

# 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.*



Opracowanie programu profilaktycznego:  
Kinga Kaczmarek, Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w Tomaszowie  
Mazowieckim.

## Ćwiczenie

Połącz różnymi kolorami zdjęcie zwierzęcia z jego zębami.





## *Dziś już wiem!*

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 **zuchwie** (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 **dziąstłach**.

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.

## *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*



## *2. Jak zbudowane są zęby?*

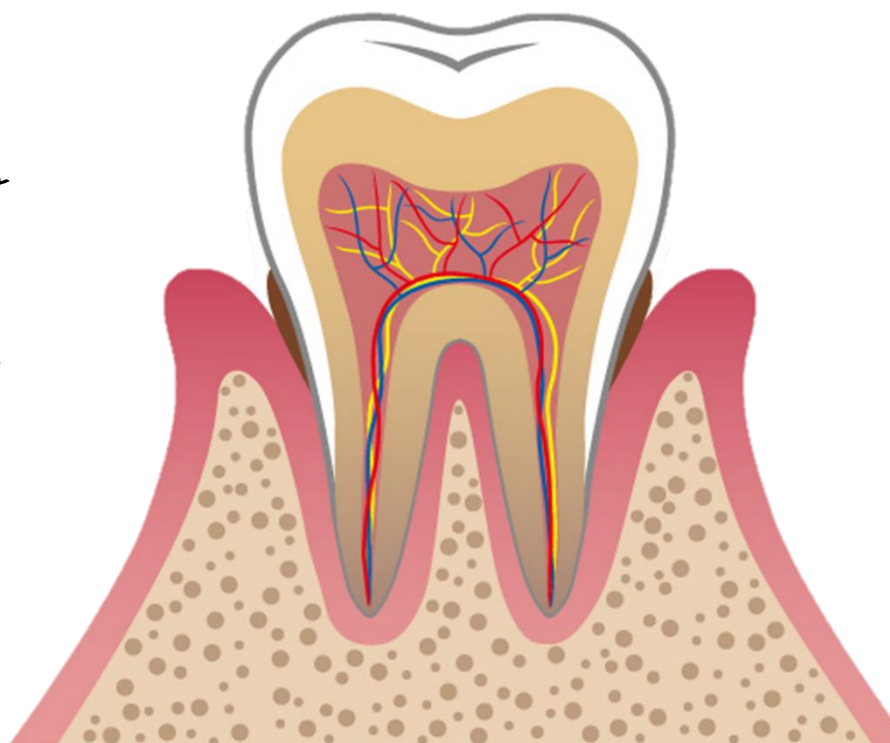
Połącz nazwy budowy zęba z odpowiednimi warstwami widocznymi na rysunku.

*Szklivo*

*Miazga*

*Zębina*

*Dziąsto*



*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. ....

.....





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

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



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

2

## *Dziś już wiem!*

*Szczoteczka do zębów, pasta do zębów, płyn do płukania, nić dentystyczna* pozwalają mi utrzymać moje zęby w czystości i zdrowiu

Powinnam/powiniennem kierować się *zasadą 2:2* - szczotkować zęby przynajmniej przez *2 minuty, 2 razy dziennie.*

Szczoteczkę do zębów powinnam/powiniennem 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.*

## 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*

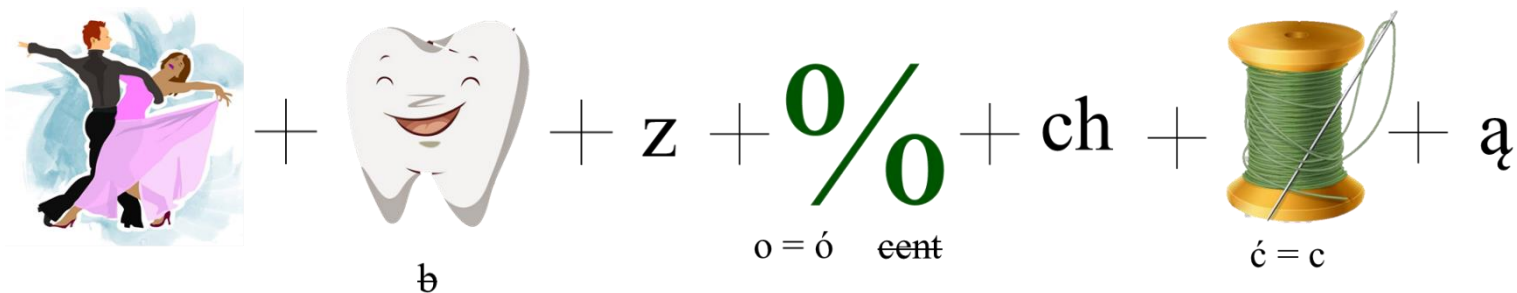
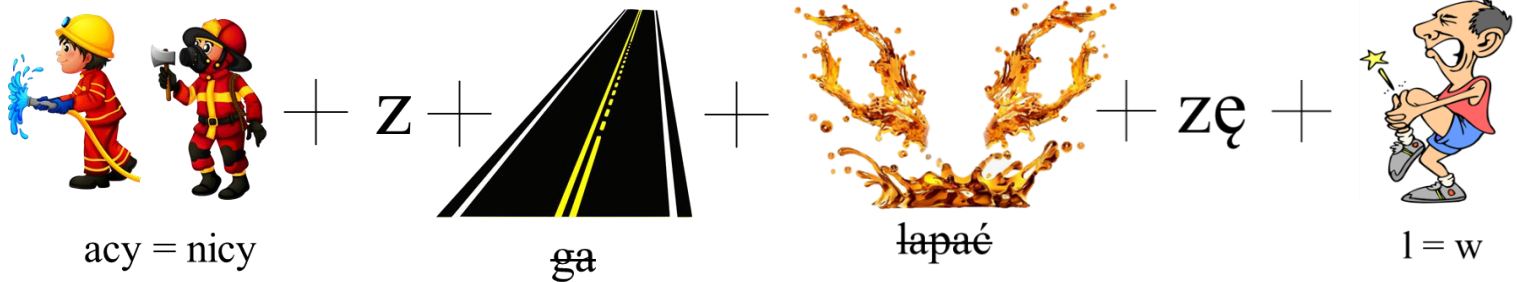
*kontrolowanie*

