



Dbam  
o zęby



**DZIEL SIĘ  
UŚMIECHEM**

MATERIAŁY POWSTAŁY W RAMACH PROGRAMU  
„DZIEL SIĘ UŚMIECHEM”



# Dbam o zęby



Organizatorzy:

**MARS**



Partnerzy Merytoryczni:



POLSKIE TOWARZYSTWO  
STOMATOLOGICZNE



Polskie Towarzystwo Stomatologii Dziecięcej

1. PRZYGLĄDAMY SIĘ ZĘBOM
2. CO BY SIĘ STAŁO, GDYBYŚMY NIE MYLI ZĘBÓW?
3. CO SIĘ DZIEJE W JAMIE USTNEJ PO ZJEDZENIU POSIŁKU?
4. CZTERY PROSTE KROKI DLA ZDROWYCH I CZYSTYCH ZĘBÓW
5. CO JEST POTRZEBNE DO PRAWIDŁOWEGO MYCIA ZĘBÓW?
6. PRAWIDŁOWE MYCIE ZĘBÓW
7. TECHNIKA SZCZOTKOWANIA
8. GRAFIK MYCIA ZĘBÓW
9. CO JESZCZE POZWALA UTRZYMYWAĆ ZĘBY W CZYSTOŚCI?
10. CZY DA SIĘ SPRAWDZIĆ, ŻE ZĘBY SĄ DOBRZE UMYTE?
11. ŻUCIE GUMY PO POSIŁKU
12. JAK ELEGANCKO ŻUĆ GUMĘ?
13. POROZMAWIAJMY O PROFILAKTYCE



