



# Moje zęby



**DZIEL SIĘ  
UŚMIECHEM**

MATERIAŁY POWSTAŁY W RAMACH PROGRAMU  
„DZIEL SIĘ UŚMIECHEM”



# Moje zęby



Organizatorzy:

**MARS**



Partnerzy Merytoryczni:



1. DO CZEGO POTRZEBNE SĄ ZĘBY?
2. PRZEGLĄD ZĘBÓW
3. CZY WSZYSCY MAMY TYLE SAMO ZĘBÓW?
4. PRACA PLASTYCZNA – RYSUJEMY SWOJE ZĘBY
5. PRZEDSTAWIENIE POSTACI – SUPERWIEWIÓRKA I SUPERDENTYSTKA
6. JAK ZBUDOWANY JEST ZĄB?
7. OBSERWUJEMY ZĘBY – CZY WSZYSTKIE SĄ TAKIE SAME?
8. RODZAJE ZĘBÓW
9. CZY DA SIĘ ZOBACZYĆ ZĘBY INACZEJ NIŻ W LUSTERKU?
10. ZĘBY ZWIERZĄT
11. CHOROBA ZĘBÓW – PRACA Z ZESZYTEM ĆWICZEŃ
12. PRACA Z ZESZYTEM ĆWICZEŃ – ARTYKULACJA



# Zastanówmy się

DO CZEGO SĄ NAM POTRZEBNE ZĘBY?





# Przeгляд zębów

## ZBADAJ ZĘBY SWOIM JĘZYKIEM

SPRÓBUJ POLICZYĆ WSZYSTKIE ZĘBY, ZANOTUJ ICH LICZBĘ.

JAKIE W DOTYKU SĄ ZĘBY?

CZY SĄ GŁADKIE?

CZY SĄ PŁASKIE, CZY WYPUKŁE?

CZY PRZYLEGAJĄ DO SIEBIE,  
CZY SĄ MIĘDZY NIMI SZCELINY?





# Porozmawiajmy

## CZY WSZYSCY MAMY TYLE SAMO ZĘBÓW?



Rodzimy się bez widocznych zębów, ale ich zalążki kształtują się jeszcze przed naszymi narodzinami.

Małe dzieci mają po 20 zębów mlecznych. Zęby mleczne wypadają, by zrobić miejsce dla stałych. Dorosły człowiek ma 32 zęby stałe.





