

Magdalena Woynarowska-Sołdan
Sara Shamsa-Nieckula
Dorota Olczak-Kowalczyk

Zajęcia edukacyjne na temat dbania o zdrowie zębów dla uczniów klas I-III szkoły podstawowej



opracowanie graficzne: Piotr Berezowski

Zajęcia edukacyjne na temat dbania o zdrowie zębów dla uczniów klas I–III szkoły podstawowej

Spis treści

1. Podstawowe informacje o zajęciach
2. Dbanie o zdrowie zębów: materiał pomocniczy dla nauczyciela
3. Scenariusz zajęć nr 1 wraz z pomocami dydaktycznymi: *Jak dbać o zdrowie zębów?*
4. Scenariusz zajęć nr 2 wraz z pomocami dydaktycznymi: *Jak czyścić zęby?*

Podstawowe informacje o zajęciach

Liczba i tematy zajęć	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jak dbać o zdrowie zębów? 2. Jak czyścić zęby?
Osoba prowadząca	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej. 2. Pielęgniarka środowiska nauczania i wychowania.
Cel główny	Kształtowanie odpowiedzialności za swoje zdrowie poprzez rozwijanie umiejętności dbania o zdrowie jamy ustnej.
Zapisy Podstawy programowej kształcenia ogólnego, do których można odnieść treści zajęć¹	<p>Do zadań szkoły w zakresie edukacji wczesnoszkolnej należy m.in. organizacja zajęć dostosowanych do intelektualnych potrzeb i oczekiwań rozwojowych dzieci, wywołujących zaciekawienie, zdumienie i radość odkrywania wiedzy, rozumienia emocji, uczuć własnych i innych osób, sprzyjających utrzymaniu zdrowia psychicznego, fizycznego i społecznego (szeroko rozumianej edukacji zdrowotnej).</p> <p>Cele kształcenia – wymagania ogólne edukacji wczesnoszkolnej: w zakresie fizycznego obszaru rozwoju uczeń osiąga (...) świadomość zdrowotną w zakresie higieny, pielęgnacji ciała, odżywiania się i trybu życia.</p> <p>Treści nauczania – wymagania szczegółowe: edukacja przyrodnicza: osiągnięcia w zakresie funkcji życiowych człowieka, ochrony zdrowia, bezpieczeństwa i odpoczynku. Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – dba o higienę oraz estetykę własną i otoczenia; (...) – wymienia wartości odżywcze produktów żywnościowych; ma świadomość znaczenia odpowiedniej diety dla utrzymania zdrowia, ogranicza spożywanie posiłków o niskich wartościach odżywczych i niezdrowych, zachowuje umiar w spożywaniu produktów słodzonych, zna konsekwencje zjedzenia ich w nadmiarze.
Czas trwania	45 minut
Uwagi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sugerowany przebieg zajęć wyznacza pewną ścieżkę postępowania. Dostosuj ją do możliwości, potrzeb swojej klasy. 2. Zaplanuj dodatkowe ćwiczenia, np. relaksacyjne, ruchowe, zwiększające koncentrację, aktywność, do wykorzystania w czasie zajęć w razie potrzeby. 3. Poinformuj w wybrany przez siebie sposób rodziców uczniów o przeprowadzeniu z uczniami zajęć na temat zdrowia jamy ustnej. Dostarcz im ulotkę z informacjami na ten temat (w wersji <i>on-line</i> lub papierowej). Zachęć ich do podjęcia z dziećmi rozmowy na temat zasad dbania o zdrowie zębów i praktykowania prozdrowotnych zachowań w tym zakresie w codziennym życiu.

¹ Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej, Dz.U. 2017 poz. 356.

Dbanie o zdrowie zębów: materiał pomocniczy dla nauczyciela

1. Znaczenie dbania o zdrowie zębów

Zdrowe zęby są niezbędne dla zachowania zdrowia jamy ustnej oraz zdrowia całego organizmu. Ich obecność umożliwia swobodne spożywanie pokarmów oraz prawidłową wymowę. Dzieci, które mają zdrowe zęby, chętniej się uśmiechają i czują się pewniej w kontaktach z rówieśnikami. Dbanie o zdrowie zębów chroni dzieci przed dolegliwościami bólowymi, szerzeniem się stanu zapalnego w organizmie, a także przed utratą zębów. 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. Próchnica zębów – zagrożenie dla zdrowia zębów i nie tylko

Choroba próchnicowa jest jedną z najbardziej rozpowszechnionych chorób. W Polsce w 2019 r. wolnych od próchnicy było tylko 18,76% 7-latków i 21,61% 12-latków. Choroba ta dotyka niemal wszystkich dorosłych. Próchnica to proces prowadzący do rozpadu twardych tkanek zęba i w konsekwencji do powstania ubytku. Powstaje ona na skutek działania kwasów, które produkowane są przez bakterie (paciorkowce) obecne w jamie ustnej w wyniku metabolizmu cukrów dostarczanych w pożywieniu. Próchnica atakuje zarówno zęby mleczne, jak i stałe, i bardzo szybko postępuje, zwłaszcza u dzieci. Może też być ona przyczyną wielu chorób ogólnoustrojowych, chorób serca, nerek czy mózgu, może także spowodować uogólnioną bakterieamię organizmu, zwaną sepsą.