# Przypnijmy się

**CZY WASZE ZĘBY SĄ CZYSTE?**

**CZY MAJĄ OSAD I KAMIENIĘ?**

**JAK WYGLĄDA JĘZYK,  
CZY JEST ROŻOWY, BEZ NALOTU?**

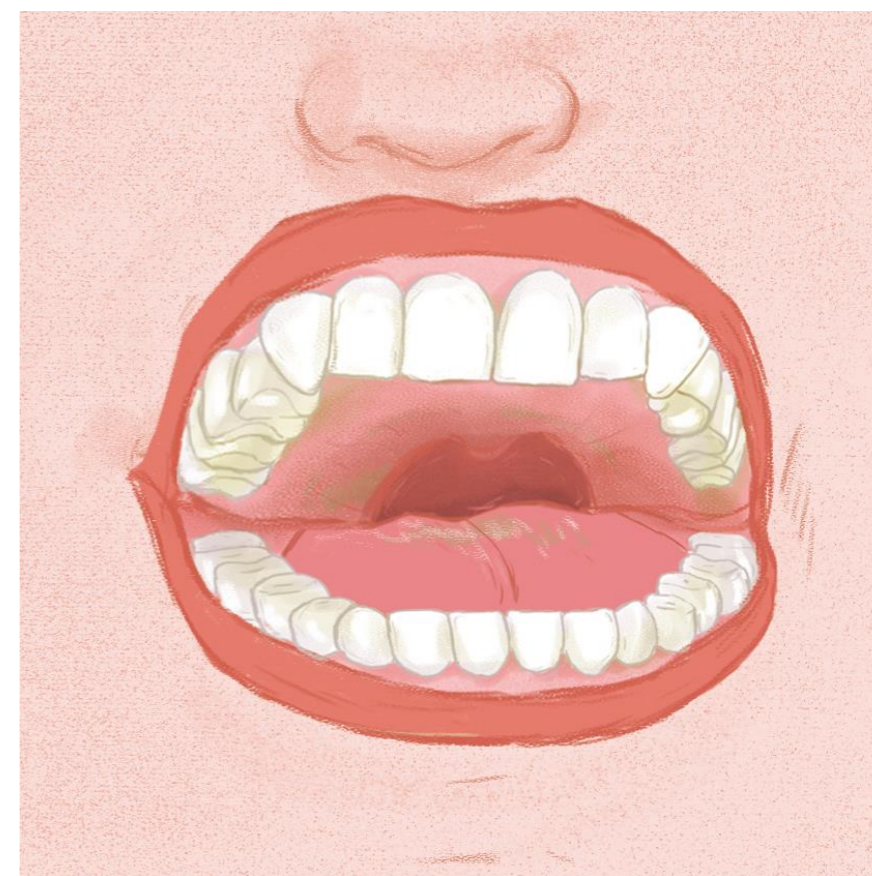