# Praca plastyczna

**SPRÓBUJ NARYSOWAĆ SWOJĄ SZCZĘKĘ**

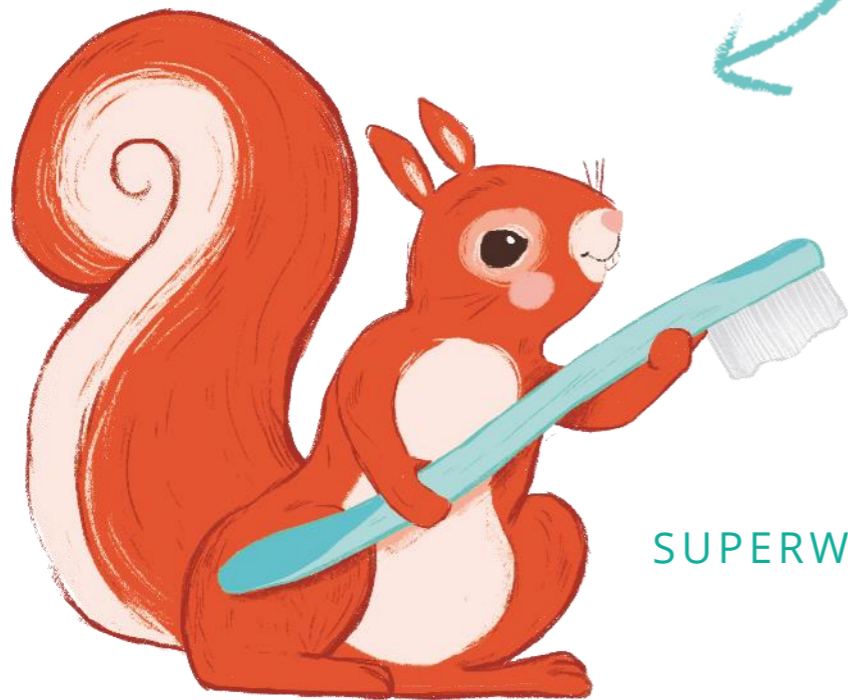
**I OZNACZYĆ ZĘBY MLECZNE I STAŁE**



# Przedstawienie postaci

MISJA SPECJALNA

-DBANIE O ZĘBY



SUPERWIEWIÓRKA



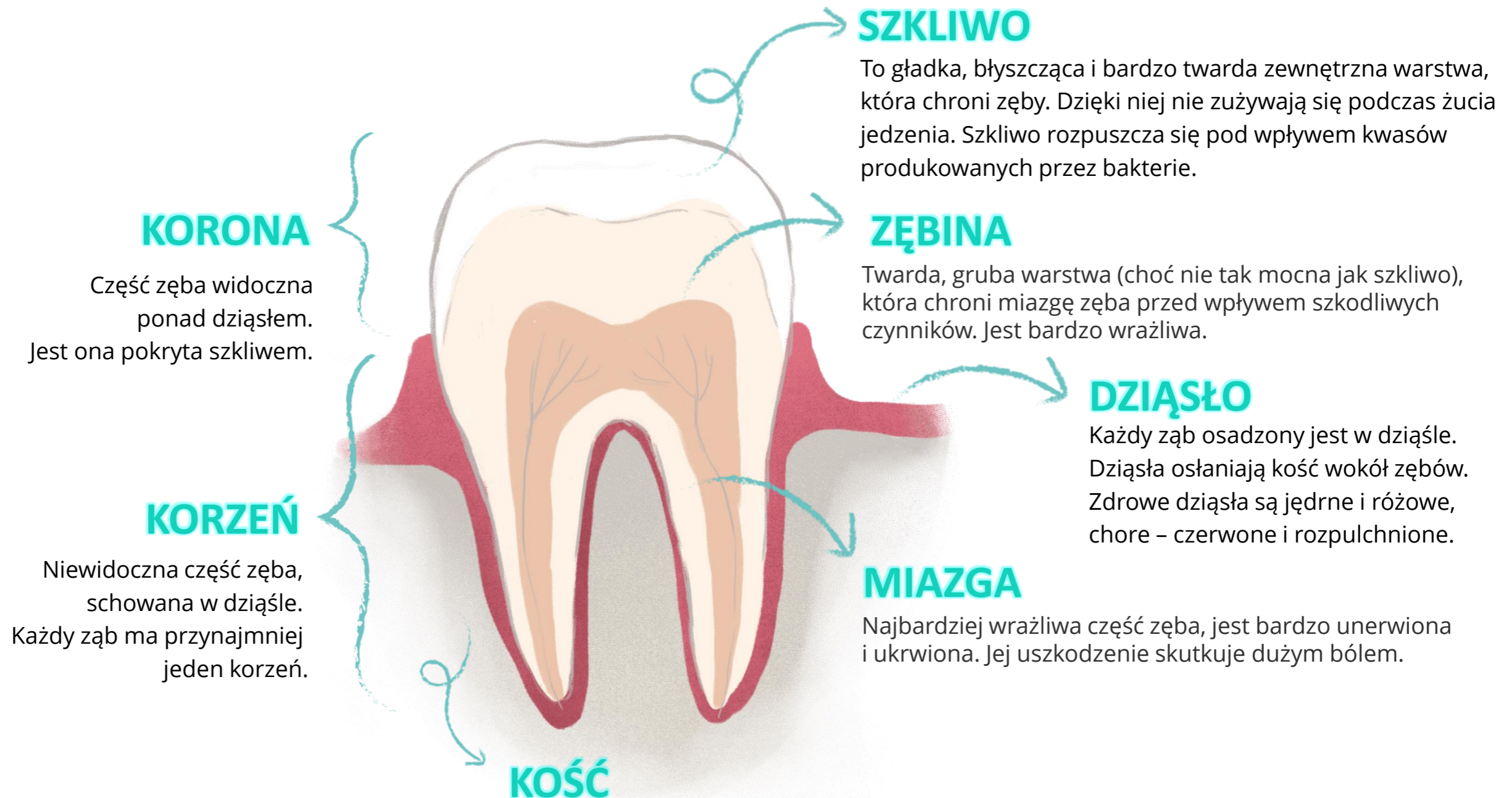
SUPERDENTYSTKA  
ALICJA





# Opowiem Wam

## JAK ZBUDOWANY JEST ZĄB?

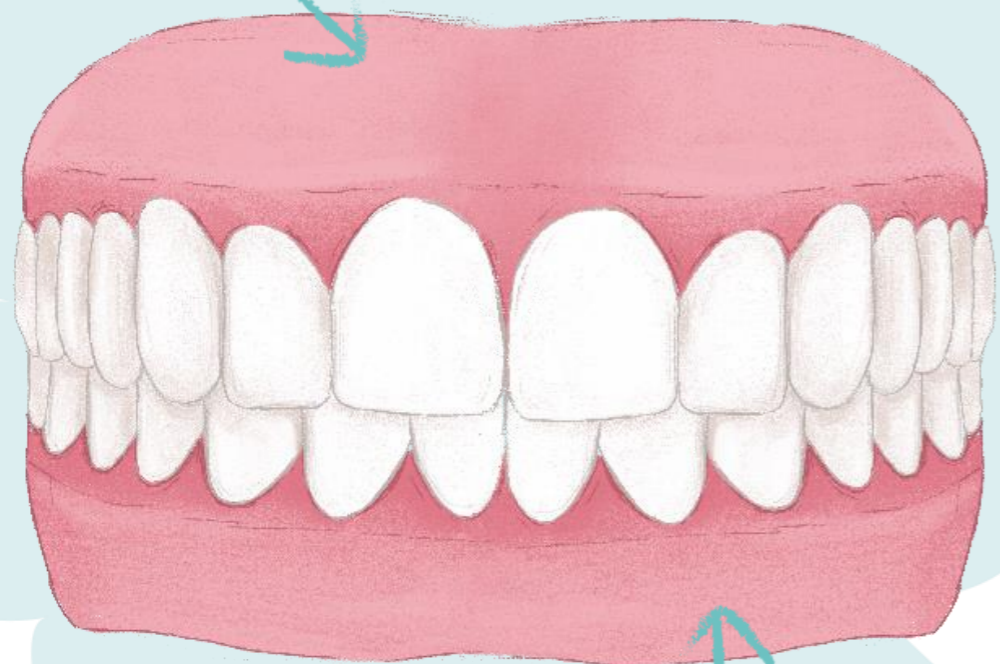






# Opowiem Wam

SZCZĘKA



ŻUCHWA

Człowiek ma zęby górne i dolne.  
Zęby osadzone są  
w **SZCZĘCE** (na górze)  
i w **ŻUCHWIE** (na dole).

Na górze i na dole jest tyle samo zębów.

**CZY WSZYSTKIE ZĘBY SĄ TAKIE SAME?**

**CZY ZĘBY MAJĄ TAKIE SAME KSZTAŁTY?**

**JAKIEGO KSZTAŁTU SĄ ZĘBY**

**Z PRZODU, A JAKIEGO Z TYŁU?**

**CZY SĄ WĄSKIE, CZY SZEROKIE?**

**CZY SĄ RÓWNE?**



# Opowiem Wam

## CZY WSZYSTKIE ZĘBY SĄ TAKIE SAME?

### SIEKACZE

Służą do odgryzania kawałków tego, co jemy. Mają pojedyncze korzenie.



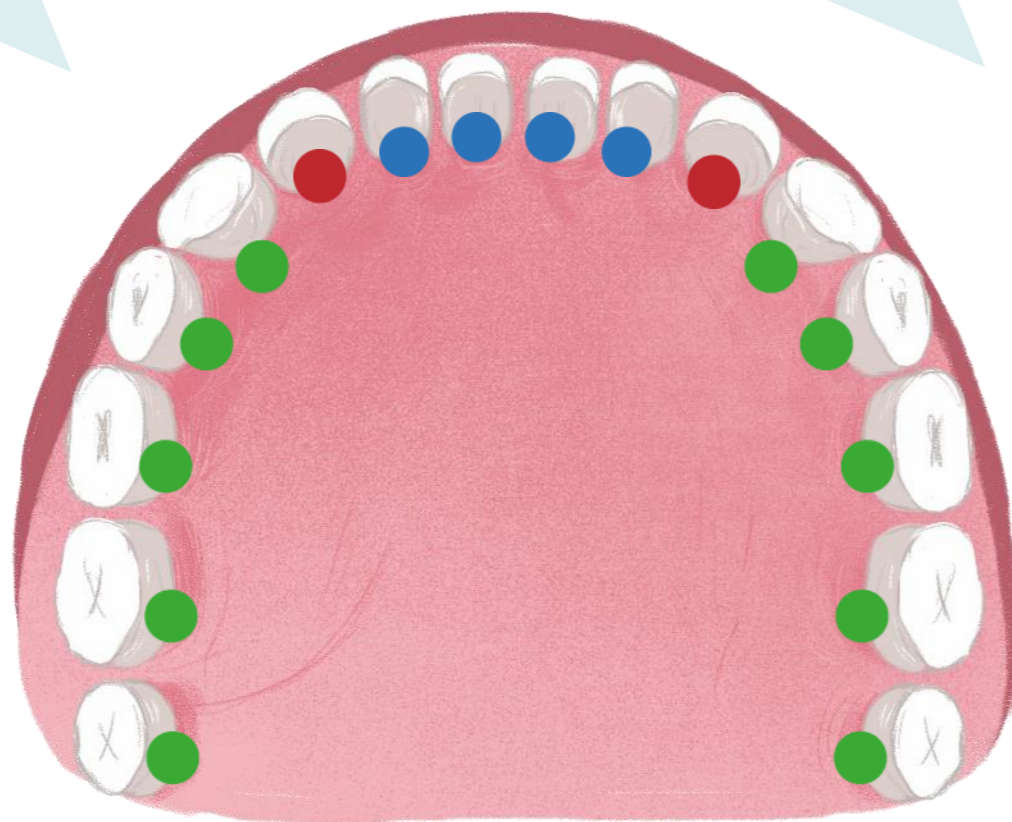
### KŁY

Służą do chwytania, przytrzymywania i rozdierania jedzenia. Każdy kieł ma jeden korzeń.



### ZĘBY PRZEDTRZONOWE I TRZONOWE

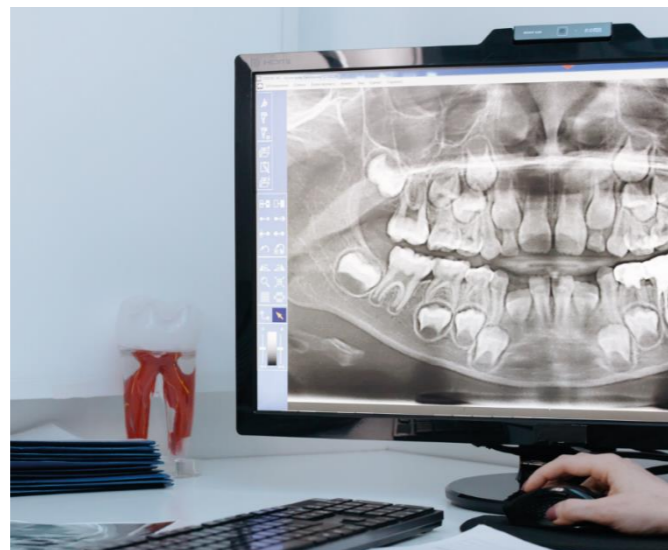
Służą do żucia i rozdrabniania tego, co wcześniej odgryźliśmy. Zęby trzonowe są wielokorzeniowe.





