresie higieny jamy ustnej



## *Burza mózgow*

### *Jakie znacie przybory do czyszczenia jamy ustnej?*

- Szczoteczka do zębów
- Pasta do zębów
- Nić dentystyczna
- Płyn do płukania jamy ustnej



## *Pogadanka z pokazem multimedialnym*

### *Jak i czym mam zęby myć, żeby pięknym uśmiechem lśnić?*

Podstawowymi przyborami do mycia jamy ustnej w domu są szczoteczka do zębów, pasta do zębów, nić dentystyczna oraz płyny do płukania jamy ustnej.

1. **Szczoteczka do zębów** – służy do oczyszczania powierzchni zębów z płytki nazębnej. Powinna mieć włosie na tyle miękkie by nie naruszać warstwy szkliwa, a ją oczyszczać. Przy myciu zębów należy pamiętać, aby korzystać z ruchu wymiatającego nie szorującego. Główna szczoteczki dziecięcej powinna być niewielka - powinna obejmować 1-2 zęby dzięki temu powierzchnie zębowe mogą być umyte w najbardziej dokładny sposób. Szczoteczkę do zębów powinniśmy wymieniać co 3 miesiące lub wcześniej jeśli zobaczymy, że włoski naszej szczoteczki są wygięte, odkształcone. Taka szczoteczka nie jest w stanie skutecznie wyczyścić naszych zębów z resztek jedzenia. Wyróżniamy szczoteczki:

- manualne – skutecznie czyszczą zęby z resztek jedzenia i budującej się płytki nazębnej po spożyciu posiłku, ich główka jest nieruchoma i to my za pomocą ruchu naszych dłoni samodzielnie czyszcimy nasze zęby, język, dziąsła i wnętrza policzków.
- elektryczne – tego typu szczoteczki mają wbudowany silniczek, który wprawia w ruch okrągłą główkę szczoteczki. Ruch ten jest pulsacyjny lub rotacyjny (obrotowy). W zależności od modelu, szczoteczka wykonuje około 4000 ruchów na minutę. W przypadku tego rodzaju szczoteczki naszym zadaniem jest jedynie zmiana położenia obrotowej główki szczoteczki, aby dotrzeć do każdego zęba. Szczoteczki elektryczne czuwają nad tym, aby nacisk na zęby i dziąsła był odpowiedni.
- soniczne – szczoteczki soniczne działają w oparciu o emisję fal dźwiękowych, które umożliwiają usunięcie bakterii znajdujących się nawet 4 mm od główki szczoteczki, poza tym działają jak szczoteczki elektryczne umożliwiając oczyszczanie zębów z resztek jedzenia i osadu nazębnego. Wykonują nawet do 60 tysięcy ruchów na minutę co sprawia, że są najskuteczniejsze w myciu zębów [1].





## Temat: *Jak o zęby dbam, że piękny uśmiech ciągle mam?*

2

Scenariusz zajęć profilaktycznych w zakresie higieny jamy ustnej



- Pasta do zębów** – według norm zawartość fluoru w pastach stosowanych na co dzień przez osobę dorosłą nie powinna przekraczać 1000-1500 ppm. U dzieci są to mniejsze ilości, np. w paście 2-4 latka powinno być 250-500 ppm fluoru, a u dziecka 5-7 lat ok. 1000 ppm. Dzieci w młodszym wieku szkolnym (od 8 roku życia) powinny używać pasty do zębów o zawartości fluoru 1450 ppm. Fluor działa przeciwbakteryjnie, wzmacnia szkliwo i powoduje, że jest ono bardziej odporne na działanie kwasów, które powstają w jamie ustnej. Na szczoteczkę do zębów należy nałożyć niewielką ilość pasty (wielkość ziarna grochu). Należy pamiętać, że po wyszczotkowaniu zębów nie można połknąć pozostałości pasty do zębów [2].
- Nić dentystyczna** – służy do oczyszczania szczelin między zębowych z resztek jedzenia, do których nie dotrze szczoteczka do zębów. Najwięcej bakterii zbiera się w przestrzeniach gdzie zęby dotykają się, dlatego nić dentystyczna jest idealnym narzędziem pozwalającym na wyczyszczenie tych miejsc. Wyróżniamy kilka rodzajów nici dentystycznej, a najpopularniejsze z nich to nić: niewoskowana, woskowana (pokryta warstwą wosku), z fluorem (zapewnia dodatkową ochronę przed próchnicą) [3].
- Płyn do płukania jamy ustnej** – utrzymuje czystość jamy ustnej, oczyszcza przestrzenie między zębowe oraz spowalnia odkładanie się płytki nazębnej (osadu nazębnego). Zalecane jest używanie płynu do płukania jamy ustnej przynajmniej raz dziennie oraz po posiłkach, gdy niemożliwe jest umycie zębów [2].

### *Jak wygląda prawidłowe mycie zębów?*

- Przed rozpoczęciem szczotkowania zębów wypłucz buzie wodą, aby usunąć nagromadzone bakterie i płytkę nazębną.
- Powinniśmy myć zęby kierując się zasadą 2:2 – minimum przez 2 minuty, 2 razy dziennie (rano i po ostatnim posiłku).
- Powinniśmy myć zęby ruchem wymiatającym, nie szczotkującym aby nie niszczyć szkliwa.
- Myj dokładnie każdą powierzchnię zębów. Nie zapominaj o umyciu języka. Na szczoteczce do zębów zwykle znajdują się wypustki, które umożliwiają usunięcie nalotu z powierzchni języka oraz wewnętrznych części policzków.
- Po umyciu zębów wypłuj resztki pasty z fluorem – nie należy jej połykać. Nie płucz zębów wodą, możesz natomiast użyć płynu do płukania, który zapewnia dodatkową świeżość i ochronę jamy ustnej przed postawianiem płytki nazębną.
- Po umyciu zębów (lub przed) użyj nici dentystycznej, aby usunąć płytkę nazębną z przestrzeni między zębowych, do których nie mogła dotrzeć szczoteczka do zębów [2].

### *Czy zęby mleczne należy myć?*

- Oczywiście. Zęby mleczne wymagają mycia. Podstawą do czyszczenia zębów jest używanie szczoteczki i pasty do zębów. Jednak poza tymi przyrządami, dzieci posiadające zęby mleczne mogą również używać nici dentystycznej i płynu do płukania ust. Zęby mleczne odgrywają ważną rolę w kształtowaniu łuków szczęk i żuchwy – brak jednego zęba może niestety doprowadzić do

[2] [materiały\\_klasy\\_1-3\\_szkola.pdf \(ptsd.net.pl\)](#) – Polskie Towarzystwo Stomatologii Dziecięcej.

[3] CortenMedic, Centrum Medyczne Pełnoprofilowa stomatologia – prezentacja multimedialna



## Temat: *Jak o zęby dbam, że piękny uśmiech ciągle mam?*

Scenariusz zajęć profilaktycznych w zakresie higieny jamy ustnej



tego, że sąsiadujące z powstałą luką zęby zaczną się w jej stronę przesuwać i pochyłać. Przez to łuk zębowy węższy, a co za tym idzie łuk zębowy nie będzie w stanie się na tyle dobrze uformować, żeby później znalazło się w nim miejsce na wszystkie zęby stałe [4].

### **Ile razy dziennie należy myć zęby?**

- Zęby należy myć przynajmniej 2 razy dziennie – rano i po kolacji, jednak najlepiej myć je po każdym posiłku.

### **Czy zawsze należy używać pasty do zębów?**

- Sama woda nie wystarczy do usunięcia resztek jedzenia dlatego przy każdym myciu zębów należy używać pasty do zębów z odpowiednią zawartością fluoru. Dodatkowo fluor wzmocni nasze szkliwo, dzięki czemu zęby będą bardziej odporne na działanie kwasów.

### **Czy codziennie powinniśmy nitkować zęby?**

- Zęby powinniśmy nitkować najlepiej po każdym posiłku, jednak nie rzadziej niż raz dziennie.

## ***Kroki do pięknego uśmiechu znam i codziennie z nich korzystam!***

Pierwszym krokiem do posiadania zdrowych, lśniących zębów jest ich dokładne szczotkowanie – jest to najważniejszy krok w prawidłowej higienie jamy ustnej. Zęby powinny być szczotkowane przynajmniej 2 razy dziennie po 2 minuty, jednak najlepsze byłoby mycie zębów po zjedzeniu każdego posiłku. Jeśli nie mamy możliwości umycia zębów po posiłku można wypłukać jamę ustną płynem do płukania, gdy jednak sytuacja również nam to uniemożliwia warto pozuć bezcukrową gumę do żucia, która umożliwi usunięcie osadu nazębnego z powierzchni zębów.

Kolejnym krokiem jest dokładne oczyszczanie przestrzeni międzyzębowych za pomocą nici dentystycznej. Szczoteczką do zębów niestety nie mamy szans tam dotrzeć pomiędzy zęby, przez co codzienne czyszczenie nie daje nam tak dobrych efektów. Najwięcej resztek pokarmu gromadzi się właśnie w przestrzeniach między zębami. Dlatego codzienne stosowanie nici dentystycznej jest niezwykle ważnym elementem, który umożliwia nam pozbycie się resztek pokarmu spomiędzy zębów. Nitkować zęby powinniśmy przynajmniej raz dziennie – najlepiej po wieczornym szczotkowaniu. W ten sposób będziemy mieć pewność, że na zębach oraz pomiędzy nimi nie zostały resztki jedzenia. Pewność ta będzie jeszcze większa, jeśli po szczotkowaniu i nitkowaniu zębów zastosujemy także płyn do płukania jamy ustnej. Dzięki temu wypłuczemy resztki pokarmu oraz dodatkowo zabezpieczymy zęby warstwą fluoru. [4].

Ostatnim krokiem do posiadania pięknego uśmiechu są kontrole dentystyczne przynajmniej raz na pół roku.



# Temat: *Jak o zęby dbam, że piękny uśmiech ciągle mam?*

2

Scenariusz zajęć profilaktycznych w zakresie higieny jamy ustnej

## **Pytania:**

Ile czasu powinniśmy szczotkować zęby?

- Przynajmniej 2 minuty za każdym razem, gdy myjemy zęby.

Czy pastę należy połknąć?