*szczotkowanie*



## Ćwiczenie

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



Rozwiązanie: .....



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

3

## *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 nieprzyjazne 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.**

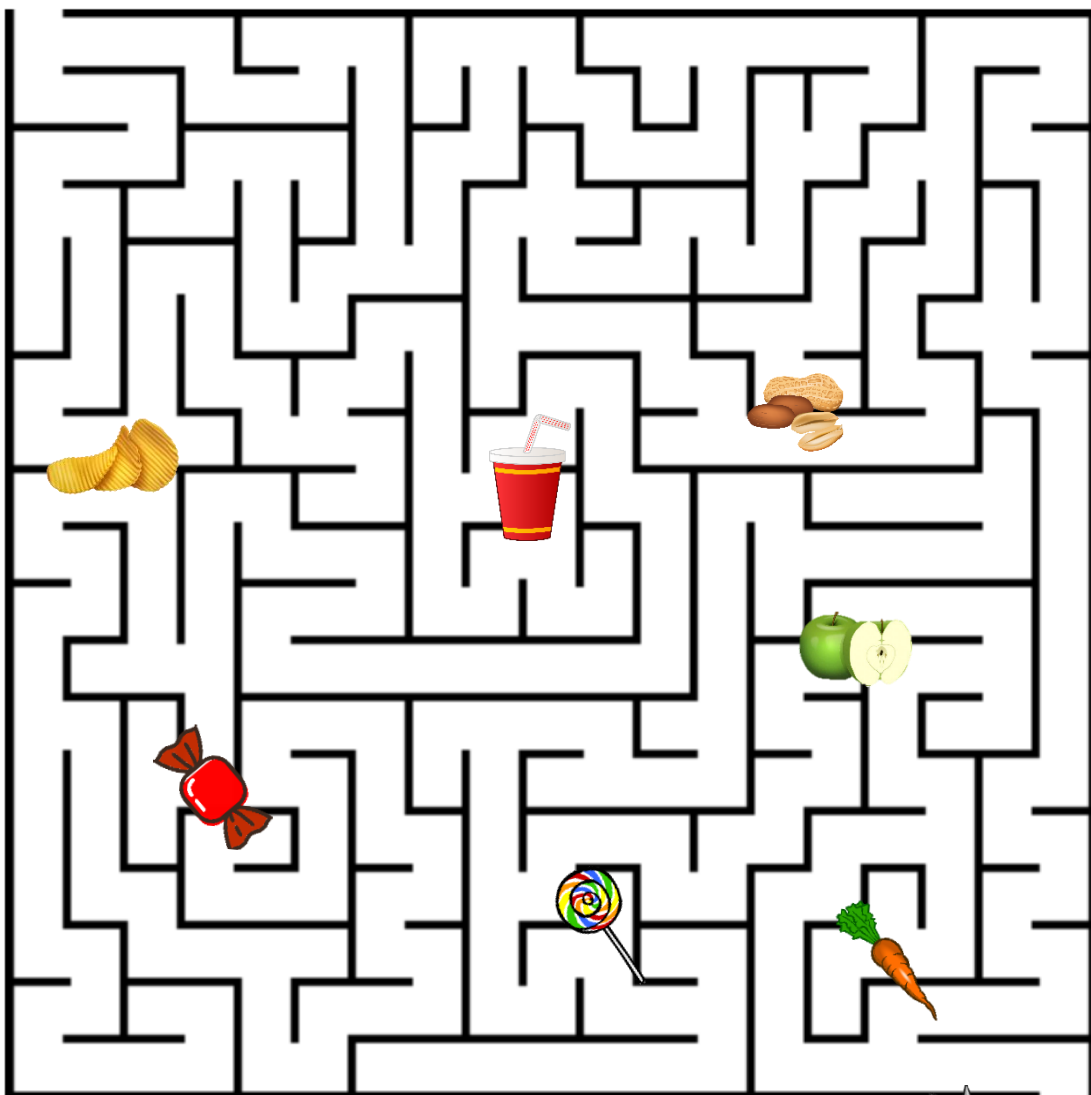
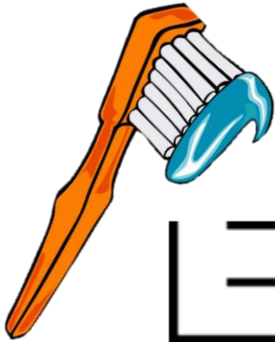
**Płytką nazębną** to lepki, ściśle przylegający do powierzchni zębów nalot, który później **zmienia się w próchnicę.**