# Zastanówmy się

**CZY DA SIĘ OBEJRZEĆ ZĘBY INACZEJ NIŻ W LUSTERKU?**





# Zęby zwierząt

## RÓŻNE ZWIERZĘTA MAJĄ RÓŻNE ZĘBY- JAKIE?

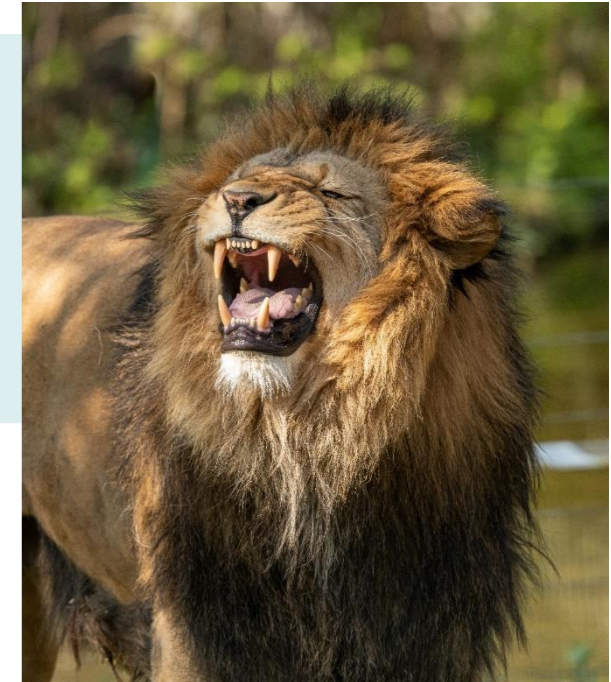
### ZWIERZĘTE ROŚLINOŻERNE,

czyli żywiące się tylko roślinami, mają bardzo rozwinięte siekacze. Skubią nimi trawę, liście, siano. Duże zęby trzonowe służą im do rozcierania roślin. Zwierzętami roślinożernymi są na przykład: **krowy, konie, owce, żyrafy**. Roślinożerne są też zwierzęta domowe: **chomiki, świnki morskie**.



### ZWIERZĘTA DRAPIEŻNE,

jak **wilki, lwy, tygrysy**, polują na inne zwierzęta. Dlatego posługują się głównie długimi, ostrymi, mocnymi kłami.



### ALIGATORY

mają po około **80 zębów** i cały komplet uzębienia wymieniają aż 50 razy w ciągu całego życia.



# Zęby zwierząt

## RÓŻNE ZWIERZĘTA MAJĄ RÓŻNE ZĘBY- JAKIE?

### REKINY

mogą co kilka dni wymieniać zużyte lub wyłamane zęby, bo mają ich około trzech tysięcy, ułożonych w górnej oraz dolnej szczęce w 2–6 szeregach.

Tylko dwa pierwsze rzędy są używane, a pozostałe to zęby zapasowe, które stopniowo narastają, przesuając się ku przodowi.



### SŁONIE

Uzębienie słoni to dwa wystające siekacze (wcale nie kły, chociaż mają taki kształt, że łatwo o pomyłkę), które w przypadku urazu lub utraty nie odrastają, oraz cztery wielkie trzonowce służące do żucia.

Kiedy zęby przednie słonia się ścierają, od tyłu wyrastają kolejno następne, które zastępują te zużyte. Ta wymiana może zajść nawet sześć razy w życiu słonia.



# Opowiem Wam

Rozwiąż zadanie nr 4 i dowiedz się jak nazywa się niebezpieczna choroba zębów.

**P R Ó C H N I C A**

## CO TO JEST PRÓCHNICA?

### CHOROBA ZĘBÓW

Resztki pokarmu, które po posiłku pozostają na zębach, wchodzą w reakcje chemiczne z płytką nazębną. W efekcie tworzą się **kwasy**, które niszczą **szkliwo**. Zniszczone lub osłabione przez kwasy szkliwo to początek próchnicy.



### JAK ZAPOBIEGAĆ PRÓCHNICY?

Prawidłowo dbać o higienę jamy ustnej.

# Praca z zeszytem ćwiczeń

**Nadeszła pora obiadu.**

**A ty**

**siekaj siekaczami,**

**kłuj kłami,**

**miażdż trzonowymi.**

**Mlask, cmok,**

**mniam, mniam.**





Do zobaczenia!





