



3



# DZIEL SIĘ UŚMIECHEM

KARTA PRACY: SPRZYMIERZEŃCY ZDROWYCH ZĘBÓW

# Cztery proste kroki dla zdrowych i czystych zębów

## 1 SZCZOTKUJ

Myj dokładnie zęby pastą z fluorem przynajmniej dwa razy dziennie.



## 2 CZYŚĆ

Stosuj dodatkowe środki do higieny jamy ustnej, aby oczyścić przestrzenie międzyzębowe.



## 3 ŻUJ

Żuj bezcukrową gumę po jedzeniu i piciu przez 10 minut, gdy nie możesz umyć zębów.



## 4 KONTROLUJ

Regularnie odwiedzaj lekarza dentystę.



# ZADANIA

## *Dodatkowe*



## ZADANIA DODATKOWE



### EKSPERYMENT

Nauczyciel mówi, że kiedy jemy, resztki jedzenia pozostają na zębach i tworzą się kwasy, które niszczą szkliwo. Zniszczone lub osłabione przez kwasy szkliwo to początek próchnicy. Nauczyciel proponuje eksperyment, który pokaże, jak spożywanie niektórych napojów może wpływać na nasze zęby. Każde z trzech ugotowanych jajek należy włożyć do małego przezroczystego naczynia i zalać całe wybranym napojem. Do wyboru: kawa, herbata, sok.

Jajka należy pozostawić w roztworach na 24 godziny. Jajka już po kilkunastu minutach lekko się zabarwią, ale po 24 godzinach będą miały znacznie bardziej widoczne plamy i przebarwienia.

Następnie uczniowie mogą spróbować doczyścić jajka szczoteczką i pastą do zębów i sprawdzić, jaki będzie efekt zastosowania pasty z fluorem.



10 min  
plus przygotowanie  
24 godz.



### REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

pokaz przed kamerką, eksperyment może też być przeprowadzony w warunkach domowych



### POMOCE

3 ugotowane na twardo jajka, kawa, herbata, sok, pasta do zębów z fluorem, szczoteczka do zębów, 3 naczynia (stoik, miseczka szklana)



### EKSPERYMENT (OPCJA DŁUGOTERMINOWA)

Nauczyciel może zachęcić uczniów do domowego eksperymentu z wykorzystaniem mlecznych zębów, które już uczniom wypadły.

Uczniowie mogą namoczyć zęby w dowolnym kwasie (kwas cytrynowy, ocet) przez co najmniej dwa tygodnie i obserwować, co się stanie z zębami: zmiana koloru, utrata objętości, ubytki.

Nauczyciel może zachęcić do sporządzenia dokumentacji z przeprowadzonego eksperymentu – w formie rysunkowej lub fotograficznej; można ją prowadzić w wyznaczonych odstępach czasowych (po 1 dniu, po tygodniu, po dwóch tygodniach). Uczniowie mogą założyć dzienniczki obserwacji. Uczniowie, którzy mają więcej zębów, mogą je zanurzyć w różnych roztworach kontrolnie w wodzie.



2 tygodnie



### REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

pokaz przed kamerką; eksperyment może też być przeprowadzony w warunkach domowych



### POMOCE

zęby mleczne, które już wypadły, wybrany napój, kawa/herbata, sok, naczynie



### EKSPERYMENT (OPCJA)

Nauczyciel mówi, że żeby zobrazować, co może dziać się w naszej jamie ustnej po posiłku, zwłaszcza słodkim, pokaże eksperyment: atak płytki nazębnej. Następnie przygotowuje dwa kubeczki z ciepłą wodą, do których dodaje 2 łyżeczki suchych drożdży. Do jednego z kubeczków dosypuje łyżkę cukru, miesza i po chwili można zaobserwować, jak na powierzchni kubeczka zaczyna tworzyć się piana.

Nauczyciel tłumaczy, że drożdże symbolizują bakterie, podobne do osadu nazębnego w jamie ustnej. Gdy cukier zmiesza się z bakteriami, bakterie rosną. Tak samo po zjedzeniu posiłku zawierającego cukier osad rośnie w ustach i wytwarza kwasy, które mogą zaatakować szkliwo zębów.



5 min



### REALIZACJA W FORMIE ZDALNEJ

prezentacja eksperymentu i omówienie wniosków przed kamerką



### POMOCE

suche drożdże, dwa kubeczki, ciepła woda