3. Zachowania sprzyjające zdrowiu zębów

Próchnicy można skutecznie zapobiegać poprzez systematyczne szczotkowanie zębów, prawidłowe żywienie oraz odbywanie regularnych wizyty u lekarza dentysty. Im wcześniej zostaną podjęte działania mające na celu utrzymanie zdrowych zębów u dziecka, tym dłużej będzie mogło się ono cieszyć pięknym i zdrowym uśmiechem oraz chronić się przed licznymi miejscowymi i ogólnymi powikłaniami próchnicy, często groźnymi dla młodego organizmu.

Oczyszczanie zębów

Staranne oczyszczanie zębów jest jednym z kluczowych czynników sprzyjających ich zdrowiu. Jego celem jest niedopuszczenie do tworzenia się płytki nazębnej i/lub szybkie i dokładne jej usuwanie. Dzieci powinny wykonywać procedury higienizacyjne same, jednak pod kontrolą, a nawet z czynnym udziałem rodziców.

Do oczyszczenia zębów niezbędne są następujące przybory:

- szczoteczka do zębów, która może być manualna, soniczna lub elektryczna,
- pasta do zębów z fluorem o stężeniu 1450 ppm²,
- nić dentystyczna, która służy do oczyszczania przestrzeni międzyzębowych.

Zasady oczyszczania zębów:

- szczotkowanie zębów powinno się wykonywać przynajmniej 2 razy dziennie, po śniadaniu i przed snem. Skuteczne szczotkowanie zębów usuwa z ich powierzchni płytkę nazębną zawierającą bakterie produkujące kwasy niszczące szkliwo. Po szczotkowaniu zębów jama ustna powinna pozostać czysta przez jak najdłuższy czas, by przedłużyć ochronne działanie fluoru i nie zakłócać ochronnego działania śliny,
- szczotkowanie zębów powinno trwać ok. 2 minut (to czas niezbędny, by skutecznie oczyścić wszystkie powierzchnie zębów),
- przed szczotkowaniem zębów należy wypłukać jamę ustną wodą, by usunąć z niej resztki pokarmowe,
- do szczotkowania zębów dzieci w młodszym wieku szkolnym powinny używać pasty z fluorem o stężeniu 1450 ppm. Fluor działa przeciwbakteryjnie, wzmacnia szkliwo i powoduje, że jest ono bardziej odporne na działanie kwasów, które powstają w jamie ustnej,
- szczoteczką manualną należy oczyszczać zęby ruchami szorującymi (powierzchnie żujące) oraz wymiatającymi (pozostałe powierzchnie). Szczoteczka elektryczna, kręcąc się, sama oczyszcza zęby, ale należy pamiętać, by każdy ząb był szczotkowany osobno i z każdej strony,
- po szczotkowaniu należy jedynie wypłuć nadmiar pasty bez płukania, by wydłużyć czas ochronnego działania fluoru zawartego w paście,
- kubek i szczoteczkę po użyciu należy dokładnie wypłukać pod bieżącą wodą, szczoteczkę należy ustawić w kubku „główką” do góry w celu wyschnięcia. Zapobiega to namnażaniu się bakterii w szczoteczce,
- przestrzenie międzyzębowe powinny być oczyszczane za pomocą nici dentystycznej,
- jeżeli w ciągu dnia po spożyciu posiłku dziecko nie może wyszczotkować zębów, dobrze byłoby, gdyby przepłukało jamę ustną płukanką z fluorem lub żuło gumę bez cukru nie dłużej niż 10 minut i nie częściej niż 3 razy dziennie.

Metodą pozwalającą ocenić skuteczność szczotkowania (usuwania płytki nazębnej) jest wybarwienie płytki za pomocą tabletek lub płukanek wybarwiających. Są one dostępne w aptece i powinny być używane zgodnie z zaleceniami producenta. Zastosowanie środków wybarwiających po szczotkowaniu zębów ujawnia miejsca oczyszczone niewystarczająco. Po wybarwieniu należy powtórzyć szczotkowanie zębów.

Prawidłowe żywienie

Dla zachowania zdrowia jamy ustnej niezbędne jest przestrzeganie zasad prawidłowego żywienia, które ograniczy czas działania kwasów na tkanki twarde zębów, dostarczy składników niezbędnych do ich budowy oraz zwiększy wydzielanie śliny. Korzystne dla zębów jest:

- zachowywanie przerw między posiłkami (minimum 2 godziny), eliminacja podjadania i częstych przekąsek, zwłaszcza zawierających cukier;
- ograniczanie spożycia słodczy oraz słodkich i gazowanych napojów. Na stan uzębienia bardziej negatywny wpływ ma częstość niż ilość spożywanych słodczy. Dlatego warto wyznaczyć jeden dzień w tygodniu, kiedy dziecko może spożywać słodczy (np. słodkie soboty). Słodkie przekąski warto zastąpić przekąską ze świeżych warzyw lub jogurtu naturalnego. Słodkie i gazowane napoje należy zastąpić wodą mineralną. Pragnienie należy gasić tylko wodą. Soki owocowe

należy pić rzadko, w niewielkiej ilości i tylko w czasie głównych posiłków. Należy pamiętać, by nie szczotkować zębów zaraz po zjedzeniu słodkich lub kwaśnych produktów. Należy odczekać kilkanaście minut lub zneutralizować środowisko jamy ustnej poprzez wypicie wody i dopiero potem rozpocząć szczotkowanie. Zamiast cukru warto używać jego zamienników, np. ksylitolu, który nie jest metabolizowany przez bakterie obecne w jamie ustnej;

- spożywanie:
 - surowych, twardych owoców, warzyw,
 - ziaren zbóż i produktów pełnoziarnistych,
 - mleka i jego przetworów.