**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.

*Przejdź przez labirynt*

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

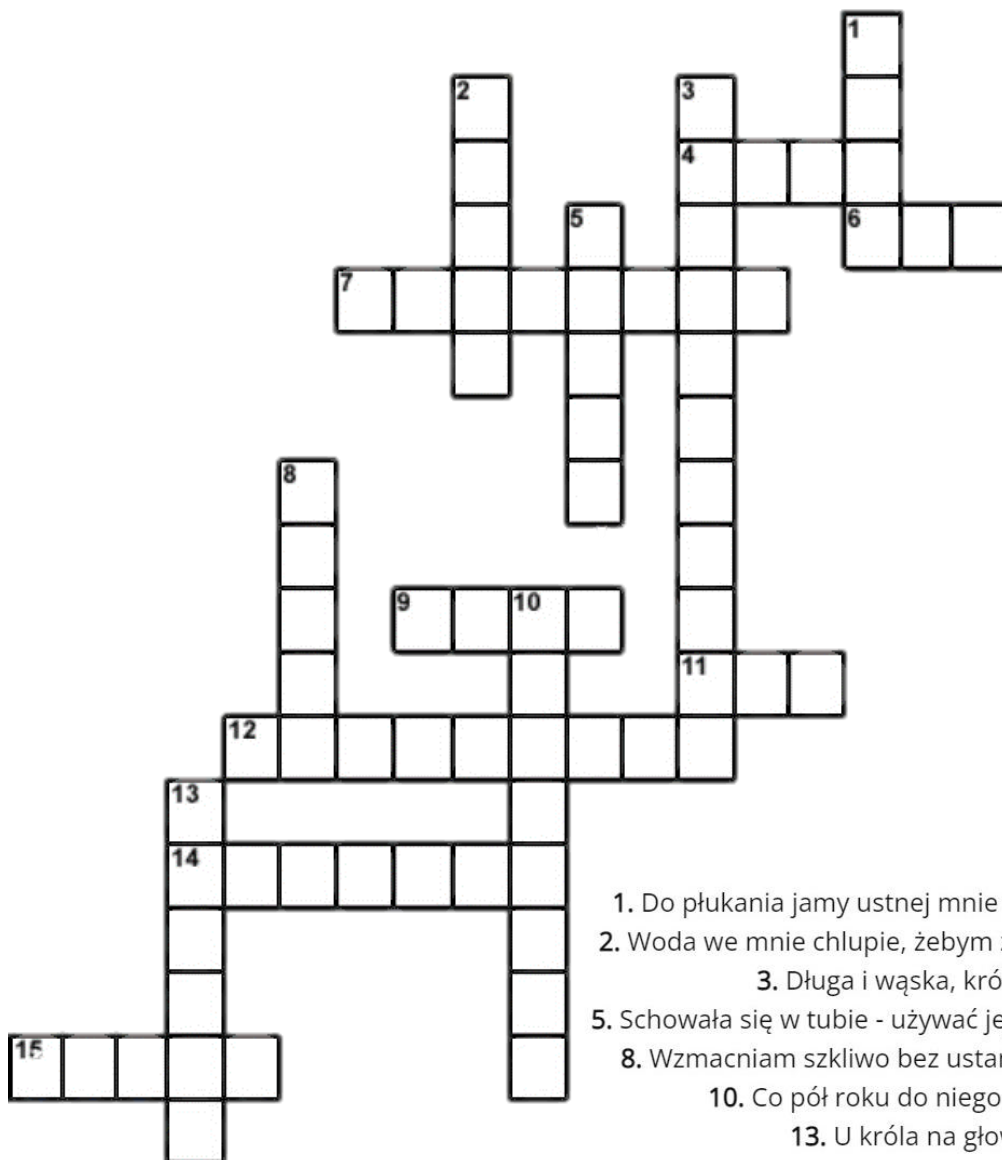




*Kryształowy uśmiech mam bo o zęby dbam.*

Kampania edukacyjna w zakresie profilaktyki higieny jamy ustnej.

*Rozwiąż krzyżówkę*



*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 optukać 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.



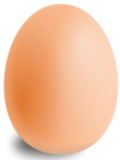
*Kryształowy uśmiech mam bo o zęby dbam.*

Kampania edukacyjna w zakresie profilaktyki higieny jamy ustnej.

## *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.

## 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

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