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?**

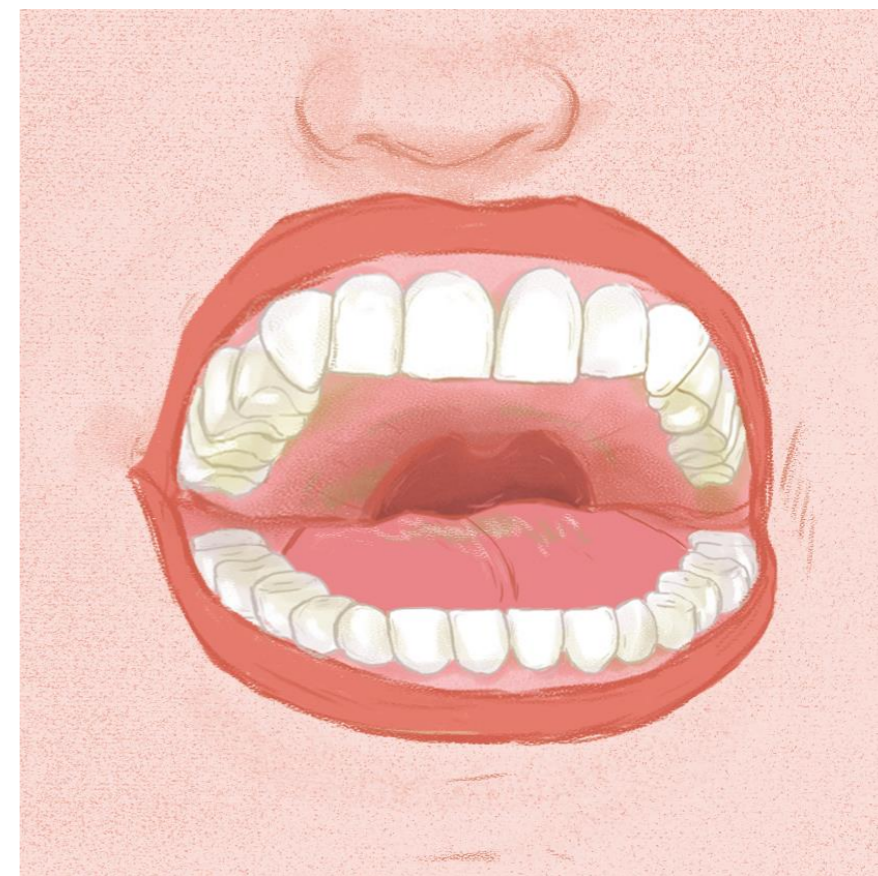
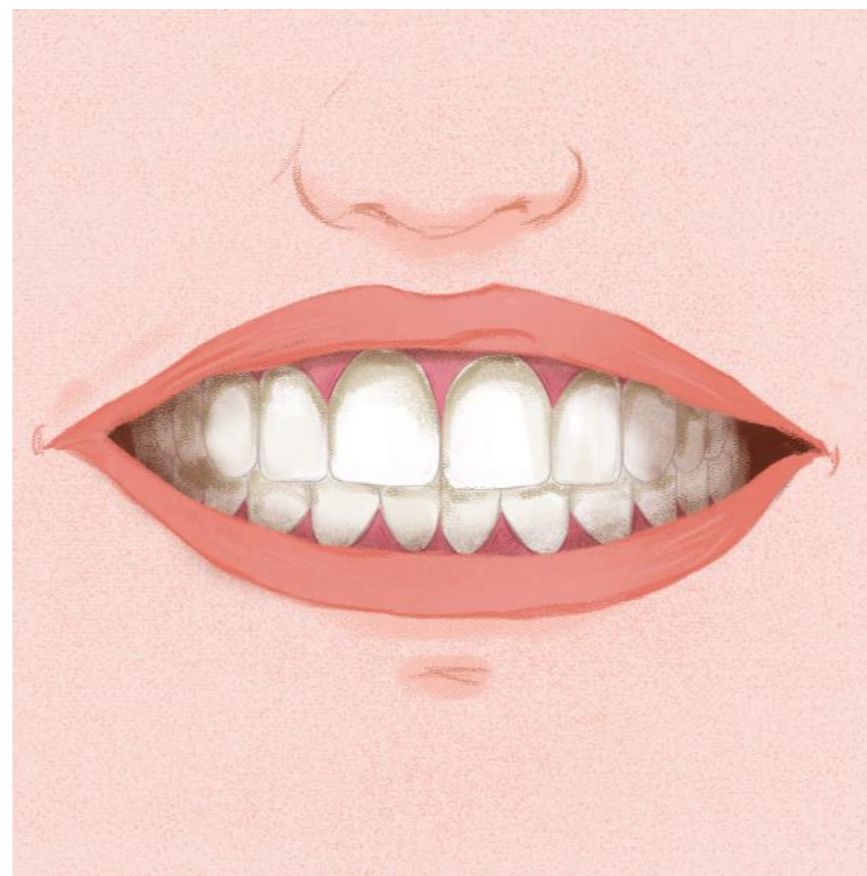
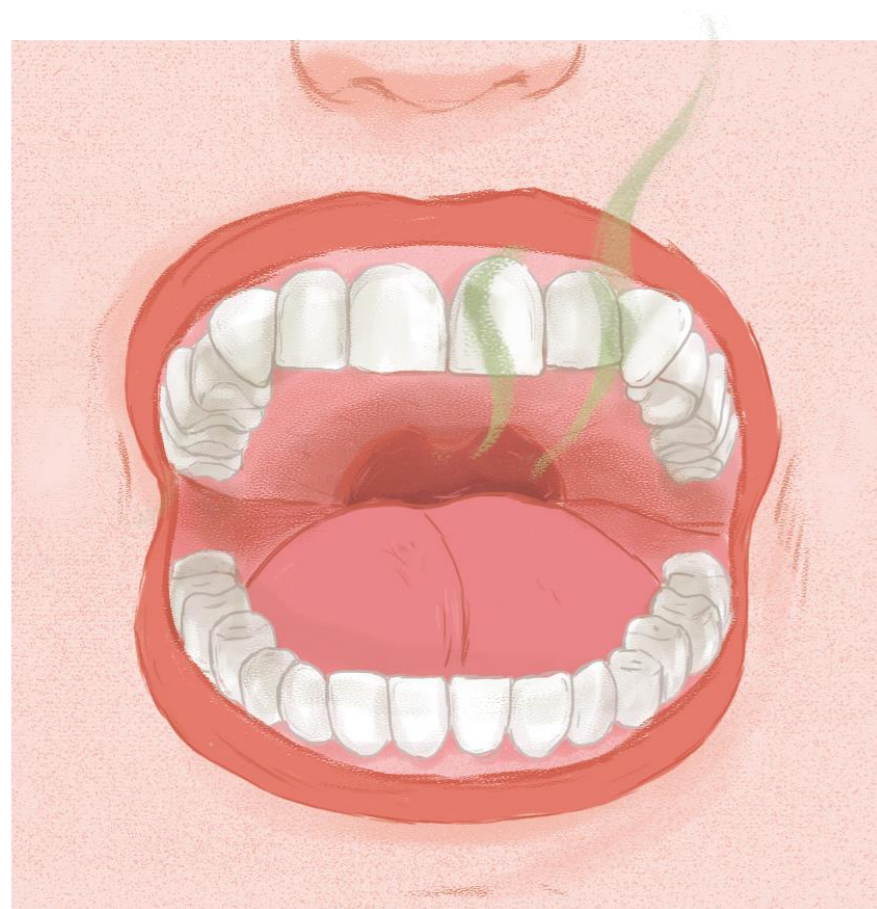
**JAK WYGLĄDAJĄ DZIAŚŁA,  
SĄ RÓŻOWE CZY  
ZACZERWIENIONE?**





# 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

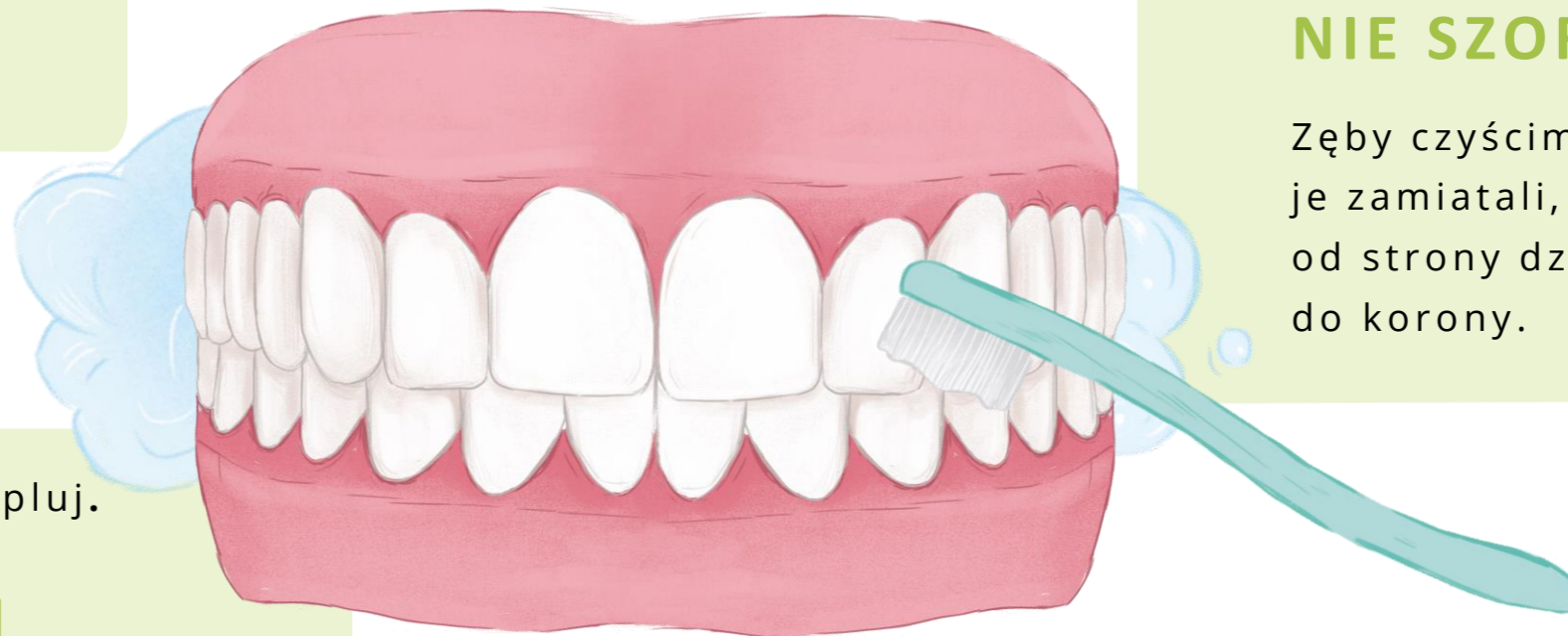




# Nauka szczotkowania

## 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

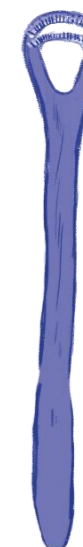


PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
 	 	 	 	 	 	 
 	 	 	 	 	 	 
 	 	 	 	 	 	 