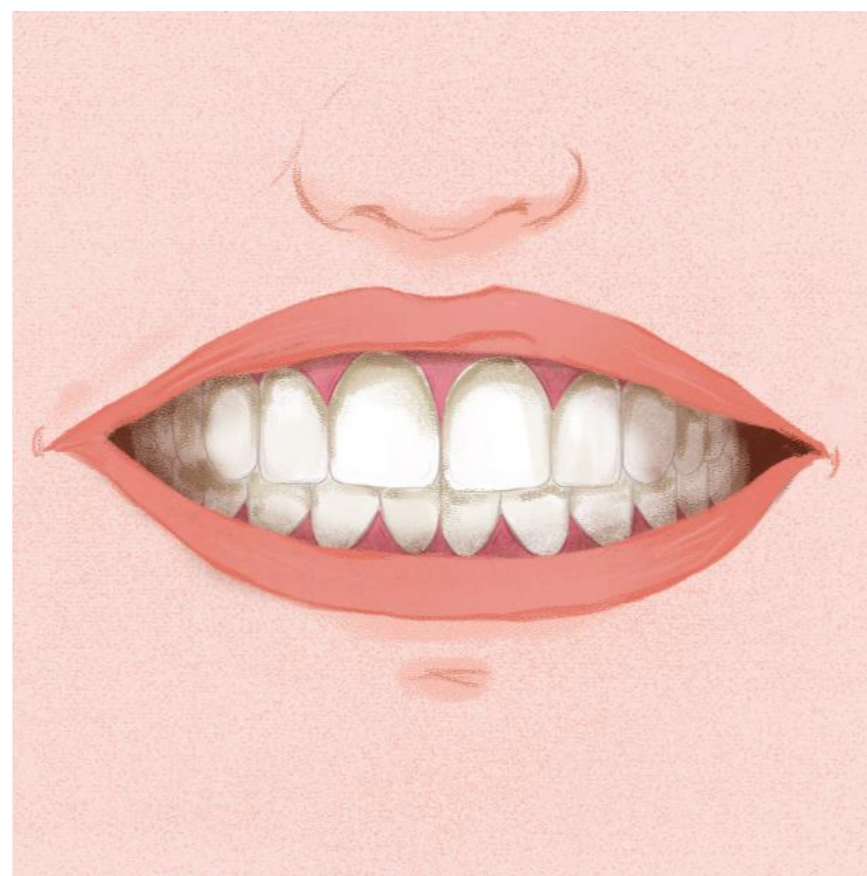
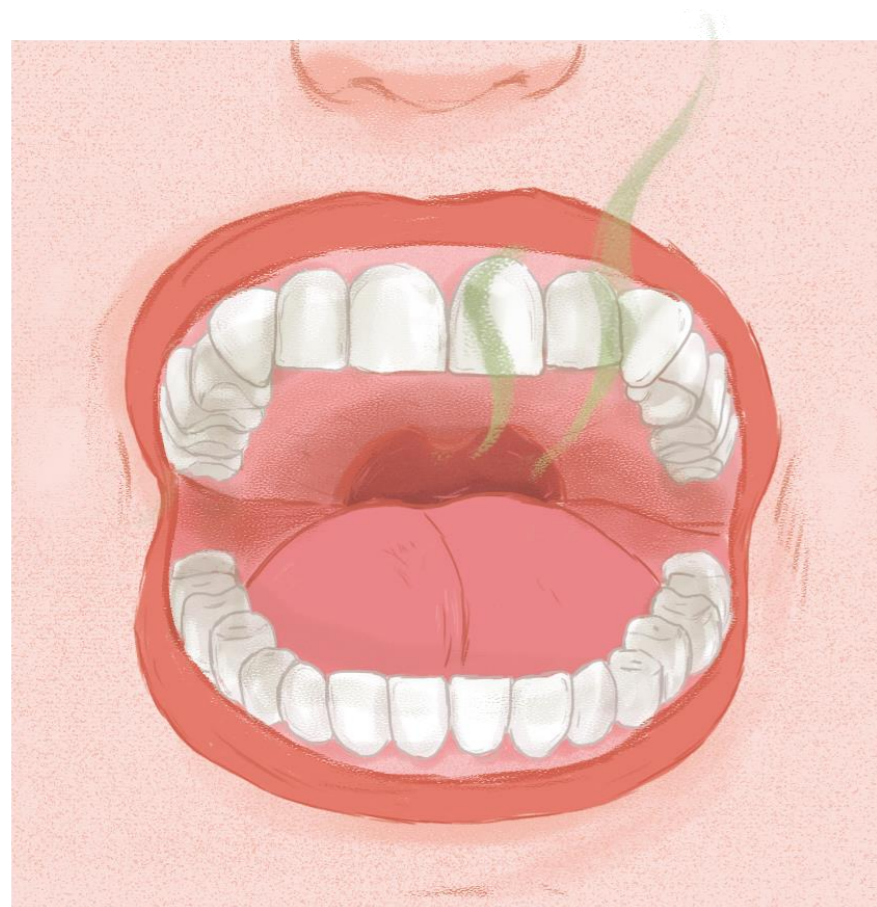
**JAK WYGLĄDAJĄ DZIAŚŁA,  
SĄ RÓŻOWE CZY  
ZACZERWIENIONE?**