- Pozostałości pasty do zębów po umyciu zębów należy wypluć

Czy po umyciu zębów powinniśmy płukać zęby wodą?

- Po umyciu zębów nie powinniśmy płukać jamy ustnej wodą, ponieważ wraz z resztkami pasty wypłukalibyśmy warstwę fluoru, która po umyciu zębów pozostała na naszych zębach.

Co to znaczy czyszczenie zębów?

- Czyszczenie zębów jest to docieranie do najbardziej niedostępnych miejsc jamy ustnej, czyli do przestrzeni międzyzębowych, w których osadza się najczęściej resztek jedzenia.

Dlaczego samo szczotkowanie nie wystarczy do posiadania pięknego uśmiechu?

- Ponieważ szczotkowanie zębów zapewnia nam jedynie oczyszczenie powierzchni zębów z resztek jedzenia. Szczoteczka do zębów, nie ma znaczenia jak mała, nie jest w stanie dotrzeć pomiędzy zęby, między którymi gromadzi się najczęściej pozostałości po spożyciu posiłku.

Czy często chodzicie do dentysty? Jak często powinniśmy badać swoje zęby?

- Na wizytę kontrolną do dentysty powinniśmy udać się przynajmniej raz na pół roku. Dzięki kontrolnym przeglądom zębów możemy w porę zareagować, gdy w naszej jamie ustnej pojawią się niekorzystne zmiany.

## **Burza mózgów**

### **Co by się stało gdybyśmy nie myli zębów?**

Gdybyśmy nie myli zębów w naszej jamie ustnej tj. na powierzchni zębów, pomiędzy zębami, na języku i wewnętrznej części policzków znajdowałyby się mnóstwo resztek pokarmu, które uszkadzałyby szkliwo zębów po interakcji z kwasami produkowanymi przez bakterie w naszej jamie ustnej powodując próchnicę.

Poza próchnicą, nieprawidłowa higiena jamy ustnej prowadzi do zmiany odcienia naszych zębów, nieswieżego oddechu oraz powstania dziur i ubytków w zębach.





Temat: *Jak o zęby dbam, że piękny uśmiech ciągle mam?*

2

Scenariusz zajęć profilaktycznych w zakresie higieny jamy ustnej

Po co myć zęby mleczne skoro i tak wypadną?



- Zęby mleczne należy myć i o nie dbać, ponieważ gdy pojawi się na nich próchnica, może ona zaatakować zawiązki zębów stałych (ukrytych w dziąsłach) co spowoduje, że wyrzynające się zęby będą już zaatakowane przez próchnicę. Poza tym zęby mleczne odgrywają ważną rolę w kształtowaniu łuków szczęk i żuchwy – brak jednego zęba (który wypadł z powodu choroby, wybicia – nie z uwagi na naturalnie postępujący proces wymiany zębów) może niestety doprowadzić do tego, że sąsiadujące z powstałą luką zęby zaczną się w jej stronę przesuwac i pochylać. Przez to łuk zębowy węższy, a co za tym idzie łuk zębowy nie będzie w stanie się na tyle dobrze uformować, żeby później znalazło się w nim miejsce na wszystkie zęby stałe [5].

Dlaczego do mycia zębów potrzebna jest pasta do zębów, a nie sama woda?



- Pasta do zębów oczyszcza nasze zęby z pozostałości jedzenia, zanieczyszczeń oraz pozostawia warstwę fluoru, który działa na nasze zęby przeciwbakteryjnie oraz wzmacnia szkliwo i powoduje, że zęby są bardziej odporne na działanie kwasów.

## *Ćwiczenia przypominające*

### *1. Jakie mamy zęby?*

Zaznacz na rysunku odpowiednimi kolorami (w kółkach), które zęby należą do grupy siekaczy, kłów, przedtrzonowców i trzonowców.

Siekacze



Kły



Przedtrzonowce



Trzonowce



## Ćwiczenia przypominające

### 1. Jakie mamy zęby?

Zaznacz na rysunku odpowiednimi kolorami (w kółkach), które zęby należą do grupy siekaczy, kłów, przedtrzonowców i trzonowców.

Siekacze



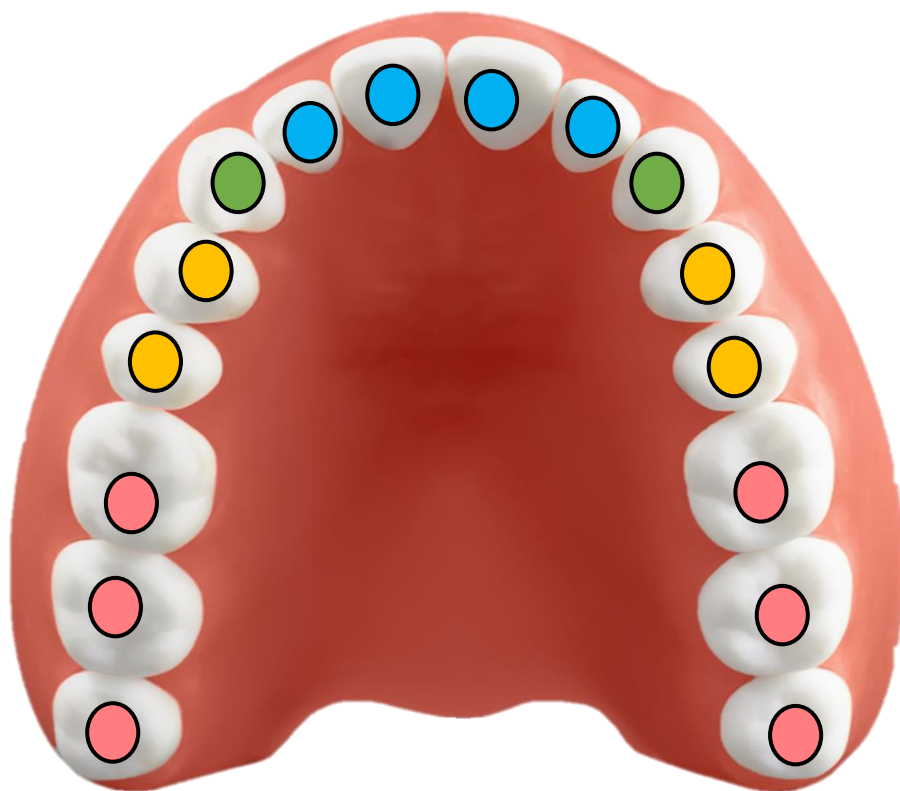
Kły



Przedtrzonowce



Trzonowce





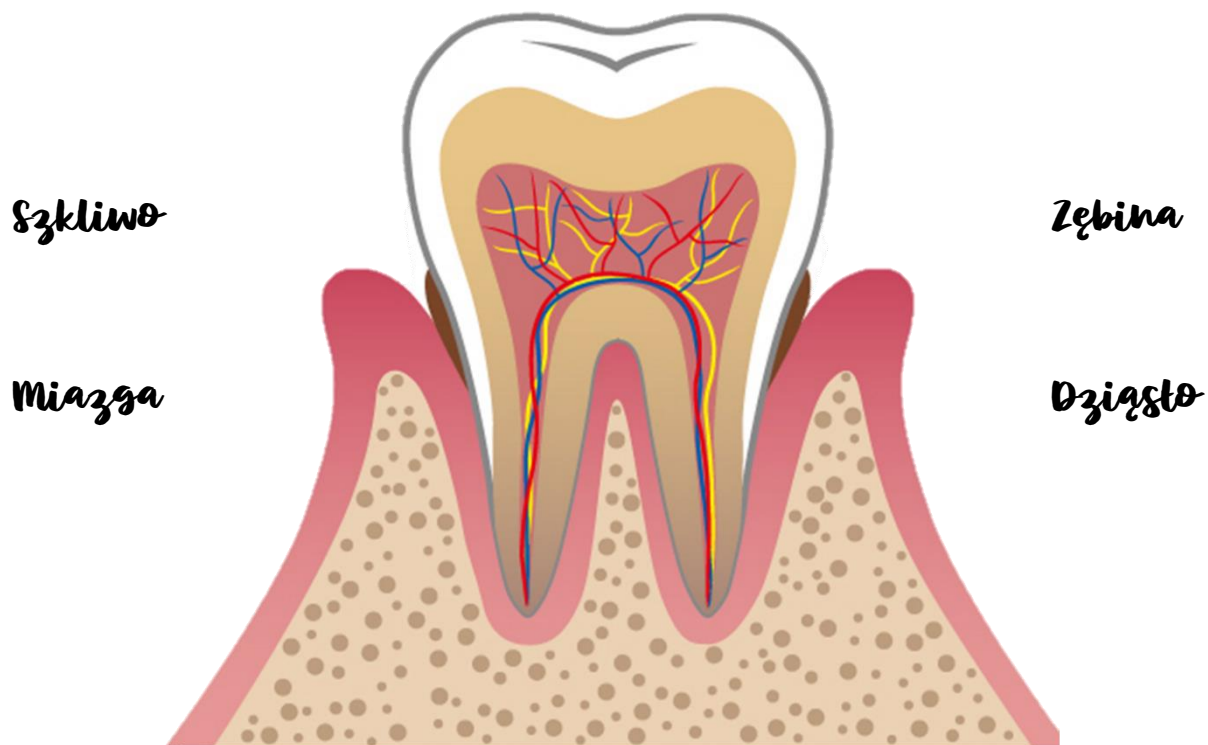
Temat: *Jak o zęby dbam, że piękny uśmiech ciągle mam?*

Załącznik 2 do scenariusza (2) zajęć profilaktycznych w zakresie higieny jamy ustnej