 	 	 	 	 	 	 



# Zastanówmy się

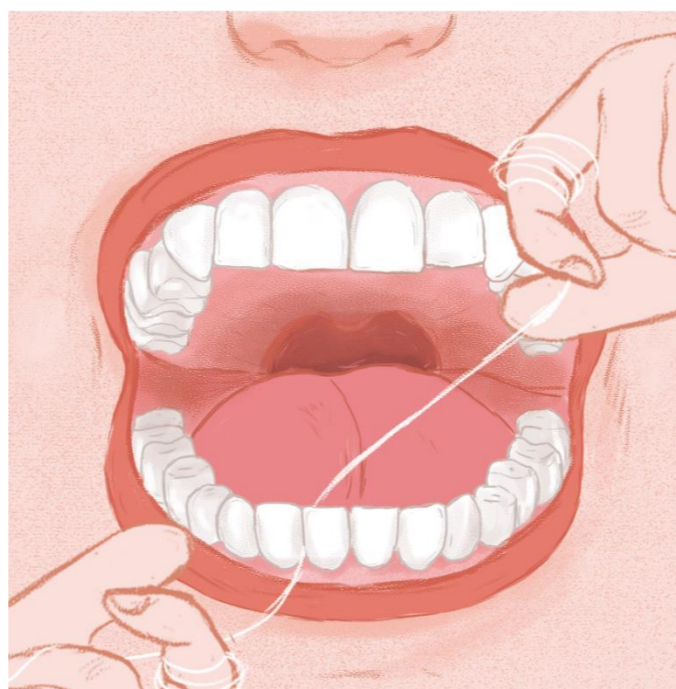
CO JESZCZE POZWALA UTRZYMYWAĆ ZĘBY W CZYSTOŚCI?



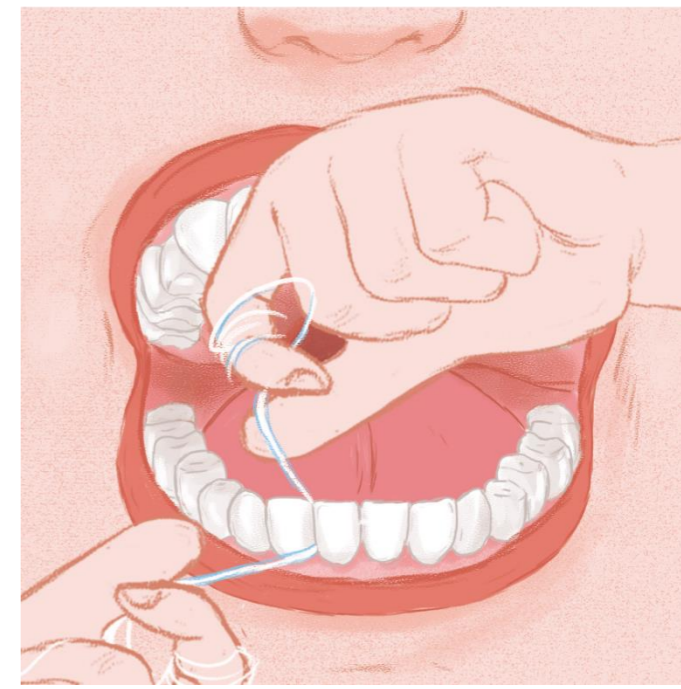
# Nitkowanie zębów



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.





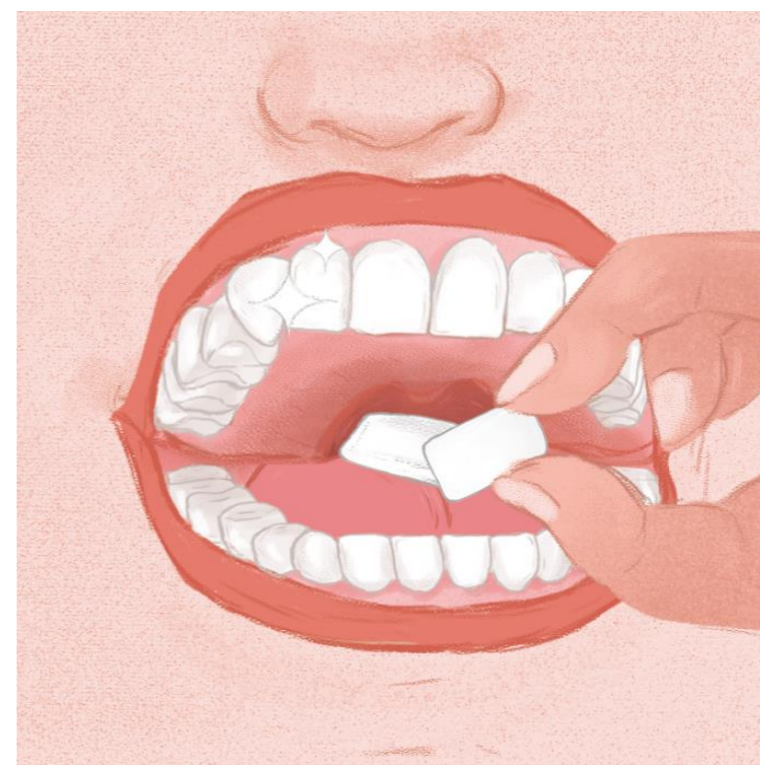
# Opowiem Wam



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

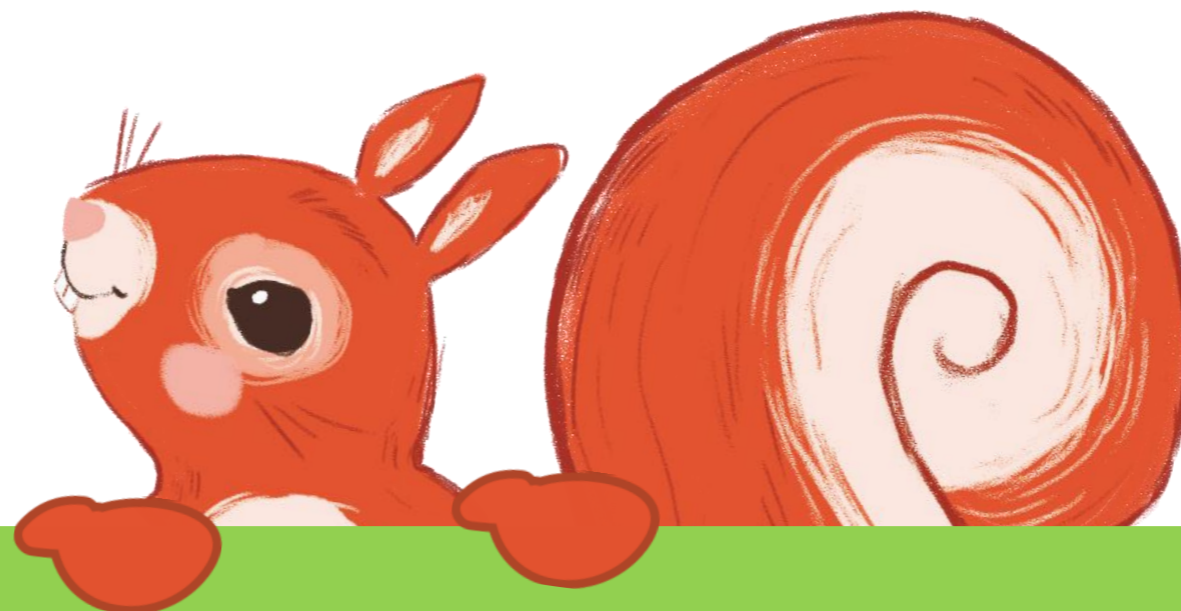
Żuj bezcukrową gumę po jedzeniu i piciu przez 10 minut, gdy nie możesz umyć zębów.