# Zastanówmy się

CO BY SIĘ STAŁO,  
GDYBYŚMY NIE MYLI ZĘBÓW?





# Zastanówmy się

## CO SIĘ DZIEJE W JAMIE USTNEJ PO ZJEDZENIU POSIŁKU?



Zęby zaatakowane przez próchnicę są bazą, z której bakterie mogą wyruszyć do płuc, do serca, powodując poważne choroby.

Resztki jedzenia pozostają w jamie ustnej, również na zębach. Sprzyjają temu zagłębienia na powierzchniach zębów nazywane bruzdami. Substancje zawarte w jedzeniu są pokarmem dla bakterii (głównie cukry). Z nich powstają kwasy, które uszkadzają szkliwo (staje się szorstkie). **W ten sposób zaczyna się próchnica.**

### CO TRZEBA ROBIĆ, ŻEBY TEGO UNIKNAĆ?

WYSTARCZĄ CZTERY PROSTE KROKI



# 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.





# Zastanówmy się

CO JEST POTRZEBNE DO PRAWIDŁOWEGO MYCIA ZĘBÓW?





# Zastanówmy się

MINIMUM 2 RAZY DZIENNIE



NAJLEPIEJ PO KAŻDYM POSIŁKU



PRZEZ MINIMUM 2 MINUTY



SZCZOTECZKĄ WYMIENIANĄ  
CO 2-3 MIESIĄCE

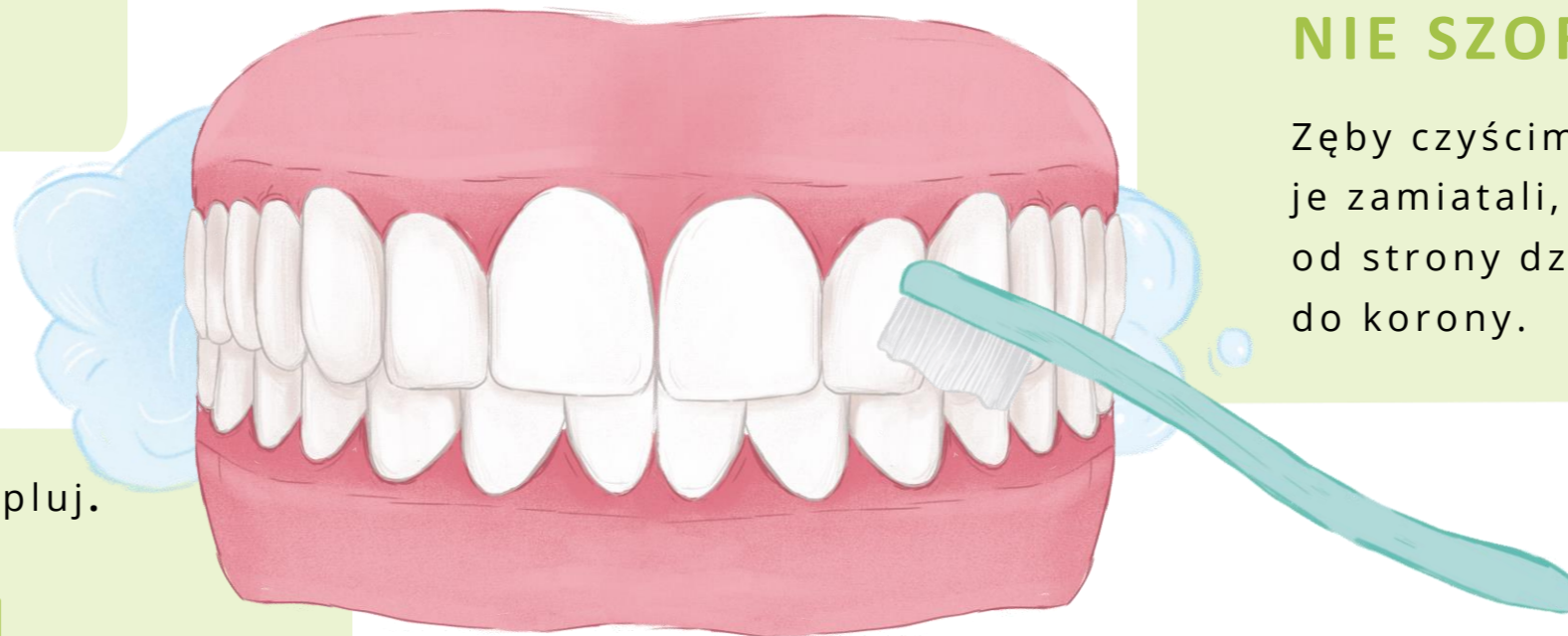




# Nauka szczotkowania

## PRAWIDŁOWA TECHNIKA SZCZOTKOWANIA ZĘBÓW

Myj zęby nie krócej niż  
**2-3 MINUTY.**



### **NIE SZORUJ!**

Zęby czyścimy tak, jakbyśmy je zamiatali, zaczynając od strony dziąsła do korony.

Resztki pasty dokładnie wypluj.  
Pamiętaj, że

**PASTY Z FLUOREM  
NIE NALEŻY POŁYKAĆ.**

Po szczotkowaniu nie płucz buzi wodą.  
Jeśli chcesz, możesz użyć specjalnej  
**PŁUKANKI Z FLUOREM.**

### **MYJ ZĘBY Z KAŻDEJ STRONY.**

Zaczynaj od strony policzka, potem myj zęby od strony języka. Dokładnie oczyszczaj powierzchnie zębów położonych głębiej.

# 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.





# Twój GRAFIK MYCIA ZĘBÓW



PNIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
 	 	 	 	 	 	 
 	 	 	 	 	 	 
 	 	 	 	 	 	 
 	 	 	 	 	 	 