2

*2. Jak zbudowane są zęby?*

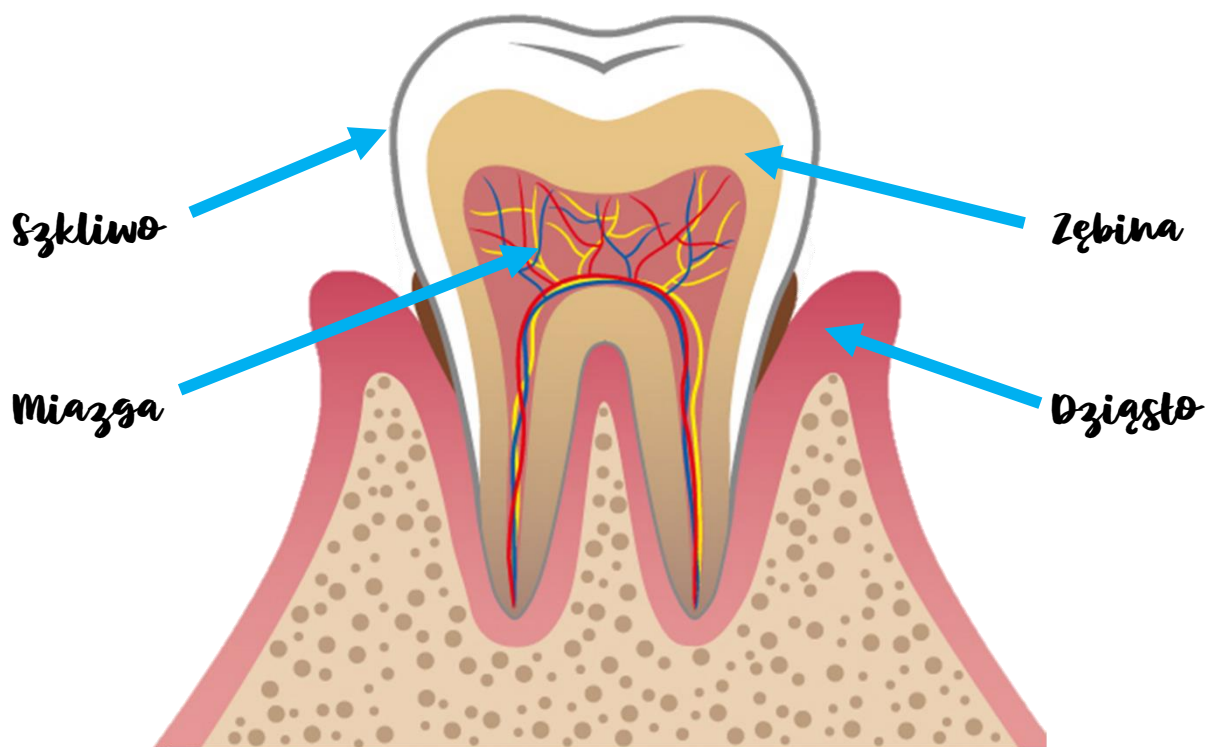
Połącz nazwy budowy zęba z odpowiednimi warstwami widocznymi na rysunku.





## *2. Jak zbudowane są zęby?*

Połącz nazwy budowy zęba z odpowiednimi warstwami widocznymi na rysunku.



Temat: *Jak o zęby dbam, że piękny uśmiech ciągle mam?*

Załącznik 3 do scenariusza (2) zajęć profilaktycznych w zakresie higieny jamy ustnej

*Zagadki matematyczne*

1. Henio przez cały tydzień mył zęby 2 razy dziennie (rano i po kolacji). **Ile razy w tygodniu Henio umył zęby?**

W poniższej tabelce zaznacz znakiem ✓ pory dnia, w których Henio umył zęby w przeciągu całego tygodnia. Znakiem ✗ zaznacz pory dnia, w których Henio nie umył zębów w przeciągu tygodnia (jeśli takie są).



	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA

Odp. ....  
 .....  
 .....

2. Ula myła zęby rano i wieczorem przez cały tydzień, ale w drugim tygodniu myła zęby tylko wieczorem. **Ile razy Ula nie umyła zębów rano?**

W poniższych tabelkach zaznacz znakiem ✓ pory dnia, w których Ula umyła zęby w przeciągu całego tygodnia. Znakiem ✗ zaznacz pory dnia, w których Ula nie umyła zębów w przeciągu tygodnia.



	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA

Odp. ....  
 .....  
 .....

## Zagadki matematyczne

1. Henio przez cały tydzień mył zęby 2 razy dziennie (rano i po kolacji). **Ile razy w tygodniu Henio umył zęby?**

W poniższej tabelce zaznacz znakiem  pory dnia, w których Henio umył zęby w przeciągu całego tygodnia. Znakiem  umył zębów w przeciągu dnia, w których Henio nie umył zębów w przeciągu tygodnia (jeśli takie są).



	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Odp. Henio w ciągu tygodnia umył zęby 14 razy.

2. Ula myła zęby rano i wieczorem przez cały tydzień, ale w drugim tygodniu myła zęby tylko wieczorem. **Ile razy Ula nie umyła zębów rano?**

W poniższych tabelkach zaznacz znakiem  pory dnia, w których Ula umyła zęby w przeciągu całego tygodnia. Znakiem  zaznacz pory dnia, w których Ula nie umyła zębów w przeciągu tygodnia.



	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Odp. Ula nie umyła rano zębów 7 razy.



Temat: *Jak o zęby dbam, że piękny uśmiech ciągle mam?*

Załącznik 3 do scenariusza (2) zajęć profilaktycznych w zakresie higieny jamy ustnej

**3.** Franek zaczynając od stycznia zmienia swoją szczoteczkę do zębów do 3 miesiące. **Ile razy w roku Franek zmienia swoją szczoteczkę?**

W poniższej tabelce zaznacz znakiem ✓ miesiące, w których Franek wymienił swoją szczoteczkę do zębów na nową. Znakiem zaznacz miesiące, w których Franek nie wymienił swojej szczoteczki do zębów na nową.



STYCZEŃ	LUTY	MARZEC	KWIECIEŃ	MAJ	CZERWIEC
LIPIEC	SIERPIEŃ	WRZESIEŃ	PAŹDZIERNIK	LISTOPAD	GRUDZIEŃ

Odp. ....  
.....  
.....

Załącznik 3 do scenariusza (2) zajęć profilaktycznych w zakresie higieny jamy ustnej

**3.** Franek zaczynając od 1 stycznia zmienia swoją szczoteczkę do zębów co 3 miesiące. **Ile razy w roku Franek zmienia swoją szczoteczkę?**

W poniższej tabelce zaznacz znakiem ✓ miesiące, w których Franek wymienił swoją szczoteczkę do zębów na nową. ✗  
Znakiem zaznacz miesiące, w których Franek nie wymienił swojej szczoteczki do zębów na nową.



STYCZEŃ	LUTY	MARZEC	KWIECIEŃ	MAJ	CZERWIEC
✓	✗	✗	✓	✗	✗
LIPIEC	SIERPIEŃ	WRZESIEŃ	PAŹDZIERNIK	LISTOPAD	GRUDZIEŃ
✓	✗	✗	✓	✗	✗

Odp. Franek zmienia szczoteczkę do zębów 4 razy w roku.



# Temat: *Próchnicy się nie boję i moje zęby co dzień przed nią bronię!*

3

Scenariusz zajęć profilaktycznych w zakresie higieny jamy ustnej.

Zdrowe zęby są niezbędne dla zachowania zdrowia jamy ustnej, ale również zdrowia całego ustroju. Większości schorzeń jamy ustnej można zapobiegać, a także leczyć już we wczesnych stadiach pojawienia się. Większość przypadków chorób jamy ustnej to próchnica, choroby przyzębia, nowotwory jamy ustnej oraz urazy jamy ustnej. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia [1] (ang. *World Health Organization*, WHO), aż **2 miliardy ludzi** cierpi na próchnicę zębów stałych, a **520 milionów dzieci** cierpi na próchnicę zębów mlecznych. Umiejętność dbania o zdrowie zębów powinna być rozwijana od najmłodszych lat w domu, żłobku, przedszkolu i szkole w ramach edukacji zdrowotnej oraz programów profilaktyki próchnicy zębów [2].

W scenariuszu nałożono nacisk na omówienie czym jest próchnica i jakie są jej objawy. Przedstawiono w jaki sposób dochodzi do powstania ubytków. Omówiono dwa główne sposoby profilaktyki w zakresie powstawania zmian próchnicznych tj. przypomniano zasady prawidłowej higieny jamy ustnej, w tym poruszono istotność fluoru i śliny w dbaniu o zdrowe zęby. Drugim ważnym czynnikiem jest prawidłowe odżywianie. Omówiono jakie produkty spożywcze mają korzystne działanie na zdrowie zębów, a jakie działają w sposób szkodliwy na szkliwo zębów.

## *Cele ogólne:*

edukacja zdrowotna, kształtowanie zdrowych nawyków dot. higieny jamy ustnej, kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych pod kątem profilaktyki schorzeń jamy ustnej, prawidłowa higiena jamy ustnej

## *Cele szczegółowe:*

- omówienie czym jest próchnica,
- omówienie jakie są wczesne objawy zmian próchnicznych,
- omówienie jakie produkty spożywcze mają korzystny wpływ, a jakie niekorzystny na zdrowie zębów
- przypomnienie zasad higieny jamy ustnej oraz zdrowego odżywiania,
- omówienie korzystnego wpływu śliny i fluoru na zdrowie zębów

## *Pomoce dydaktyczne:*

- prezentacja multimedialna,
- karta pracy z rebusem,
- wstęp teoretyczny dla nauczyciela,
- karta pracy przypominająca poprzednie zajęcia

[1] Wojnarowska – Sordan M., Shamsa-Nieckula S., Olczak-Kowalczyk D. 2021. Zajęcia edukacyjne na temat dbania o zdrowie zębów dla uczniów klas I–III szkoły podstawowej. Ministerstwo Zdrowia.

[2] WHO, 2022. Oral Health.



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

Scenariusz zajęć kampanii profilaktycznej w zakresie higieny jamy ustnej

3

## Przebieg zajęć

### Wstęp

Nauczyciel wita się z uczniami, zapisuje temat lekcji/włącza prezentację multimedialną.

### Przypomnienie poprzednich zajęć

Zajęcia należy rozpocząć od przypomnienia zagadnień poprzedniej lekcji dot. przyborów do czyszczenia jamy ustnej. Uczniowie wykonują kartę pracy (zał. 2 scen. 3) z zadaniami przypominającymi.

### Pogadanka z pokazem multimedialnym

#### Co to jest próchnica?

Z wykorzystaniem przygotowanych materiałów multimedialnych oraz wstępu teoretycznego (zał. 1 scen.3) nauczyciel omawia co to jest próchnica zębów, w jaki sposób powstaje i co ją powoduje.