Regularne wizyty u lekarza dentysty

Wczesne zmiany próchnicowe może zaobserwować tylko specjalista, dlatego należy regularnie – minimum 2 razy w roku – odwiedzać gabinet stomatologiczny. Zadaniem lekarza dentysty jest sprawdzenie stanu zdrowia jamy ustnej pacjenta, ustalenie indywidualnego planu zabiegów profilaktycznych (fluoryzacja/lakierowanie zębów, lakowanie/uszczelnianie bruzd i zagłębień na powierzchniach zębów) i leczniczych. Do lekarza dentysty należy zgłaszać się niezwłocznie w przypadku bólu zęba. Podczas wizyty w gabinecie stomatologicznym można się dowiedzieć od lekarza lub higienistki, jak prawidłowo szczotkować zęby, jakich przyborów najlepiej używać oraz jak się prawidłowo żywić, by uniknąć próchnicy zębów.

W szkole podstawowej w klasach I–VI prowadzona jest przez pielęgniarki szkolne grupowa profilaktyka fluorkowa. Jej celem jest populacyjne przeciwdziałanie chorobie próchnicowej. Jest to nadzorowane szczotkowanie zębów preparatem fluorkowym przeprowadzane co 6 tygodni w roku szkolnym. Zabiegi te powinny być ważnym elementem edukacji zdrowotnej, umożliwiając kształtowanie umiejętności prawidłowego szczotkowania zębów.

Przydatne materiały:

Olczak-Kowalczyk D. (red.) (2015): *Stanowisko polskich ekspertów dotyczące zasad żywienia dzieci i młodzieży w aspekcie zapobiegania chorobie próchnicowej*, PTSD, Colgate, ACFF. Uzyskano 28.10.2020 r. z:

<https://chapters.acffglobal.org/poland/wp-content/uploads/sites/11/2019/07/%C5%BBywienie-dzieci-i-m%C5%82odzie%C5%BCy-2-1.pdf>

Szczepańska J., Hilt A., Daszkowska M., Marczuk-Kolada G. (2015): *Zalecenia w zakresie higieny jamy ustnej dla dzieci i młodzieży w kolejnych grupach wiekowych*. PTSD, Colgate, ACFF. Uzyskano 28.10.2020 r. z:

https://ptsd.net.pl/wp-content/uploads/2017/05/Zalecenia_w_zakresie_higieny_jamy_ustnej_dla_dzieci_i_mlodziemy_w_kolejnych_grupach_wiekowych.pdf

Polskie Towarzystwo Stomatologii Dziecięcej (PTSD): <https://ptsd.net.pl>

Scenariusz zajęć nr 1

Temat	Jak dbać o zdrowie zębów?
Cel główny	Rozwijanie wiedzy na temat czynników wpływających na zdrowie zębów.
Zadania (cele szczegółowe)	<ul style="list-style-type: none"> - Refleksja nad tym, do czego służą zęby i dlaczego warto dbać o ich zdrowie. - Określenie czynników sprzyjających i niesprzyjających zdrowiu zębów. - Przeprowadzenie doświadczenia pokazującego wpływ kwasów na zęby. - Zachęcenie do dbania o zdrowie zębów.
Oczekiwane efekty	<p>Po zajęciach uczniowie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wiedzą, do czego służą zęby i dlaczego warto dbać o ich zdrowie, - znają czynniki wpływające na zdrowie zębów, - wiedzą, że kwasy uszkadzają zęby, - starają się podejmować zachowania sprzyjające zdrowiu zębów w codziennym życiu.
Pomoce	<ul style="list-style-type: none"> - Tablica, magnesy, klej, flamastry, kredki. - Kartki formatu A6 (ok. 10cm/15cm): po dwie dla każdego ucznia. - 2 arkusze typu <i>flipchart</i>: pierwszy z naklejoną na środku kartką z „uśmiechniętym” zębem i napisem: „Zęby są zdrowe, gdy ...” ; drugi z naklejoną kartką ze „smutnym” zębem i napisem: „Zęby nie są zdrowe, gdy...”. - Przybory potrzebne do wykonania doświadczenia: 2 szklanki (stoiki), woda, ocet, 2 jajka, etykiety z nazwą płynu. - Ulotka z zasadami dbania o zdrowie zębów dla każdego ucznia.
Uwagi	<ul style="list-style-type: none"> - Te zajęcia mają służyć pozytywnej i konstruktywnej refleksji nad zdrowiem jamy ustnej. Nie dopuszczaj do omawiania indywidualnych przypadków uczniów mających widoczne problemy z zębami. - W czasie tych zajęć nie rozwijaj szczegółowo tematu szczotkowania zębów, jego zasady są przedmiotem kolejnych zajęć. - Elementem zajęć jest doświadczenie pokazujące wpływ kwasów na zęby. Przeprowadź je samodzielnie w domu przed zajęciami z uczniami, by sprawdzić jego przebieg. Doświadczenie jest rozpoczynane na tych zajęciach, jego wyniki jednak mogą być zweryfikowane po 1–2 dniach. Najlepiej, gdyby sprawdzenie jego wyników było pierwszym elementem kolejnych zajęć poświęconych zdrowiu zębów (patrz scenariusz 2).