# 4 KONTROLUJ

Regularnie odwiedzaj lekarza dentystę.





Do zobaczenia!



Sprzymierzeńcy  
zdrowych  
zębów



**DZIEL SIĘ  
UŚMIECHEM**

MATERIAŁY POWSTAŁY W RAMACH PROGRAMU  
„DZIEL SIĘ UŚMIECHEM”



# Sprzymierzeńcy zdrowych zębów

1. DO CZEGO POTRZEBNE SĄ ZĘBY? – BURZA MÓZGÓW
3. ILE MAMY ZĘBÓW - POGADANKA
4. OZNACZAMY STAŁE ZĘBY - OBSERWACJA
5. RYSUJEMY SWOJE ZĘBY - PRACA Z ZESZYTEM ĆWICZEŃ
6. RODZAJE ZĘBÓW - MINIWYKŁAD
7. MOJE ZĘBY - PRACA PLASTYCZNA



Organizatorzy:

**MARS**



Partnerzy Merytoryczni:



# 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.

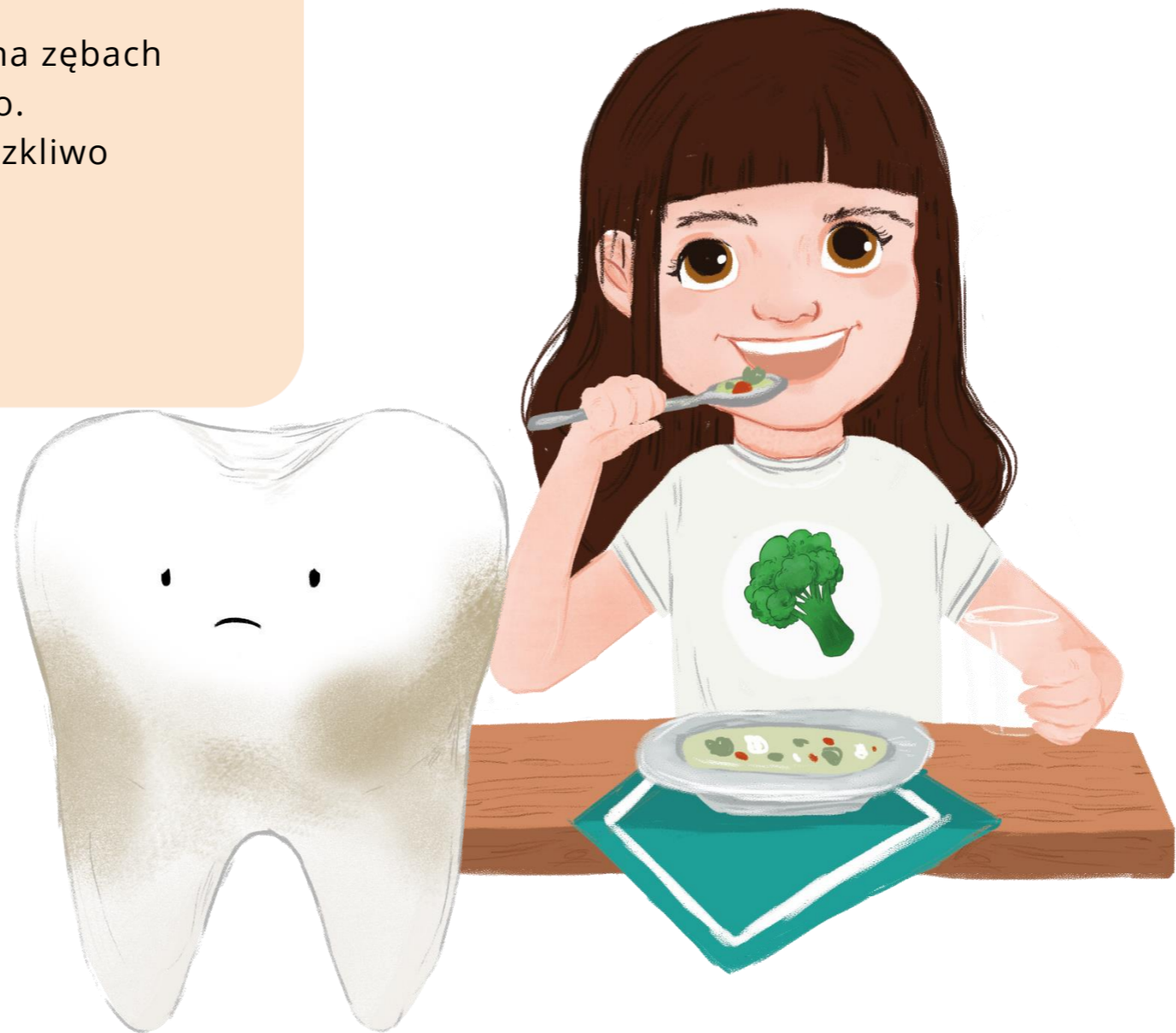






# Porozmawiajmy

Kiedy jemy, resztki jedzenia pozostają na zębach i tworzą się kwasy, które niszczą szkliwo. Zniszczone lub osłabione przez kwasy szkliwo to początek **PRÓCHNICY**.





# Praca z zeszytem ćwiczeń

## JAK ZAPOBIEGAĆ PROBLEMOM?

ROZWIĄŻ ZADANIE NR 12 I DOWIEDZ SIĘ, CO POMAGA W ZAPOBIEGANIU PRÓCHNICY.

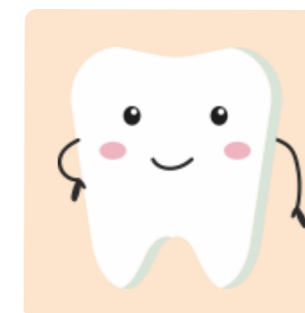
**F L U O R**



Naturalnie występujący w przyrodzie pierwiastek, który sprawia, że szkliwo jest bardziej odporne na próchnicę.



Powstrzymuje również rozwój próchnicy.



Dodaje się go do m.in. past do zębów.



# Zastanówmy się

**CZY MOŻNA DLA ZDROWIA NASZYCH ZĘBÓW  
ZROBIĆ COŚ JESZCZE?**

**DZIĘKI CZEMU ŻYJEMY, ROŚNIEMY, ROZWIJAMY SIĘ?**

**CO JEST NAM POTRZEBNE DO ŻYCIA?**



**CO JEŚĆ, ŻEBY  
MIEĆ ZDROWE ZĘBY?**



# Porozmawiajmy

**DLACZEGO NIEKTÓRE PRODUKTY POMAGAJĄ ZĘBOM?**

**CZY SĄ PRODUKTY, KTÓRE JE WZMACNIAJĄ?**

**CO ZAWIERAJĄ?**



**Mleko i wszystkie przetwory mleczne** zawierają wapń – cenny budulec kości.  
Najlepiej jeść przetwory mleczne w postaci naturalnej, czyli bez dodatku cukru.