Po omówieniu zagadnienia nauczyciel zadaje uczniom pytania celem ich aktywizacji:

**Czy po zjedzeniu posiłku nasze zęby są gładkie, czy językiem możemy wyczuć na nich osad?**

**Czy, aby uniknąć próchnicy powinniśmy myć zęby po każdym posiłku?**

**Co powinniśmy zrobić, gdy nie możemy umyć zębów od razu po posiłku?**

#### realizacja zadania z wykorzystaniem:

tablica interaktywna/prezentacja  
multimedialna/projektor

### Burza mózgów

#### Skąd wiem, że mam próchnicę?

Nauczyciel zadaje pytanie „Skąd mogę wiedzieć, że mam próchnicę? Czy ubytki w zębach są jedynym objawem próchnicy?”. Uczniowie dzielą się swoimi przemyśleniami z resztą grupy. Zadaniem nauczyciela jest korygowanie pomysłów dzieci – odrzucanie powielających się odpowiedzi, naprowadzanie na prawidłowe odpowiedzi oraz zapisywanie pomysłów dzieci na tablicy



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

3

Scenariusz zajęć profilaktycznych w zakresie higieny jamy ustnej.

tradycyjnej/interaktywnej/ lub wykorzystując przygotowaną prezentację multimedialną do podsumowania odpowiedzi uczniów.

**realizacja zadania z wykorzystaniem:**

kreda, tablica tradycyjna/tablica interaktywna/prezentacja multimedialna/projektor

**Pogadanka z pokazem multimedialnym**

**Próchnica - od czego się zaczyna?**

Z wykorzystaniem przygotowanych materiałów multimedialnych nauczyciel omawia jakie zmiany w naszej jamie ustnej mogą świadczyć o tym, że możemy mieć do czynienia z próchnicą.

**realizacja zadania z wykorzystaniem:**

tablica interaktywna/prezentacja multimedialna/projektor

**Jak nie dopuścić do powstania próchnicy?**

Nauczyciel przedstawia dwa główne czynniki, które pozwalają zapobiegać próchnicy.

Zadaje uczniom pytania celem ich aktywizacji:

**Co rozumiemy mówiąc prawidłowa higiena jamy ustnej?  
Co to znaczy zdrowa dieta?**

**realizacja zadania z wykorzystaniem:**

tablica interaktywna/prezentacja multimedialna/projektor

**Prawidłowa higiena jamy ustnej**

Nauczyciel zadaje uczniom pytania przypominające dot. poprzednich zajęć profilaktycznych.

**Jak często powinniśmy szczotkować zęby?  
Czy szczotkowanie zębów wystarczy do utrzymania czystości jamy ustnej?  
Co można zrobić, aby oczyścić jamę ustną po posiłku kiedy nie możemy umyć zębów?**





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

3

Scenariusz zajęć kampanii profilaktycznej w zakresie higieny jamy ustnej

**Jak oczyszczamy przestrzeń międzyzębowe?**

**Dlaczego powinniśmy oczyszczać język i wewnętrzne strony policzków?**

Nauczyciel podsumowuje pomysły uczniów w oparciu o przygotowaną prezentację multimedialną. Następnie omawia korzystne działanie fluoru oraz śliny w profilaktyce chorób zębów.

**realizacja zadania z wykorzystaniem:**

tablica interaktywna/prezentacja  
multimedialna/projektor

**Prawidłowa dieta**

Nauczyciel zadaje uczniom pytania dot. prawidłowej diety.

**Co to znaczy, że odżywiamy się zdrowo?**

**Czy picie napojów gazowanych i słodzonych jest zdrowe?**

**Co najlepiej pić, aby ugasić pragnienie i dlaczego?**

**Czy produkty wysoko przetworzone takie jak m.in. zupki chińskie, chrupki są zdrowe dla naszego organizmu?**

Nauczyciel odsiewa nieprawidłowe odpowiedzi, naprowadza na poprawne oraz podsumowuje pomysły uczniów. Następnie z wykorzystaniem materiałów multimedialnych tłumaczy jakie produkty są korzystne dla zdrowia naszych zębów, a jakie mają szkodliwy wpływ na szkliwo zębów. Przy omawianiu korzystnego pożywienia nauczyciel wyróżnia grupy produktów spożywczych, które w szczególny sposób wpływają na szkliwo.

**realizacja zadania z wykorzystaniem:**

tablica interaktywna/prezentacja  
multimedialna/projektor

**Jakich produktów unikać?**

Nauczyciel przypomina uczniom, że duża ilość cukru jest szkodliwa dla zdrowia zębów, następnie zadaje pytania dot. produktów spożywczych, które mają niekorzystny wpływ na szkliwo:

**Czy słodczyce jedzone między posiłkami szkodzą zębom?**

**Które ze słodczych będzie miało silniejszy wpływ na zdrowie zębów: wafelek czy czekolada z ciągnącym karmelem?**

**Czy napoje słodzone są bardzo szkodliwe dla zębów?**

**Czy możemy pić soki owocowe bez limitu?**

**Czy napoje słodzone i soki owocowe mogą pić zawsze jeśli zaraz po tym umyjemy zęby?**

**Czy napoje słodzone i soki owocowe mogą pić wieczornym myciu zębów?**



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

3

Scenariusz zajęć profilaktycznych w zakresie higieny jamy ustnej.

Nauczyciel odsiewa błędne odpowiedzi, naprowadza na poprawne, a następnie podsumowuje pomysły uczniów.

**realizacja zadania z wykorzystaniem:**

tablica interaktywna/prezentacja  
multimedialna/projektor

### Ćwiczenie

Nauczyciel rozdaje uczniom karty pracy (zał. 3, scen. 3) z rebusem do rozwiązania (ten sam rebus znajduje się w prezentacji multimedialnej jako pomoc uczniom w rozwiązaniu zadania). W tym przypadku zaleca się, aby dzieci samodzielnie spróbowały rozwiązać rebus, następnie razem z grupą sprawdziły swoje odpowiedzi.

**realizacja zadania z wykorzystaniem:**

karty pracy z zagadkami matematycznymi, tablica  
interaktywna/prezentacja multimedialna/projektor

### Podsumowanie zajęć

Nauczyciel w oparciu o przygotowane materiały multimedialne podsumowuje lekcję.

**realizacja zadania z wykorzystaniem:**

tablica interaktywna/prezentacja  
multimedialna/projektor



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

Załącznik 1 do scenariusza 3 zajęć profilaktycznych w zakresie higieny jamy ustnej

### *pogadanka z pokazem multimedialnym*



#### **co to jest próchnica?**

Próchnica jest to bardzo często występująca choroba zakaźna zębów. Wpływ na jej powstawanie na zębach mają tylko te bakterie, które powodują powstawanie kwasów organicznych oraz rozkładanie cukrów. Ich działanie powoduje powstawanie na powierzchni zębów miękkiego i bardzo szczerlnie do nich przywierającego żółtego nalotu, który wszyscy znamy pod nazwą „płytką nazębna” i który po pewnym czasie przeobraża się w znacznie trudniejszy do usunięcia kamień nazębny. Powstająca później w tych dwóch elementach próchnica powoduje **stopniowy rozpad twardych tkanek zęba, co w konsekwencji doprowadza do tego, że bakterie otrzymują możliwość przedostania się do wnętrza zęba** i doprowadzają w ten sposób do powstania w nim ubytku [1].



#### **Pytania:**

**Czy po zjedzeniu posiłku nasze zęby są gładkie, czy językiem możemy wyczuć na nich osad?**



Po zjedzeniu posiłku na naszych zębach oraz pomiędzy nimi pozostają resztki jedzenia, a co za tym idzie bakterie działają w naszej jamie ustnej produkując kwasy organiczne, które powodują powstanie płytki nazębnej, którą możemy wyczuć przesuwając językiem po powierzchni zębów.



#### **Czy, aby uniknąć próchnicy powinniśmy myć zęby po każdym posiłku?**

Najlepiej myć zęby po każdym posiłku, jednak kierując się zasadą 2:2 – mycie zębów 2 razy dziennie przez 2 minuty (oraz oczyszczać przestrzenie międzyzębowe za pomocą nici dentystycznej) jesteśmy w stanie skutecznie zapobiegać powstaniu próchnicy.



#### **Co powinniśmy zrobić, gdy nie możemy umyć zębów od razu po posiłku?**

Gdy nie możemy umyć zębów bezpośrednio po posiłku warto przepłukać usta wodą lub płynem do płukania jamy ustnej. Jednak jeśli nie mamy takiej możliwości warto pożuć bezcukrową gumę do żucia przez ok. 10 minut co pozwoli nam oczyścić zęby z resztek pokarmu.



### *Burza mózgów*

#### **Skąd wiem, że mam próchnicę?**

#### **Skąd mogę wiedzieć, że mam próchnicę?**

- Jem dużą ilość słodyczy i nie myję później zębów
- Nie dbam o prawidłową higienę jamy ustnej



Załącznik 1 do scenariusza 3 zajęć profilaktycznych w zakresie higieny jamy ustnej

- Mam ubytki w zębach
- Moje zęby mają żółty odcień



### Czy ubytki w zębach są jedynym objawem próchnicy?

Ubytki w zębach są jednym z ostatnich etapów próchnicy. Wcześniej możemy dostrzec wiele zmian jakie pojawiają się w naszej jamie ustnej, które świadczą o tym, że możemy mieć do czynienia z chorobą próchniczną.



### *poradanka z pokazem multimedialnym*

### *Próchnica – od czego się zaczyna?*

Objawami próchnicy są m.in.:

- plamki na zębach,
- wrażliwość na temperaturę – nieprzyjemne uczucie towarzyszy nam, gdy zjadamy bardzo zimne lub bardzo ciepłe potrawy
- ból zęba,
- tkliwość zęba,
- nieprzyjemny zapach z ust,
- ubytki w zębach [2].



### *Jak nie dopuścić do powstania próchnicy?*

Dwoma głównymi czynnikami, które mają bezpośredni wpływ na zdrowie zębów i dziąseł to prawidłowa dieta i prawidłowa higiena jamy ustnej.