Sugerowany przebieg zajęć

Część wstępna

1. Powitaj uczniów. W zależności od sytuacji i potrzeby wybierz ćwiczenie wprowadzające pozwalające nawiązać kontakt z grupą, rozpoznać samopoczucie, dyspozycję uczniów do uczenia się.
2. Przedstaw cel zajęć: powiedz uczniom, że dziś porozmawiacie o tym, jak dbać o zdrowie ważnej części ciała człowieka. O tym, jaka to jest część, uczniowie dowiedzą się dzięki rozwiązaniu zagadki: „Są małe, białe, każdy je ma, dzieci – 20, dorośli – 32” (zęby).
3. Zapisz temat (*Jak dbać o zdrowie zębów?*) na tablicy.

Część właściwa

Dlaczego warto dbać o zęby?

1. Poproś uczniów, by w parach zastanowili się przez chwilę nad tym, do czego służą zęby i dlaczego ważne jest, by były one zdrowe.
2. Poproś chętnych o odpowiedź na pytanie. Uporządkuj i uzupełnij odpowiedzi uczniów zależnie od potrzeb.

Co sprzyja, a co szkodzi zdrowiu zębów?

1. Powiedz uczniom, że wspólnie spróbujecie ustalić, co sprzyja, a co szkodzi zdrowiu zębów. Podziel uczniów na dwie równe grupy i określ zadanie do wykonania:
 - grupa 1: każdy uczeń jest proszony o narysowanie dwóch elementów, które – jego zdaniem – sprawiają, że zęby są zdrowe,
 - grupa 2: każdy uczeń jest proszony o narysowanie dwóch elementów, które – jego zdaniem – sprawiają, że zęby nie są zdrowe.Rozdaj uczniom po dwie kartki z prośbą o narysowanie każdego elementu na osobnej kartce. Poproś ich, aby pracowali samodzielnie. Ustal czas wykonania zadania. W czasie pracy uczniów przyczep do tablicy flipcharty z „uśmiechniętym” i „smutnym” zębem.
2. Po upływie ustalonego czasu poproś uczniów o zakończenie pracy. Powiedz, że stworzycie razem dwa plakaty, wykorzystując ich rysunki.
3. Zorganizuj sposób tworzenia plakatów. Poproś uczniów w obrębie każdej grupy o odliczenie tak, aby każdy miał swój numer, który zapamięta. Powiedz, że poprosisz uczniów z danymi numerami o podejście do tablicy i naklejenie na odpowiednim plakacie swoich rysunków (np. proszę „jedyńki”). Uprzedź, że kolejność numerów nie będzie przewidywalna (np. po „jedyńkach” mogą być poproszone „czwórki”).
4. Rozpocznij uzupełnianie plakatów, zapraszaj do tablicy kolejne pary numerów. Pomóż uczniom porządkować rysunki tematycznie (oczyszczanie jamy ustnej, żywienie, kontakt z lekarzem dentystą). Jeśli rysunki uczniów się powtarzają, poproś, aby uczniowie umieszczali rysunki obok siebie (będzie można zobaczyć, co uznają za najważniejsze).
5. Obejrzyjcie i przeanalizujcie plakaty. Podsumuj każdy plakat, uzupełnij odpowiedzi uczniów w razie potrzeby (po zajęciach powieś plakaty w wybranym miejscu sali).

Doświadczenie pokazujące szkodliwy wpływ kwasów na zęby

Przy omawianiu czynników, które nie sprzyjają zdrowiu zębów, zaproponuj uczniom wykonanie doświadczenia pokazującego szkodliwy wpływ kwasów pochodzących z rozkładu spożywanych przez nas kwaśnych i słodkich produktów żywnościowych na szkliwo zębów. Wyjaśnij doświadczenie i wykonaj czynności z nim związane (możesz poprosić kilku uczniów o ich wykonanie):

1. Pokaż uczniom jajko i wyjaśnij, że symbolizuje ono ząb. Skorupka jajka oraz zęby zawierają wapń. Jest on potrzebny dla zachowania prawidłowej struktury i twardości skorupki jajka/zęba. Powiedz, że przekonacie się, jak na skorupkę/ząb działa kwas.
2. Weź 2 szklanki. Umieść w każdej szklance jedno jajko. Do jednej szklanki wlej wodę, a do drugiej ocet (kwas). Na każdej szklance przyczep etykietę z nazwą płynu.
3. Poproś uczniów, by obserwowali, co dzieje się z jajkami w szklankach (wokół skorupki jajka zanurzonego w occie powstają pęcherzyki powietrza). Wyjaśnij, że kwas zaczyna wchodzić w reakcję ze skorupką, powodując wyłukiwanie wapnia, składnika niezbędnego do prawidłowej budowy tkanek zęba. Podobnie dzieje się w jamie ustnej: kwasy, które powstają w wyniku rozkładu spożytych kwaśnych i słodkich pokarmów, powodują utratę wapnia z zębów i niszczą ich szkliwo.
4. Powiedz uczniom, że zostawicie jajka w szklankach na 1–2 doby i po upływie tego czasu sprawdzicie, co dzieje się ze skorupkami jajek.