# Porozmawiajmy

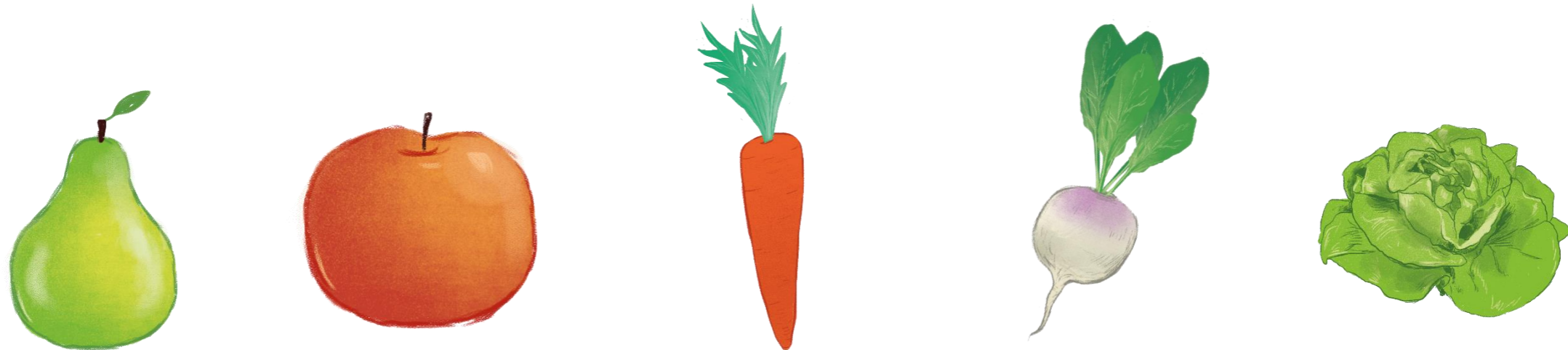
## CZY TWARDE PRODUKTY MOGĄ SZKODZIĆ ZĘBOM?

**TWARDE POŻYWIENIE MA DOBRY WPŁYW NA SZKLIWO.**

Aby je przeżuć ślinianki muszą wytworzyć więcej śliny. To przyspiesza zubożnianie kwasów bakteryjnych i pozwala naprawić małe uszkodzenia szkliwa.

### **SUROWE OWOCE I WARZYWA**

są twarde i mają włókienka, które działają jak naturalna szczoteczka do zębów.



**NIE ZASTĄPIĄ PRAWDZIWEJ PASTY I SZCZOTECZKI, ALE POMOGĄ  
DBAĆ O ZĘBY. WARTO JE CZĘSTO CHRUPAĆ.**



# Zastanówmy się

**CZY JEST JAKIŚ NAPÓJ, KTÓRY MOŻNA PIĆ BEZ OGRANICZEŃ?**

**CZYM NAJLEPIEJ GASIĆ PRAGNIENIE?**



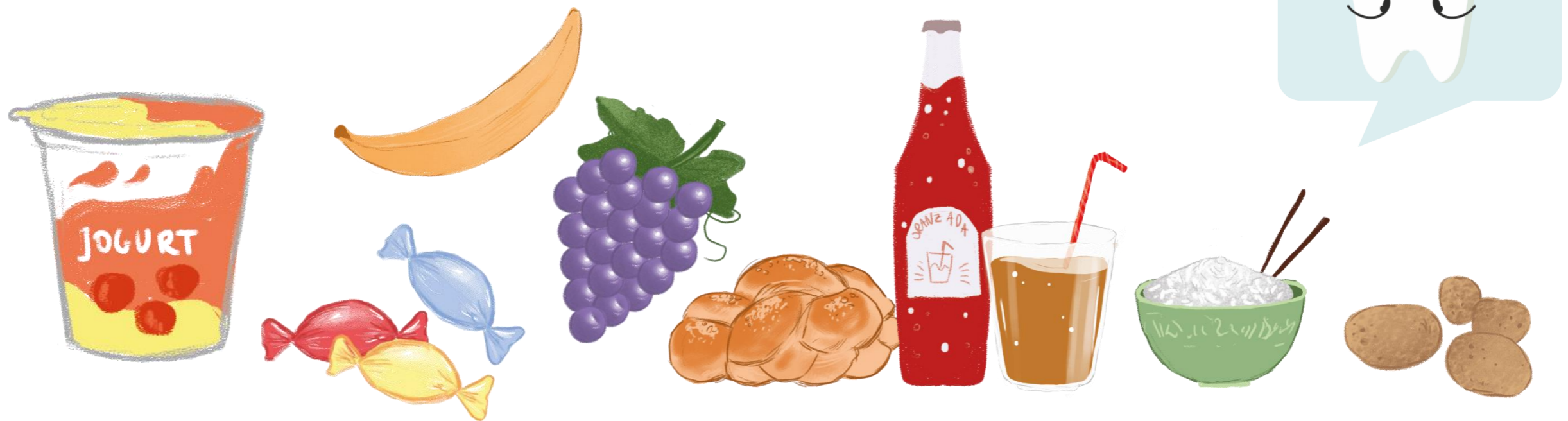
Najzdrowiej gasić pragnienie **wodą niegazowaną** bez dodatków smakowych. To najbardziej naturalny napój.



# Porozmawiajmy

W NASZEJ DIECIE ZNAJDUJĄ SIĘ TEŻ PRODUKTY  
ZAWIERAJĄCE **CUKIER I SKROBIĘ**.

CUKIER TO NIE TYLKO SŁODYCZE.



Oczywiście nie trzeba unikać ich całkowicie, ale by zachować zdrowe zęby, należy przestrzegać zasad higieny. Wystarczy pamiętać o czterech krokach i stosować je regularnie.



# Zastanówmy się

CO JESZCZE, INNEGO NIŻ JEDZENIE, MOŻE POMÓC  
WSPIERAĆ ZDROWIE ZĘBÓW I CAŁEGO ORGANIZMU?

Aktywność fizyczna / ruch

Można to robić wszędzie

Może to robić każdy



30-40 minut  
każdego dnia







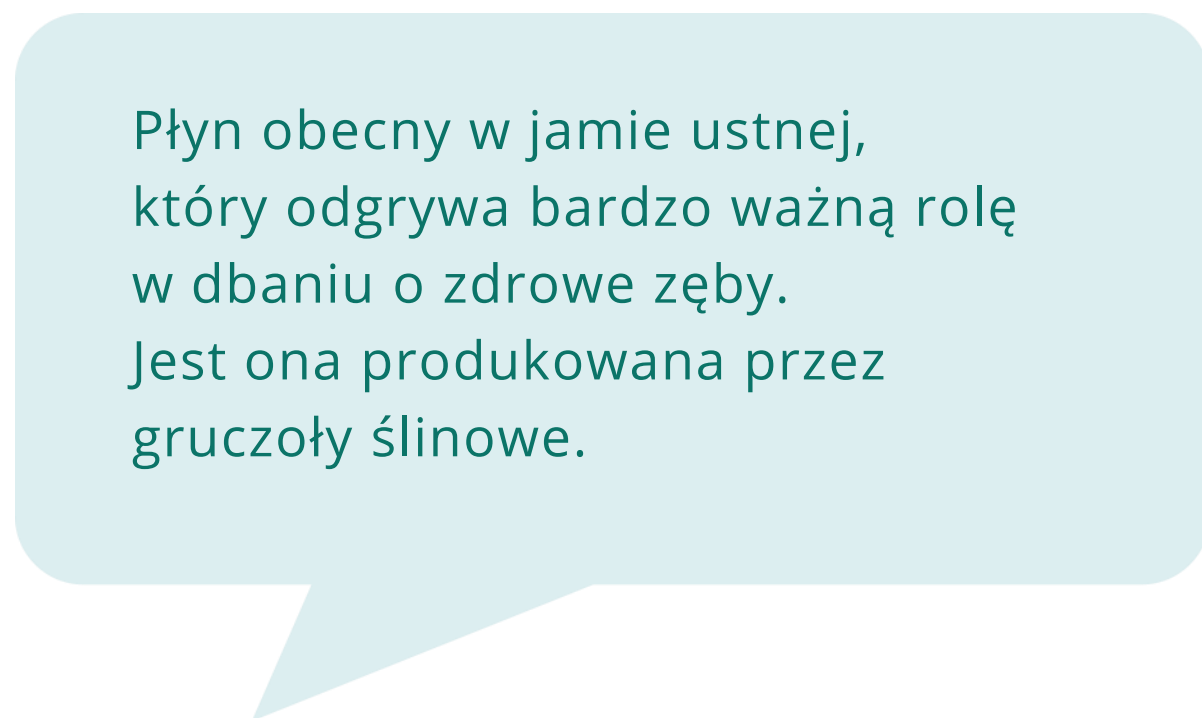
# Porozmawiajmy

**FLUOR I DIETA – NATURALNI SPRZYMIERZEŃCY ZDROWYCH ZĘBÓW**  
CO JESZCZE JEST NATURALNYM SPRZYMIERZEŃCEM?

**MA TO KAŻDY Z NAS I POMAGA W PRZEŁYKANIU  
POMAGA TRAWIĆ POKARMY I PRZESUWAĆ JE W BUZI  
ZNAJDUJE SIĘ TO W GÓRNEJ POŁOWIE CIAŁA**



**ŚLINA**



Płyn obecny w jamie ustnej,  
który odgrywa bardzo ważną rolę  
w dbaniu o zdrowe zęby.  
Jest ona produkowana przez  
gruczoły ślinowe.