### *Co rozumiemy mówiąc prawidłowa higiena jamy ustnej?*

Mówiąc prawidłowa higiena jamy ustnej mamy na myśli stosowanie się do zasad poznanych na poprzednich zajęciach tj. szczotkowanie zębów przynajmniej 2 razy dziennie każdorazowo przez 2 minuty, nitkowanie zębów celem oczyszczenia przestrzeni międzyzębowych, czyszczenie języka i wewnętrznych stron policzków z nagromadzonych resztek jedzenia i osadu, a także płukanie jamy ustnej płynem do płukania celem dodatkowego wypłukania z resztek jedzenia oraz dodatkowego wzmocnienia szkliwa.



### *Co to znaczy zdrowa dieta?*

Zdrowa dieta to przede wszystkim wybieranie takich produktów spożywczych, które mają dużo wartości odżywczych. Ze zdrowej diety powinniśmy wykluczyć produkty, które zawierają dużą ilość sztucznych cukrów oraz tłuszczy trans. Przerwy między posiłkami powinny wynosić ok. 3 godzin, aby ślina mogła wstępnie oczyścić zęby z resztek jedzenia.



### *Prawidłowa higiena jamy ustnej*



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

Załącznik 1 do scenariusza 3 zajęć profilaktycznych w zakresie higieny jamy ustnej



**Jak myć zęby, żeby pozbyć się płytki nazębnej?**

**Pytania:**

**Jak często powinniśmy szczotkować zęby?**

Kierując się zasadą 2:2, zęby powinniśmy myć przynajmniej 2 razy dziennie, każdorazowo przez 2 minuty, najlepiej jednak myć zęby po każdym posiłku.



**Czy szczotkowanie zębów wystarczy do utrzymania czystości jamy ustnej?**

Samo szczotkowanie zębów nie wystarcza do utrzymania czystości jamy ustnej. Aby prawidłowo zadbać o zęby i dziąsła należy także oczyszczać przestrzenie międzyzębowe za pomocą nici dentystycznej oraz płynu do płukania ust. Należy pamiętać o oczyszczaniu języka i wewnętrznych części policzków z nagromadzonego osadu i resztek pożywienia.



**Co można zrobić, aby oczyścić jamę ustną po posiłku kiedy nie możemy umyć zębów?**

Gdy nie możemy umyć zębów po posiłku należy przepłukać zęby płynem do płukania ust lub wodą. Jednak jeśli i ta czynność jest niemożliwa do wykonania warto pożuć bezcukrową gumę do żucia przez ok. 10 minut w celu usunięcia resztek jedzenia z powierzchni oraz pomiędzy zębów.



**Jak oczyszczamy przestrzenie międzyzębowe?**

Przestrzenie międzyzębowe oczyszczamy za pomocą nitki dentystycznej, która dociera w najwęższe szczeliny pomiędzy naszymi zębami i oczyszcza je ze zbierających się resztek pożywienia.



**Dlaczego powinniśmy oczyszczać język i wewnętrzne strony policzków?**

Język i wewnętrzne strony policzków powinniśmy oczyszczać ponieważ te miejsca jamy ustnej również narażone są na działanie kwasów wytworzonych przez bakterie z rozkładu cukrów. Co za tym idzie zarówno na języku jak i policzkach powstaje osad, który należy usunąć dla zachowania czystości jamy ustnej.



**Dlaczego fluor ma tak duże znaczenie?**

Fluor działa przeciwbakteryjnie, wzmacnia szkliwo i powoduje, że jest ono bardziej odporne na działanie kwasów, które powstają w jamie ustnej. Po szczotkowaniu zębów jama ustna powinna pozostać czysta przez jak najdłuższy czas, by przedłużyć ochronne działanie fluoru i nie zakłócać ochronnego działania śliny [3].



**Czy ślina jest korzystna dla zdrowia naszych zębów?**



W ciągu doby ślinianki produkują średnio od 0,5 do 1 litra śliny. Większość, aż 90–98% śliny powstaje w ciągu dnia. Działanie ochronne śliny jest realizowane na kilka sposobów. Po pierwsze, ślina ma działanie antybakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwwirusowe. Wpływa na osadzanie się bakterii w jamie ustnej, ich metabolizm i wzrost. Obecność śliny powoduje zmniejszenie ilości potencjalnie produkowanych przez bakterie kwasów. Po drugie, dzięki zawartości wody i innych substancji ślina odpowiada za nawilżenie, rozcieńczanie i usuwanie substancji dostających się do jamy ustnej. Przyspieszenie usuwania resztek pokarmowych, a szczególnie cukrów dostarczanych z dietą, należy do najważniejszych funkcji śliny [4].

### **Ważne!**

Stosowanie gumy do żucia po posiłku stymuluje wydzielanie śliny, dzięki czemu resztki pożywienia są szybciej usuwane.

Po trzecie, ślina ma działanie buforujące kwasy. Oznacza to, że jeśli do jamy ustnej dostaną się jakieś kwaśne, to ślina je do pewnego stopnia neutralizuje. Jest to o tyle ważne, że w kwaśnym środowisku jamy ustnej wzrasta częstość występowania próchnicy.

### **Prawidłowa dieta**

#### **Co to znaczy, że odżywiamy się zdrowo?**

To znaczy, że do naszego organizmu dostarczamy wszystkie niezbędne składniki odżywcze do jego prawidłowego funkcjonowania.

#### **Czy picie napojów gazowanych i słodzonych jest zdrowe?**

Picie napojów słodzonych, gazowanych jest szkodliwe dla szkliwa naszych zębów. Napoje słodzone zawierają bardzo dużą ilość cukrów, które wpływają na powstawanie próchnicy.

#### **Co najlepiej pić, aby ugasić pragnienie i dlaczego?**

Woda jest najlepszym napojem do ugastenia pragnienia. Nie zawiera ona dodatków smakowo-zapachowych, a więc nie powoduje wydzielania kwasów w naszej jamie ustnej. Dodatkowo dzięki niej możemy wstępnie oczyścić jamę ustną z resztek pożywienia. Jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania całego naszego ciała.

#### **Czy produkty wysoko przetworzone takie jak m.in. zupki chińskie, chrupki są zdrowe dla naszego organizmu?**

Produkty wysoko przetworzone szkodzą naszym zębom. Zawierają bardzo dużą ilość cukrów i tłuszczów trans, które powodują większe wydzielanie kwasów w jamie ustnej, a co za tym idzie większe prawdopodobieństwo wystąpienia zmian w jamie ustnej i chorób próchnicznych.



### **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 szkliwo naszych zębów. Jedząc duże ilości słodczy, wyrobów cukierniczych oraz produktów wysoko przetworzonych dostarczamy ogromne ilości cukru, co powoduje powstanie zmian próchnicowych [5].

### **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 szkliwo naszych zębów. Poza tym nasze zęby lubią surowe warzywa, które w naturalny sposób oczyszczają powierzchnie zębowe z płytki nazębnej oraz pobudzają ślinianki do wydzielania śliny.

### **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 słodczych, dlatego nie warto po nie sięgać.

Warto natomiast sięgać po produkty, które pomagają naszym zębom i wzmacniają szkliwo. Takimi produktami są m.in.

- jabłka, surowe warzywa – są one twarde więc w naturalny sposób oczyszczają powierzchnie zębów ze zbierającej się płytki nazębnej oraz pobudzają ślinianki do wydzielania śliny, która wykazuje ochronne właściwości w kierunku szkliwa zębów.
- nabiał – jest źródłem wapnia, które jest jednym z głównych składników budowy zębów, a więc wpływa na ich kondycję i zdrowie.
- chude mięso i ryby – są źródłem fosforu, który jest niezbędny do naprawy szkliwa.
- zielona herbata – ze względu na dużą zawartość fluoru, zielona herbata wzmacnia szkliwo i utrudnia tworzenie się płytki nazębnej [2].

### **Jakich produktów unikać?**

Należy unikać przede wszystkim cukrów prostych obecnych w słodczych, wyrobach cukierniczych oraz produktach wysoko przetworzonych.

[5] Polski Oddział Sojuszu dla Przyszłości Wolnej od Próchnicy, 2015. Stanowisko polskich ekspertów dotyczące zasad żywienia dzieci i młodzieży w aspekcie zapobiegania chorobie próchnicowej.

[2] [CordenMedic](#) – Zasady higieny jamy ustnej



### **Czy słodczyce jedzone między posiłkami szkodzą zębom?**

Słodczyce jedzone między posiłkami są szkodliwe dla zdrowia naszych zębów. Podczas jedzenia w przerwie między posiłkami, nie dajemy czasu na to, aby ślina wstępnie wypłukała resztki pożywienia z powierzchni zębów oraz przestrzeni międzyzębowych. Poza tym dostarczamy dodatkową porcję cukru dla bakterii, które przetwarzają go na szkodliwy kwas, niszczący szkliwo naszych zębów.



### **Które ze słodczych będzie miało silniejszy wpływ na zdrowie zębów: wafelek czy czekolada z ciągnącym karmelem?**

Produkty, które są kleiste i dłużej pozostają na powierzchniach zębów oraz przestrzeniach międzyzębowych są bardziej szkodliwe, gdyż zęby są dłużej narażone na działanie kwasów [5].



### **Czy napoje słodzone są bardzo szkodliwe dla zębów?**

Napoje słodzone są bardzo szkodliwe dla zdrowia zębów. Zawierają często większą ilość cukru niż w standardowych słodzonych.



### **Czy możemy pić soki owocowe bez limitu?**

Soków owocowych nie należy pić bez limitu. Dla dzieci i młodzieży od lat 7 do 18 zalecaną dzienną ilością tego rodzaju napoju jest jedna szklanka (od 240 ml do maksymalnie 360 ml) [5].



### **Czy napoje słodzone i soki owocowe mogą pić zawsze jeśli zaraz po tym umyjemy zęby?**

Zalecane jest całkowite zrezygnowanie ze spożywania napojów słodzonych nawet jeśli zaraz po ich wypiciu umyjemy zęby. W przypadku soków owocowych należy nie przekraczać zalecanej dziennej ilości.



### **Czy napoje słodzone i soki owocowe mogą pić po wieczornym myciu zębów?**

Nie należy jeść, ani pić słodkich napojów po wieczornym umyciu zębów. Po wykonaniu wieczornej higieny jamy ustnej możemy pić jedynie wodę.