# Zastanówmy się

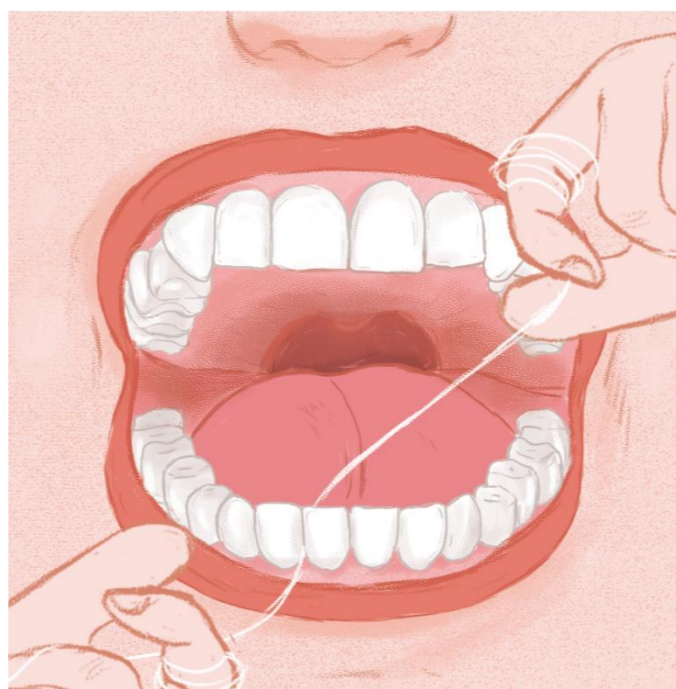
CO JESZCZE POZWALA UTRZYMYWAĆ ZĘBY W CZYSTOŚCI?



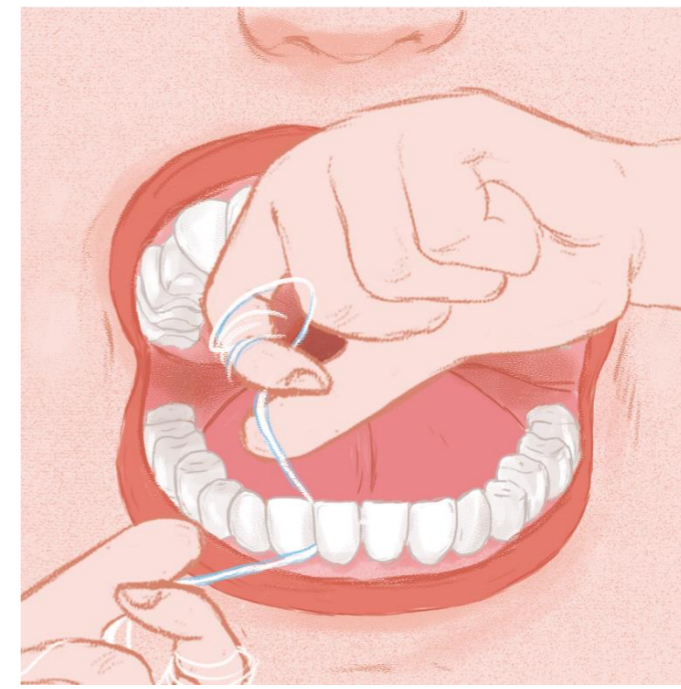
# Nitkowanie zębów



Nawiń końce nici wokół palców wskazujących.



Przytrzymując nić kciukami, formuj ją w kształt litery U i delikatnym ruchem wprowadź między zęby.



Czyść przestrzeń między zębami posuwistym ruchem od góry do dołu.

CZYNNOŚĆ POWTARZAJ KILKUKROTNIIE CZYSZCZĄC PO KOLEI WSZYSTKIE ZĘBY GÓRNEJ I DOLNEJ SZCZĘKI.

NITKOWANIE ZĘBÓW ZALECA SIĘ OD ÓSMEGO / DZIESIĄTEGO ROKU ŻYCIA. JEST TO PROSTE, ALE TRZEBA SIĘ TEGO NAUCZYĆ I POĆWICZYĆ. NAJLEPIEJ POD OPIEKĄ DOROSŁYCH.



# Zastanówmy się

**CZY DA SIĘ SPRAWDZIĆ, CZY ZĘBY SĄ DOBRZE UMYTE?**



Możesz sprawdzić, czy zęby są już czyste za pomocą tabletek wybarwiających miejsca niedokładnie umyte.