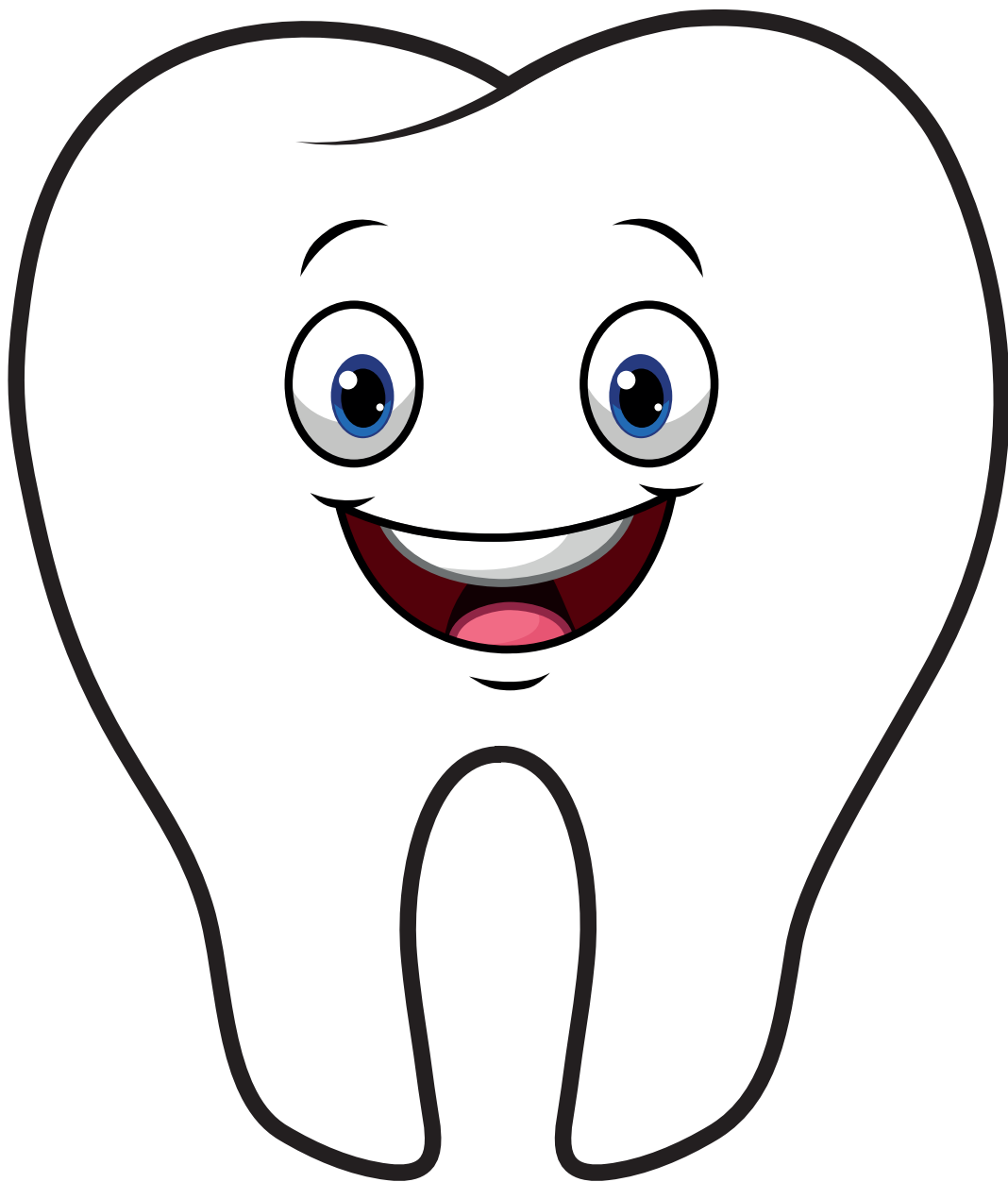
Część końcowa

1. Podsumuj zajęcia. Poproś uczniów o wymienienie kilku elementów, które sprzyjają/szkodzą zdrowiu zębów.
2. Poproś uczniów o ocenę zajęć. Możesz np. zadać im pytania i poprosić o podniesienie ręki na TAK: *Czy dzisiejsze zajęcia podobały się Wam? Czy po dzisiejszych zajęciach rozumiecie, dlaczego trzeba dbać o zdrowie zębów? Czy po dzisiejszych zajęciach wiecie, co należy robić, by zachować zdrowe zęby?*
3. Zachęć uczniów do dbania o zdrowie zębów: robienie tego, co sprzyja zdrowiu zębów i unikanie tego, co mu szkodzi. Rozdaj każdemu uczniowi ulotkę z zasadami dbania o zdrowie zębów. Poproś uczniów, by przedstawili je rodzicom i uzyskali ich zgodę na przyczepienie karty w jakimś ważnym miejscu w domu w celu przypominania o zasadach prawidłowego zachowania.
4. Powiedz uczniom, że na kolejnych zajęciach zweryfikujecie wyniki doświadczenia i zajmiecie się zasadami szczotkowania zębów.