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

Załącznik 1 do scenariusza 3 zajęć profilaktycznych w zakresie higieny jamy ustnej

3



**a co z napojami słodzonymi i sokami?**

Należy unikać napojów słodzonych ponieważ zawierają bardzo dużą ilość cukru. W przypadku soków 100% owoców powinniśmy ograniczać ich spożycie do 1 szklanki dziennie (w przypadku dzieci powyżej 7 roku życia i młodzieży do lat 18). Soki 100% owoców również zawierają cukier, który działa na nasze zęby w sposób szkodliwy. Jednak w przeciwieństwie do napojów słodzonych, soki 100% owoców zawierają dużą ilość witamin, niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Stąd też zalecana jest podaż soków owocowych jednak w dawce nieprzekraczającej 240-360 ml dziennie dla dzieci w/w wieku. [5].



## Ćwiczenia przypominające

1. Zaznacz te przybory do czyszczenia jamy ustnej, które zawierają (lub mogą zawierać) fluor.



2. Kroki dla zdrowych i czystych zębów. Połącz z obrazkiem, który krok dla zdrowych i czystych zębów jest przedstawiony.

nitkowanie

kontrolowanie

szczotkowanie



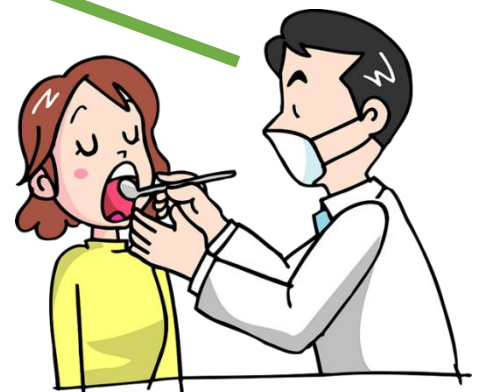
## Ćwiczenia przypominające

1. Zaznacz te przybory do czyszczenia jamy ustnej, które zawierają (lub mogą zawierać) fluor.



2. Kroki dla zdrowych i czystych zębów. Połącz z obrazkiem, który krok dla zdrowych i czystych zębów jest przedstawiony.

nitkowanie      kontrolowanie      szczotkowanie



### Ćwiczenie

Rozwiąż poniższy rebus, żeby dowiedzieć się kto jest gotów zmierzyć się z próchnicą złościcą.

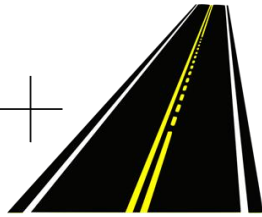


acy = nicy

+

Z

+



ga

+



łapać

+

zę

+



l = w

.....



+



b

+

Z

+



o = ó eent

+

ch

+



ć = c

+

ą

Rozwiązanie: .....

## Ćwiczenie

Rozwiąż poniższy rebus, żeby dowiedzieć się kto jest gotów zmierzyć się z próchnicą złością.

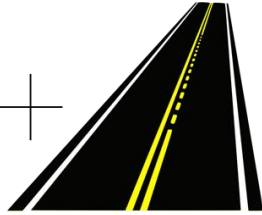


acy = nicy

+

Z

+



ga

+



łapać

+

zę

+



l = w

strażnicy

z

dro

wych

zę

bów



+



b

+

Z

+

o

%

o

o = ó eent

+

ch

+



ć = c

+

ą

Walc

zą

z

pró

ch

nic

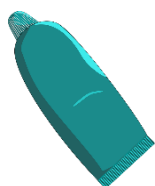
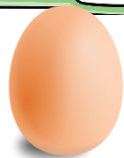
ą

**Rozwiązanie: Strażnicy zdrowych zębów walczą z próchnicą**



*Kryształowy uśmiech mam bo o zęby dbam.*  
Kampania edukacyjna w zakresie profilaktyki higieny jamy ustnej.

## *Eksperyment pt. „Fluor – jak działa na moje zęby?”*



### *potrzebne przedmioty:*

- Tubka pasty do zębów z fluorem,
- Jajko surowe,
- Pojemniki przezroczyste,
- Marker/ołówek
- Ocet

### *Przygotowanie eksperymentu:*

1. Do pojemnika wciśnij pastę do zębów.
2. Zaznacz markerem/ołówkiem połowę jajka, która będzie zanurzona w paście do zębów.
3. Zanurz jajko w paście do zębów w taki sposób, żeby połowa, która nie jest zaznaczona nie dotykała pasty.
4. Zostaw jajko w paście na noc.

Następny dzień:

5. Wyjmij jajko z pasty do zębów i dokładnie wytrzyj wilgotną ściereczką.
6. Do drugiego pojemnika (lub dokładnie umytego pojemnika po paście) wlej ocet.
7. Włóż jajko do pojemnika z octem w taki sposób, żeby było zanurzone w całości.
8. Zostaw jajko na kilka godzin w occie.
9. Ostrożnie wyciągnij jajko z octu po kilku godzinach.

### *Obserwacja:*

(Zaobserwuj jaka jest skorupka jajka – czy z każdej strony jest tak samo twarda?)

.....  
.....  
.....

### *Wnioski:*

(Skorupka jajka symbolizuje nasze zęby. Jak więc pasta do zębów z fluorem działa na nasze zęby?)

.....  
.....  
.....



## Kryształowy uśmiech mam bo o zęby dbam.

Kampania edukacyjna w zakresie profilaktyki higieny jamy ustnej.



## Eksperyment pt. „Fluor – jak działa na moje zęby?”

(Zadanie można przeprowadzić na zajęciach lub zaangażować do uczestnictwa w programie rodziców uczniów i wtedy dzieci wykonają eksperyment w domach)

### Potrzebne przedmioty:

- Tubka pasty do zębów z fluorem,
- Jajko surowe,
- Pojemniki przezroczyste,
- Marker/ołówek
- Ocet

### Przygotowanie eksperymentu:

10. Do pojemnika wciśnij pastę do zębów.
11. Zaznacz markerem/ołówkiem połowę jajka, która będzie zanurzona w paście do zębów.
12. Zanurz jajko w paście do zębów w taki sposób, żeby połowa, która nie jest zaznaczona nie dotykała pasty.
13. Zostaw jajko w paście na noc.

Następny dzień:

14. Wyjmij jajko z pasty do zębów i dokładnie wytrzyj wilgotną ściereczką.
15. Do drugiego pojemnika (lub dokładnie umytego pojemnika po paście) wlej ocet.
16. Włóż jajko do pojemnika z octem w taki sposób, żeby było zanurzone w całości.
17. Zostaw jajko na kilka godzin w occie.
18. Ostrożnie wyciągnij jajko z octu po kilku godzinach.

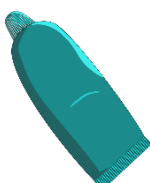
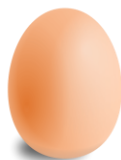
### Obserwacja:

Połowa jajka, która była wcześniej zanurzona w paście do zębów jest twardsza od tej połowy, która była zanurzona tylko w occie.

### Wnioski:

Pasta do zębów w fluorem chroni jajko – jego skorupkę przed szkodliwym działaniem kwasu octowego.

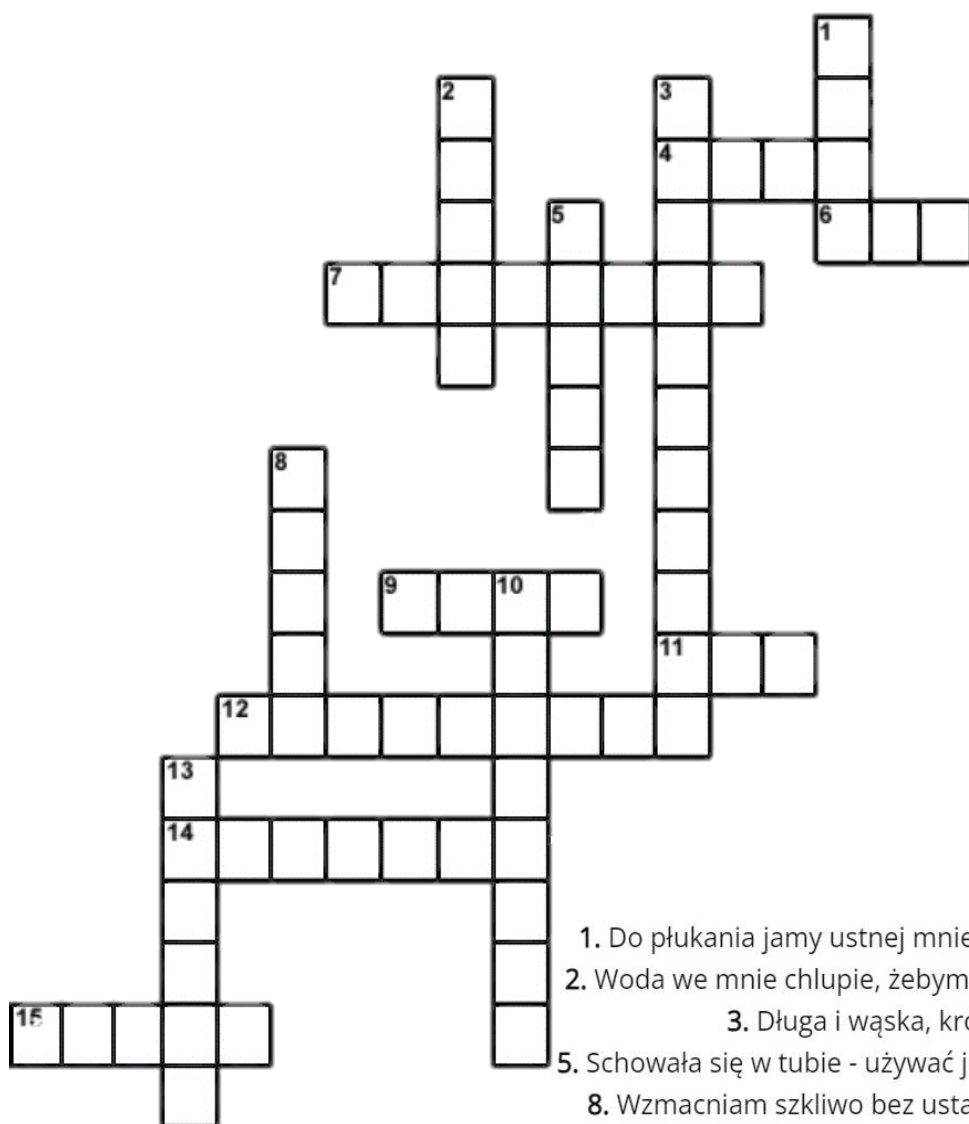
Dokładnie taka sama sytuacja ma miejsce w naszej jamie ustnej. Gdy myjemy zęby pastą z fluorem, zabezpiecza ona nasze zęby przed szkodliwym działaniem kwasu, który produkowany jest przez bakterie, żyjące w naszej jamie ustnej.