Oczyszczaj zęby z nalotu i docieraj do trudno dostępnych przestrzeni międzyzębowych za pomocą specjalnych płynów do płukania jamy ustnej.



**PŁYN DO PŁUKANIA MOŻNA STOSOWAĆ JUŻ OD SZÓSTEGO ROKU ŻYCIA.  
NAJLEPIEJ PO KAŻDYM POSIŁKU I NIE RZADZIEJ NIŻ RAZ DZIENNIE.**

# 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.





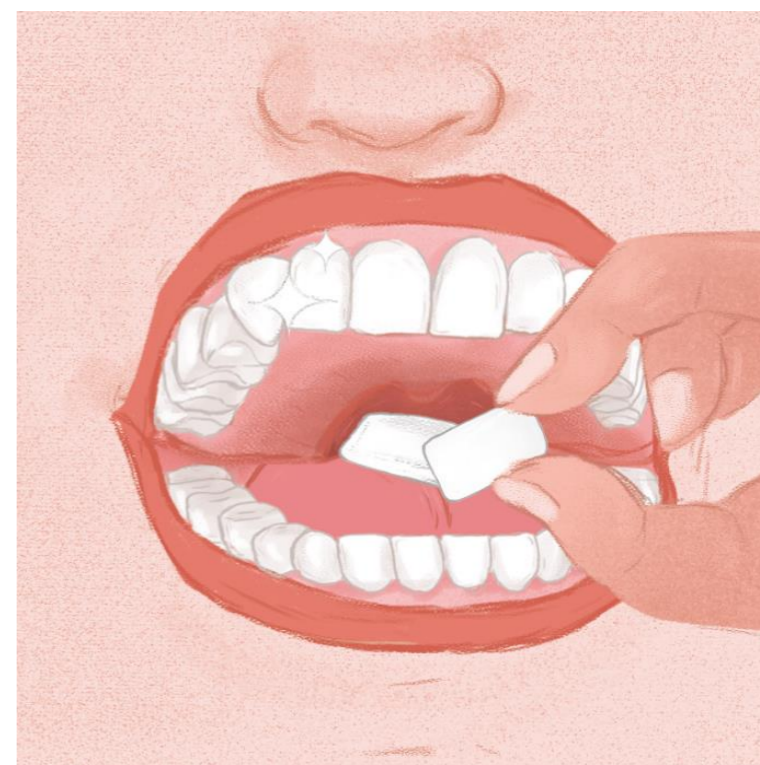
# Opowiem Wam



Po zjedzeniu czegoś w ciągu dnia, gdy nie masz możliwości umycia zębów, warto sięgnąć po **GUMĘ DO ŻUCIA** – ważne, by była to guma bezcukrowa.

Żucie jej przez **10 MINUT PO POSIŁKU** wpływa na zwiększenie produkcji śliny. Ślina pomaga neutralizować kwasy szkodliwe dla zębów.

Żując **GUMĘ BEZCUKROWĄ PO POSIŁKU**, dbasz o zęby. Żucie gumy jest jednym z czterech kroków, ale nie zastąpi szczotkowania zębów.







# Zastanówmy się

## JAK ELEGANCKO ŻUĆ GUMĘ?



Żuj gumę z zamkniętymi ustami.

Żuj gumę cicho, nie mlaskaj.



Zużytą gumę zawiń w papierek i wyrzuć do kosza na odpady zmieszane.

Nie wyrzucaj gumy na chodnik ani na ulicę.  
Nie przyklejaj jej nigdzie!

Nie żuj gumy w czasie lekcji.

# 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.





# Porozmawiajmy



## CO TO JEST PROFILAKTYKA?

Działania stosowane w celu zapobiegania czemuś (np. katastrofom, wypadkom)  
Działania i środki stosowane w celu zapobiegania chorobom.

definicje za: *Uniwersalny słownik języka polskiego*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2003

## JAK ZAPOBIEGAĆ CHOROBYM ZĘBÓW?

Wizyty kontrolne u dentysty.  
Przynajmniej raz na pół roku.



# 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.





Do zobaczenia!