Załącznik 1. Karty do plakatów z czynnikami sprzyjającymi i niesprzyjającymi zdrowiu zębów

Załącznik 2. Ulotka z zasadami dbania o zdrowie zębów dla uczniów

Zęby są zdrowe, gdy ...



**Zęby nie są zdrowe,
gdy ...**



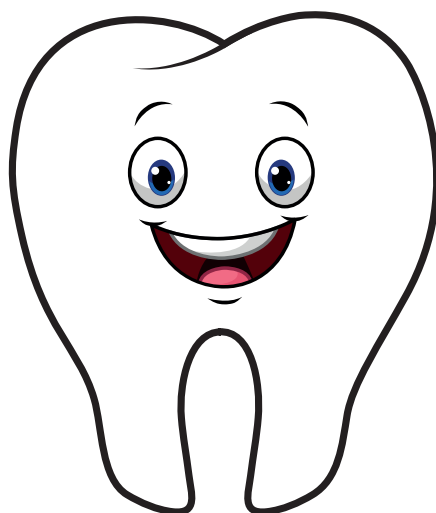
Zęby są zdrowe, gdy ...



regularnie
i dokładnie je
czyszczę



zgłaszam się do lekarza
dentysty przynajmniej
2 razy w roku



właściwie się żywię

jem:



piję:



unikam
spożywania:



Scenariusz zajęć nr 2

Temat	Jak czyścić zęby?
Cel główny	Rozwijanie wiedzy i umiejętności prawidłowego czyszczenia zębów.
Zadania (cele szczegółowe)	<ul style="list-style-type: none">- Sprawdzenie wyników doświadczenia przeprowadzonego na poprzednich zajęciach.- Stworzenie listy przyborów do higieny jamy ustnej.- Poinstruowanie, jak prawidłowo czyścić zęby.- Zachęcenie do regularnego i dokładnego czyszczenia zębów.
Oczekiwane efekty	Po zajęciach uczniowie: <ul style="list-style-type: none">- wiedzą, że kwasy szkodzą zębom,- znają przybory do czyszczenia zębów,- znają zasady czyszczenia zębów,- starają się regularnie i dokładnie czyścić zęby.
Pomoce	<ul style="list-style-type: none">- Szklanki (stoiki) z jajkami zanurzonymi w wodzie i occie wykorzystane w doświadczeniu w czasie poprzednich zajęć.- Tablica, flamastry.- Arkusz z zagadkami do ewentualnego pocięcia.- Opcjonalnie: przybory do higienizacji jamy ustnej do pokazania.- Arkusz typu flipchart z napisem „Zasady czyszczenia zębów”, zestaw kart ilustrujący te zasady (obrazki z podpisem).- Ulotka z zasadami czyszczenia zębów i miesięcznym planem czyszczenia zębów dla każdego ucznia.
Uwagi	<ul style="list-style-type: none">- Te zajęcia mają służyć pozytywnej i konstruktywnej refleksji nad higienizacją jamy ustnej. Nie dopuszczaj do omawiania indywidualnych przypadków uczniów mających widoczne problemy z zębami.- Uczniowie mogą nie mieć wiedzy o takich przyborach do higienizacji jamy ustnej jak nić dentystyczna i płukanka. Warto je przynieść na lekcję i pokazać.

Sugerowany przebieg zajęć

Część wstępna

1. Powitaj uczniów. W zależności od sytuacji i potrzeby wybierz ćwiczenie wprowadzające pozwalające nawiązać kontakt z grupą, rozpoznać samopoczucie, dyspozycję uczniów do uczenia się.
2. Poproś uczniów, aby przypomnieli doświadczenie, które przeprowadziliście na poprzedniej lekcji (jajka zanurzone w wodzie i occie). Sprawdźcie i omówcie jego wyniki. Umożliw uczniom obserwację i wskazanie efektu doświadczenia (skorupka jajka umieszczonego w occie (kwasie) zrobiła się miękka). Skorupka jajka utraciła wapń i stała się miękka i krucha. Podobny proces zachodzi w jamie ustnej, gdy nie przestrzegamy zasad prawidłowego żywienia, kwasy uszkadzają szkliwo i zęby są bardziej podatne na próchnicę.

- Przedstaw cel zajęć: powiedz uczniom, że dziś zajmiecie się przyborami i zasadami czyszczenia zębów. Zapytaj uczniów, po co – ich zdaniem – będziecie o tym mówić. Nawiąż do doświadczeń uczniów, np. pytając ich: *czy czyścicie zęby?, czy czyszczenie zębów jest łatwe?, kto was uczył czyszczenia zębów?*

Część właściwa

Przybory do czyszczenia zębów

- Zaproponuj uczniom zrobienie listy przyborów do czyszczenia zębów za pomocą zagadek (zdecyduj samodzielnie, czy będziesz odczytywać zagadki sama/sam, czy zrobią to uczniowie, teksty zagadek w wersji do pocięcia zamieszczono po scenariuszu).
- Na tablicy zapisz tytuł: „Przybory do czyszczenia zębów”. Po odgadnięciu zagadki narysuj schematycznie kolejne przybory i/lub zapisz ich nazwy. Zamiast rysowania, możesz posłużyć się przyniesionymi przez siebie prawdziwymi przyborami. Zapytaj uczniów, czy znają wszystkie te przybory. Jeśli nie, opowiedz im o tych, o których nie słyszeli.