## Kryształowy uśmiech mam bo o zęby dbam.

Kampania edukacyjna w zakresie profilaktyki higieny jamy ustnej.



### *Pionowo:*

1. Do płukania jamy ustnej mnie wykorzystujesz, gdy osad na zębach poczujesz.
2. Woda we mnie chlupie, żebym z radością mógł z pasty do zębów opłukać buzie.
3. Długa i wąska, krótkimi włoskami wokół zębów płąsa.
5. Schowała się w tubie - używać jej lubię, a i moja szczotka chętnie się z nią spotka.
8. Wzmacniam szkliwo bez ustanku jeśli używasz mnie wieczorem i o poranku.
10. Co pół roku do niego chodzę, aby zęby mieć bardzo zdrowe.
13. U króla na głowie, a w buzi na zębie osadzona.

### *Poziomo:*

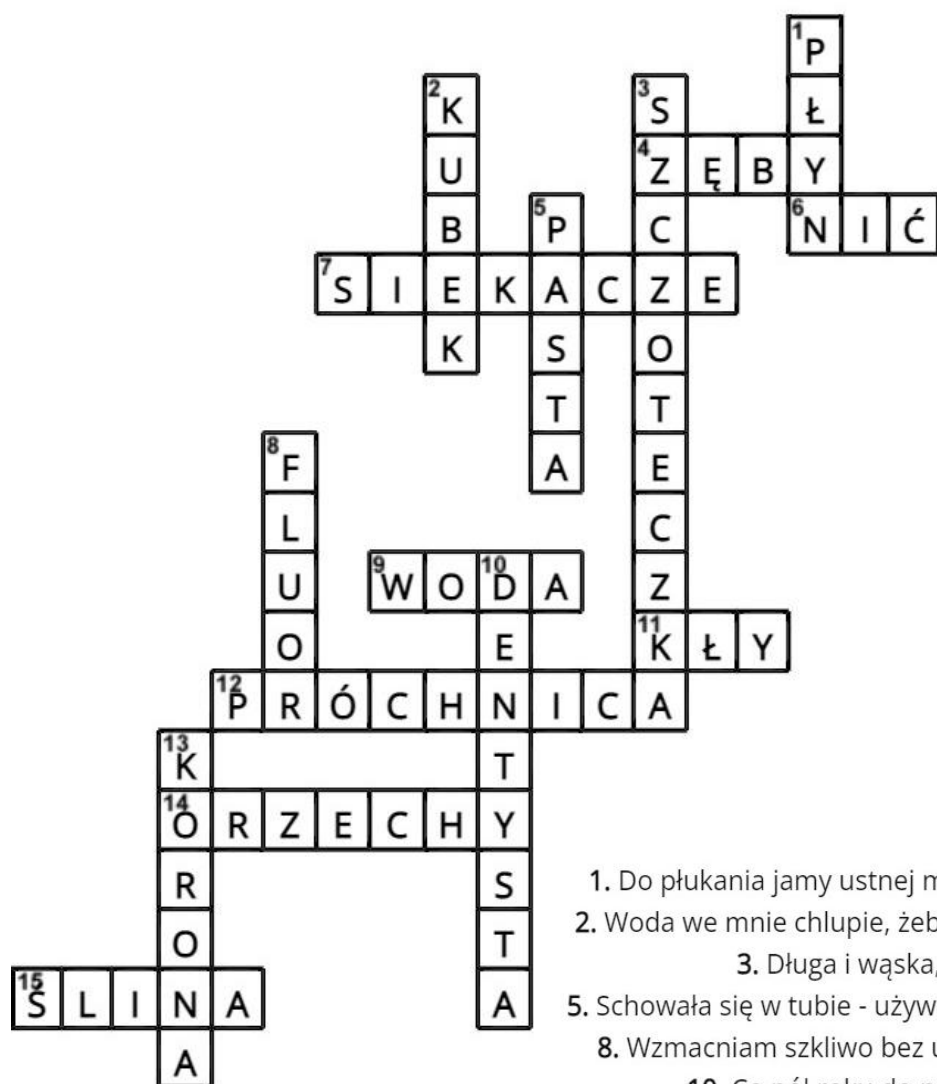
4. Małe, twarde z wierzchu szkliste, naprawiane przez dentystę.
6. Jestem długa, biała lub przezroczysta. Walczę z próchnicą bez ustanku, gdy używasz mnie wieczorem i o poranku.
7. Ciosy słonia długie i wystające jak kły wyglądające.
9. Służy do picia, służy do mycia, bez niej na Ziemi nie byłoby życia.
11. U drapieźników wystające i groźnie wyglądające.
12. Przeze mnie dziury, ubytki w zębach mają dzieci i dorośli, gdy prawidłowa higiena jamy ustnej w ich domach nie gości.
14. Włoskie czy laskowe, smaczne są i dla zębów zdrowe.
15. W 99% z wody się składam, zęby oczyszczam i minerały im dostarczam.





## Kryształowy uśmiech mam bo o zęby dbam.

Kampania edukacyjna w zakresie profilaktyki higieny jamy ustnej.



### Pionowo:

1. Do płukania jamy ustnej mnie wykorzystujesz, gdy osad na zębach poczujesz.
2. Woda we mnie chlupie, żebym z radością mógł z pasty do zębów opłukać buzie.
3. Długa i wąska, krótkimi włoskami wokół zębów płąsa.
5. Schowała się w tubie - używać jej lubię, a i moja szczotka chętnie się z nią spotka.
8. Wzmacniam szkliwo bez ustanku jeśli używasz mnie wieczorem i o poranku.
10. Co pół roku do niego chodzę, aby zęby mieć bardzo zdrowe.
13. U króla na głowie, a w buzi na zębie osadzona.

### Poziomo:

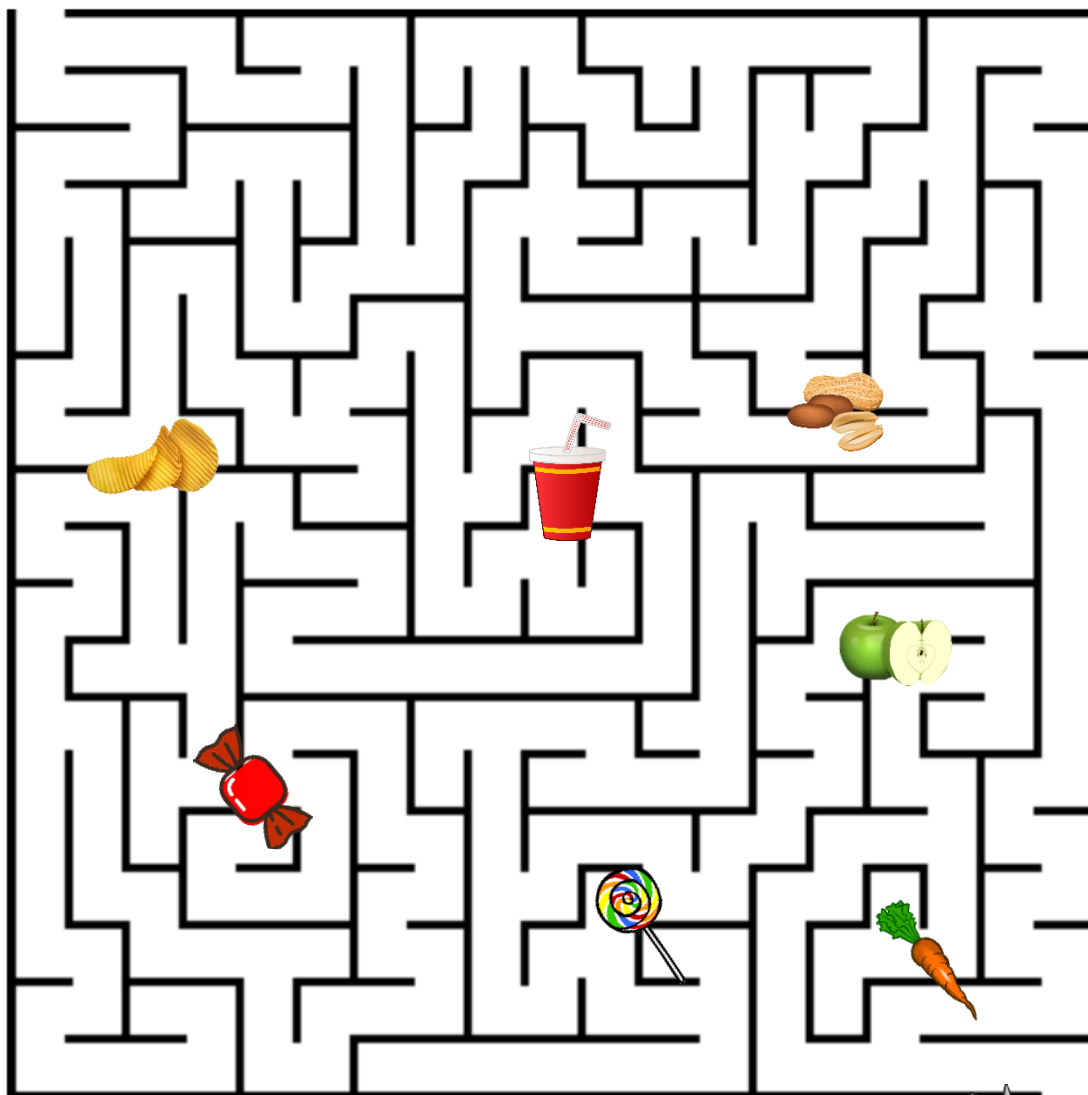
4. Małe, twarde z wierzchu szkliste, naprawiane przez dentystę.
6. Jestem długa, biała lub przezroczysta. Walczę z próchnicą bez ustanku, gdy używasz mnie wieczorem i o poranku.
7. Ciosy słonia długie i wystające jak kły wyglądające.
9. Służy do picia, służy do mycia, bez niej na Ziemi nie byłoby życia.
11. U drapieżników wystające i groźnie wyglądające.
12. Przeze mnie dziury, ubytki w zębach mają dzieci i dorośli, gdy prawidłowa higiena jamy ustnej w ich domach nie gości.
14. Włoskie czy laskowe, smaczne są i dla zębów zdrowe.
15. W 99% z wody się składam, zęby oczyszczam i minerały im dostarczam.



*Kryształowy uśmiech mam bo o zęby dbam.*  
Kampania edukacyjna w zakresie profilaktyki higieny jamy ustnej.

### *Przejdź przez labirynt*

i pomóż Super Szczoteczce dotrzeć do zębów zaatakowanych przez Próchnicę Złośliwą.

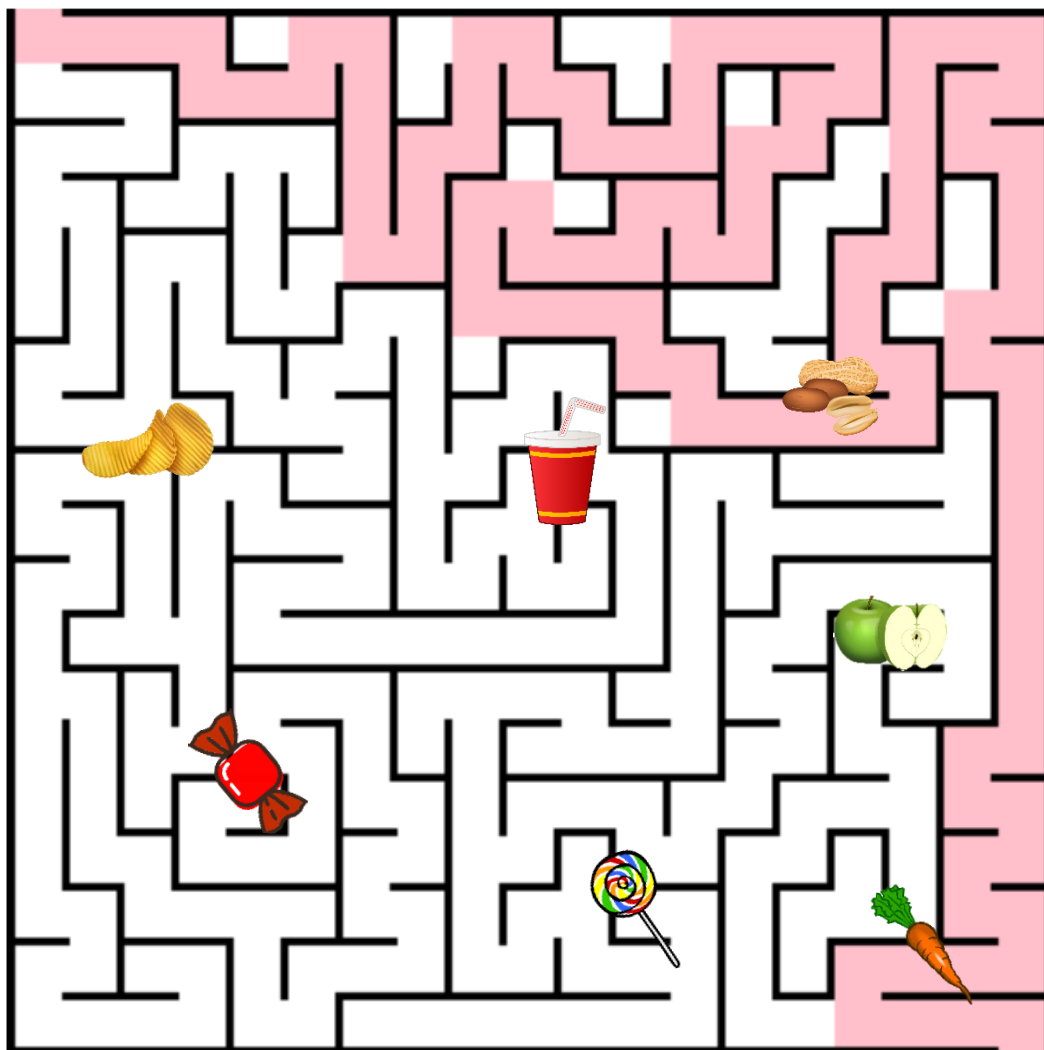
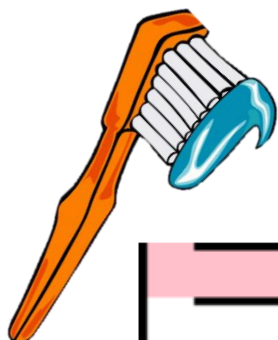




*Kryształowy uśmiech mam bo o zęby dbam.*  
Kampania edukacyjna w zakresie profilaktyki higieny jamy ustnej.

### *Przejdź przez labirynt*

I pomóż Super Szczoteczce dotrzeć do zębów zaatakowanych przez Próchnicę Złośliwą.





*Kryształowy uśmiech mam bo o zęby dbam.*  
Kampania edukacyjna w zakresie profilaktyki higieny jamy ustnej.

## Wykreślanka

W poniższej rozsypance liter ukryły się widocznie po prawej stronie hasła z krzyżówki. Odszukaj je i zaznacz. Wyrazy mogą być pionowo lub poziomo. Powodzenia 😊

C	S	W	T	D	O	C	G	O	N	W	M	O	K	B	P	L	L
N	F	S	H	F	I	L	K	K	O	A	O	S	F	P	Ł	B	M
S	P	G	I	R	R	C	C	U	H	I	I	Z	Ę	B	Y	E	U
P	G	Z	Z	D	Z	G	T	B	F	P	J	C	Y	J	N	I	Ć
E	D	A	Y	M	T	S	I	E	K	A	C	Z	E	K	F	I	P
T	C	L	B	W	B	O	Z	K	A	S	T	O	L	G	W	Y	Z
R	H	I	Y	F	G	G	S	H	J	T	P	T	H	K	K	R	G
H	A	R	F	A	F	J	C	K	P	A	B	E	F	Z	D	D	H
H	J	T	E	L	L	P	R	N	G	O	W	C	I	N	T	N	D
J	B	Z	J	Y	U	N	W	O	D	A	D	Z	M	G	T	J	G
T	G	C	U	L	O	S	T	G	E	M	K	K	Ł	Y	B	U	N
N	L	M	L	P	R	Ó	C	H	N	I	C	A	L	U	M	K	S
J	J	H	K	O	U	D	I	E	T	L	J	P	H	C	N	N	L
F	F	H	O	R	Z	E	C	H	Y	I	K	U	K	I	M	U	K
B	S	D	R	A	E	E	I	T	S	B	T	A	R	B	I	O	R
P	E	Z	O	G	P	M	J	U	T	S	L	I	Y	M	L	B	F
Ś	L	I	N	A	D	M	F	T	A	Z	G	L	O	T	D	N	B
T	Z	T	A	D	B	H	H	W	U	Y	B	G	P	R	A	A	S

SZCZOTECZKA  
ZĘBY  
ORZECHY  
PASTA  
WODA  
KUBEK  
NIĆ  
PRÓCHNICA  
ŚLINA  
FLUOR  
PŁYN  
DENTYSTA  
KORONA  
KŁY  
SIEKACZE



*Kryształowy uśmiech mam bo o zęby dbam.*

Kampania edukacyjna w zakresie profilaktyki higieny jamy ustnej.

**Wykreślanka rozwiązanie** W poniższej rozsypance liter ukryły się widocznie po prawej stronie hasła z krzyżówki. Odszukaj je i zaznacz. Wyrazy mogą być pionowo lub poziomo. Powodzenia 😊

C	S	W	T	D	O	C	G	O	N	W	M	O	K	B	P	L	L
N	F	S	H	F	I	L	K	K	O	A	O	S	F	P	Ł	B	M
S	P	G	I	R	R	C	C	J	H	I	I	Z	Ę	B	Y	E	U
P	G	Z	Z	D	Z	G	T	B	F	P	J	C	Y	J	N	I	Ć
E	D	A	Y	M	T	S	I	E	K	A	C	Z	E	K	F	I	P
T	C	L	B	W	B	O	Z	K	A	S	T	O	L	G	W	Y	Z
R	H	I	Y	F	G	G	S	H	J	T	P	T	H	K	K	R	G
H	A	R	F	A	F	J	C	K	P	A	B	E	F	Z	D	D	H
H	J	T	E	L	L	P	R	N	G	O	W	C	I	N	T	N	D
J	B	Z	J	Y	U	N	W	O	D	A	D	Z	M	G	T	J	G
T	G	C	U	L	O	S	T	G	E	M	K	K	Ł	Y	B	U	N
N	L	M	L	P	R	Ó	C	H	N	I	C	A	L	U	M	K	S
J	J	H	K	O	U	D	I	E	T	L	J	P	H	C	N	N	L
F	F	H	O	R	Z	E	C	H	Y	I	K	U	K	I	M	U	K
B	S	D	R	A	E	E	I	T	S	B	T	A	R	B	I	O	R
P	E	Z	O	G	P	M	J	U	T	S	L	I	Y	M	L	B	F
Ś	L	I	N	A	D	M	F	T	A	Z	G	L	O	T	D	N	B
T	Z	T	A	D	B	H	H	W	U	Y	B	G	P	R	A	A	S

SZCZOTECZKA  
ZĘBY  
ORZECHY  
PASTA  
WODA  
KUBEK  
NIĆ  
PRÓCHNICA  
ŚLINA  
FLUOR  
PŁYN  
DENTYSTA  
KORONA  
KŁY  
SIEKACZE

Teraz już wiesz jak prawidłowo  
dbać o swoje zęby, aby były  
zdrowe i mocne przez całe życie!