Zagadki:

1. Na ogół jestem biała, miękka i w tubie zamknięta. Czym jestem? Kto pamięta?	Pasta do zębów
2. Możesz wybrać mój rodzaj i kolor, gdy mnie kupujesz. Codziennie zęby mną szorujesz.	Szczoteczka do zębów
3. Nalewasz do mnie wody, gdy chcesz przepłukać buzię. Do przechowania szczoteczki także dobrze służę.	Kubek
4. Nie pachnę, nie mam smaku i jestem przeźroczysta. Wypłuczesz mną buzię do czysta.	Woda
5. Jestem cienka, długa i mocna, w czyszczeniu przestrzeni między zębami jestem bardzo pomocna.	Nić dentystyczna
6. W niedużej butelce jestem schowana, w ciągu dnia – zamiast szczotkowania – do oczyszczenia jamy ustnej mogę być zastosowana.	Płukanka

Zasady czyszczenia zębów

- Poproś uczniów, aby zastanowili się przez chwilę w parach nad prawidłowym sposobem czyszczenia zębów.
- Wysłuchaj pomysłów uczniów.
- Zaproponuj uczniom uporządkowanie zasad na plakacie pt. „Zasady czyszczenia zębów”. Umieszczaj na plakacie kartę ilustrującą daną zasadę i proś uczniów o krótkie uzasadnienie potrzeby podejmowania opisanej w niej czynności. Pomóż im w tym, jeśli potrzeba. Przy niektórych zasadach posłuż się dodatkowymi pomocami, np. minutnikiem, który odmierzy 2 minuty.

Zasady, które należy uwzględnić i ich uzasadnienie:

Zasada (Robię to ...)	Uzasadnienie (... ponieważ ...)
1. Szczotkuję zęby co najmniej 2 razy dziennie: po śniadaniu i przed snem.	Skuteczne szczotkowanie zębów usuwa z ich powierzchni płytkę nazębną zawierającą bakterie produkujące kwasy niszczące szkliwo. Po szczotkowaniu zębów jama ustna powinna pozostać czysta przez jak najdłuższy czas, by przedłużyć ochronne działanie fluoru i nie zakłócać ochronnego działania śliny.
2. Szczotkuję zęby przez co najmniej 2 minuty.	Jest to czas niezbędny, by skutecznie oczyścić wszystkie powierzchnie zębów.
3. Przed szczotkowaniem zębów przepłukuję buzię wodą.	Usuвам w ten sposób resztki pokarmowe z jamy ustnej.
4. Szczotkuję zęby pastą z fluorem.	Fluor działa przeciwbakteryjnie, wzmacnia szkliwo i powoduje, że jest ono bardziej odporne na działanie kwasów, które powstają w jamie ustnej.
5. Po szczotkowaniu zębów wypłuwam nadmiar pasty i nie płuczę buzi wodą.	Przedłużam w ten sposób ochronne działanie fluoru na zęby.
6. Po szczotkowaniu zębów dokładnie płuczę szczoteczkę do zębów pod bieżącą wodą i ustawiam ją w kubku „główką” do góry.	Oczyszczam szczoteczkę z resztek pokarmowych oraz z resztek pasty i zostawiam ją do wysuszenia, żeby nie namnażały się w niej bakterie.
7. Używam nici dentystycznej.	Czyszczę w ten sposób trudnodostępne przestrzenie międzyzębowe.

- Odczytajcie razem te zasady.
- Zaproponuj uczniom zabawę: „Zgadnijcie, której zasady brakuje”. Poproś uczniów o zasłonięcie oczu lub odwrócenie głowy od tablicy. Zabierz z tablicy kartę z jedną zasadą. Zapytaj uczniów, czego brakuje. Powtórz to kilka razy.

Część końcowa

- Podsumuj zajęcia.
- Zachęć uczniów do regularnego i dokładnego czyszczenia zębów. Rozdaj każdemu kartę z zasadami i miesięcznym planem czyszczenia zębów. Wyjaśnij, do czego ona służy. Pozwól im ją obejrzeć. Zachęć uczniów do jej wypełniania w domu.
- Poproś uczniów o ocenę zajęć. Możesz np. zadać im pytania i poprosić o podniesienie się tych uczniów, którzy są na TAK: *Czy dzisiejsze zajęcia podobały się Wam? Czy po dzisiejszych zajęciach wiecie, jak czyścić zęby?*

Załącznik 1. Zagadki

Załącznik 2. Zestaw kart ilustrujących zasady czyszczenia zębów

Załącznik 3. Ulotka z zasadami czyszczenia zębów i miesięcznym planem czyszczenia zębów dla uczniów



**1. Na ogół jestem biała, miękka i w tubie zamknięta.
Czym jestem? Kto pamięta?**

**2. Możesz wybrać mój rodzaj i kolor, gdy mnie kupujesz.
Codziennie zębami mną szorujesz.**

**3. Nalewasz do mnie wody, gdy chcesz przepłukać buzię.
Do przechowania szczoteczki także dobrze służę.**

**4. Nie pachnę, nie mam smaku i jestem przezroczysta.
Wypłuczesz mną buzię do czysta.**

**5. Jestem cienka, długa i mocna, w czyszczeniu przestrzeni
między zębami jestem bardzo pomocna.**

**6. W niedużej butelce jestem schowana, w ciągu dnia - zamiast
szczotkowania - do oczyszczenia jamy ustnej mogę być
zastosowana.**



**Szczotkuję zęby co najmniej 2 razy
dziennie: po śniadaniu i przed snem.**



Szczotkuję zęby co najmniej 2 minuty.



**Przed szczotkowaniem zębów
przepełukują buzię wodą.**



Szczotkuje zęby pastą z fluorem.



Po szczotkowaniu zębów wypluwam nadmiar pasty i nie płuczę buzi wodą.



**Po oczyszczeniu zębów dokładnie płuczę
szczoteczkę do zębów pod bieżącą wodą
i ustawiam ją w kubku „główką” do góry.**



Używam nici dentystycznej.

Mój kalendarz szczotkowania zębów

Każdego dnia po wyszczotkowaniu zębów:

- rano - pokoloruj pole ze słońcem na żółto
- wieczorem - pokoloruj pole z księżycem na niebiesko.



1. Szczotkuję zęby co najmniej 2 razy dziennie: po śniadaniu i przed snem.



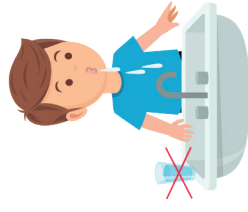
2. Szczotkuję zęby co najmniej 2 minuty.



3. Przed szczotkowaniem zębów przepłukuję buzię wodą.



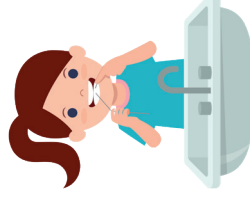
4. Szczotkuję zęby pastą z fluorem.



5. Po szczotkowaniu zębów wypływam nadmiar pasty i nie płuczę buzi wodą.

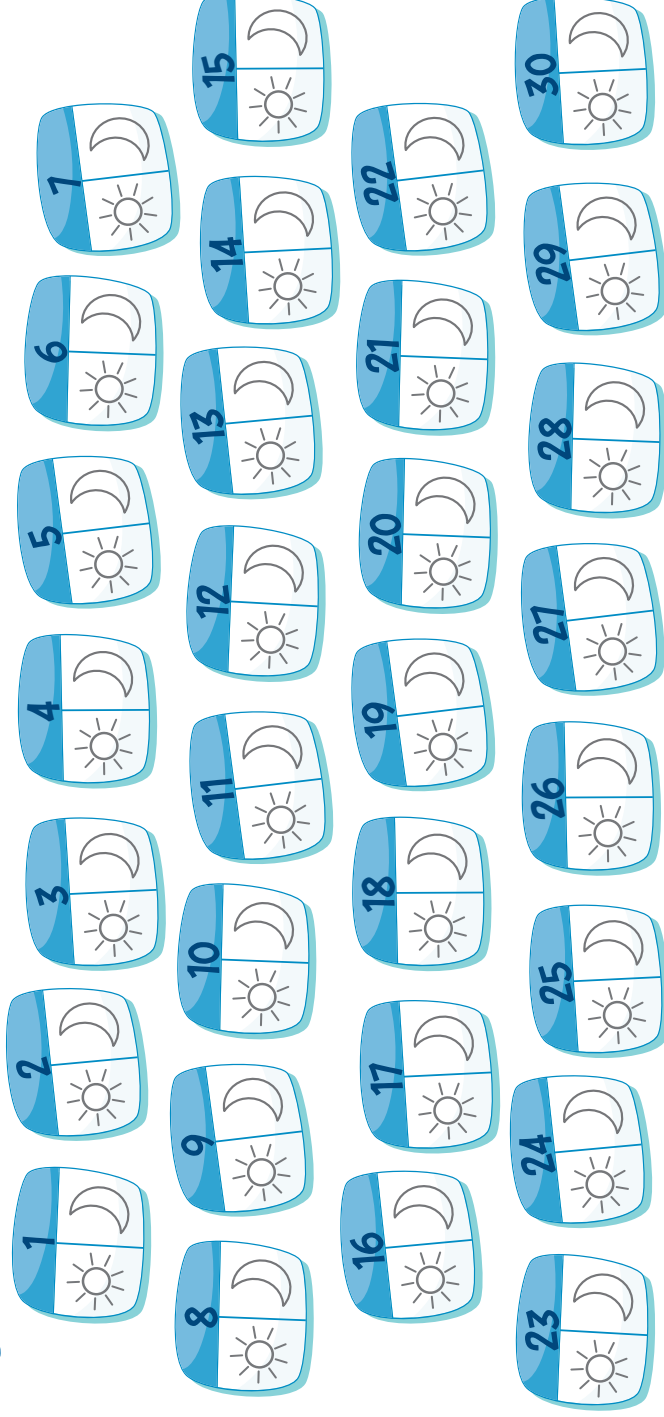


6. Po oczyszczeniu zębów dokładnie płuczę szczoteczkę do zębów pod bieżącą wodą i ustawiam ją w kubku „główka” do góry.



7. Używam nici dentystycznej.

START



META

Ostatniego dnia miesiąca sprawdź,
czy szczotkowałeś(-teś) zęby regularnie.
Jeśli tak, **BRAWO**, rób tak dalej! Jeśli nie, zacznij to robić!