# Eksperyment

ŚLINA SKŁADA SIĘ GŁÓWNIEMIE Z WODY. KIEDY JEMY, ŚLINA POMAGA ZMIĘKCZYĆ POKARM I W TEN SPOSÓB UŁATWIA POŁYKANIE



**ZAGADKA**

ILE ŚLINY WYTWARZAMY  
W CIĄGU DOBY?

0,5–1 LITRA NA DOBĘ



# Porozmawiajmy

ślina chroni organizm  
przed bakteriami i wirusami

źródło minerałów potrzebnych  
do naprawy szkliwa

powstrzymuje działanie kwasów  
wytworzonych przez bakterie  
po jedzeniu

**ABY MOC  
ŚLINY ZADZIAŁAŁA,  
TRZEBA DAĆ JEJ CZAS.**



**ODSTĘP MIĘDZY POSIŁKAMI  
POWINIEN WYNOŚĆ  
OKOŁO TRZECH GODZIN.**



# Porozmawiajmy

Żucie bezcukrowej gumy chroni zęby i zmniejsza ryzyko próchnicy

Dodatkowa ślina wydzielana podczas żucia gumy wypłukuje resztki żywności pozostałe po posiłku

Żucie gumy po posiłku przez 10 minut stymuluje wydzielanie śliny



Gdy nie masz możliwości umyć zębów po zjedzeniu czegoś w ciągu dnia,

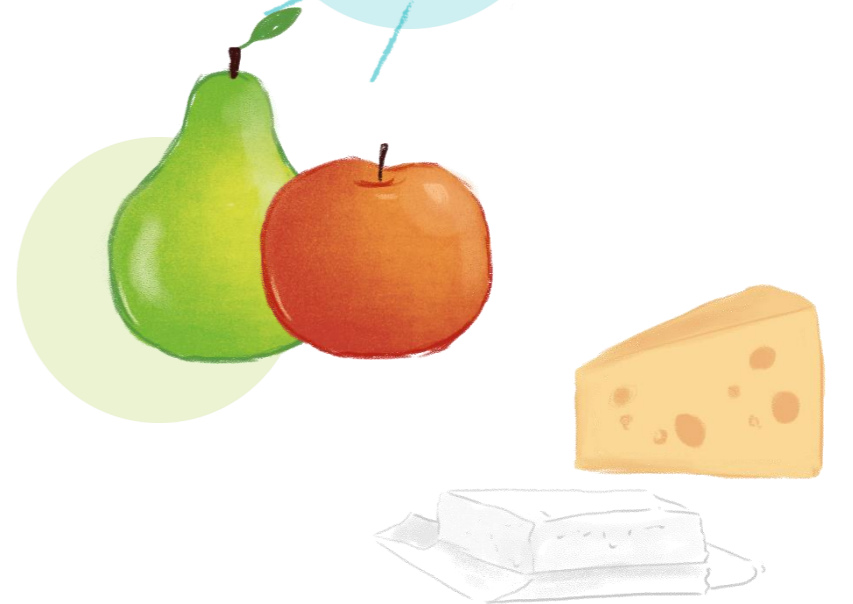
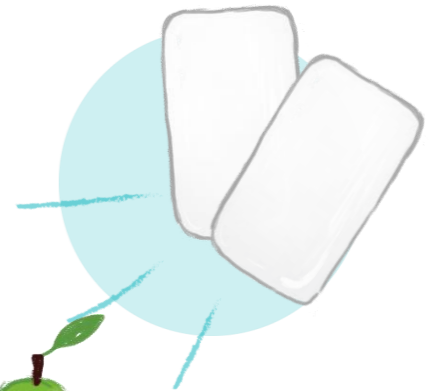
**SIĘGAJ PO BEZCUKROWĄ GUMĘ DO ŻUCIA.**





# Praca plastyczna

## SPRZYMIERZEŃCY ZDROWYCH ZĘBÓW





Do zobaczenia!



4

Ide do  
dentysty



**DZIEL SIĘ  
UŚMIECHEM**

MATERIAŁY POWSTAŁY W RAMACH PROGRAMU  
„DZIEL SIĘ UŚMIECHEM”



# Idę do dentysty



Organizatorzy:

**MARS**



Partnerzy Merytoryczni:



POLSKIE TOWARZYSTWO  
STOMATOLOGICZNE



Polskie Towarzystwo Stomatologii Dziecięcej

1. CZTERY KROKI DLA ZDROWYCH I CZYSTYCH ZĘBÓW
2. KIM JEST DENTYSTA?
3. PRACA ZE SŁOWNIKIEM WYRAZÓW OBCYCH
4. POROZMAWIAJMY O STRACHU PRZED WIZYTĄ U DENTYSTY
5. WIZYTA GOŚCIA
6. DLACZEGO TRZEBA CHODZIĆ DO DENTYSTY?
7. OPOWIEM WAM – WIZYTA U DENTYSTY
8. ZABIEGI PROFILAKTYCZNE U DENTYSTY
9. CZY TO BOLI?
10. ZDJĘCIE RTG ZĘBÓW
11. ODGRYWAMY ROLE
12. POROZMAWIAJMY – ORTODONTA
13. PRACA PLASTYCZNA – DZIEL SIĘ UŚMIECHEM



# 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

## KIM JEST DENTYSTA / STOMATOLOG?

### LEKARZ, KTÓRY DBA O ZĘBY

i całą jamę ustną. Podczas kontroli sprawdza zęby i ocenia ich stan.

### JAK CZĘSTO ZGŁASZAMY SIĘ NA WIZYTY KONTROLNE?

Conajmniej dwa razy w roku





# Praca ze słownikiem

JAK INACZEJ NAZWAĆ DENTYSTĘ?



**DENTYSTA**



**STOMATOLOG**



**ORTODONTA**



# Porozmawiajmy

**KTO BYŁ U LEKARZA  
DENTYSTY?**

**CZY BOICIE SIĘ WIZYT  
W GABINECIE  
DENTYSTYCZNYM?**

**DLACZEGO? Z JAKIEGO  
POWODU ODCZUWACIE  
STRACH?**



**CZŁOWIEK CZĘSTO BOI SIĘ TEGO,  
CO NIEZNANE, WARTO POZNAĆ  
TAJEMNICE PRACY DENTYSTY.**



# Wizyta gościa





# Zastanówmy się

## DLACZEGO TRZEBA CHODZIĆ DO DENTYSTY?

Regularne kontrole to część profilaktyki zdrowia zębów, to jeden z czterech prostych kroków dla zdrowych i czystych zębów.

**4 KONTROLUJ**  
Regularnie odwiedzaj lekarza  
dentystę.



### NA CZYM POLEGA WIZYTA U DENTYSTY?

Kontrola stanu zębów, ocena zdrowia dziąseł,  
ewentualne oczyszczanie lub leczenie.

### JAK CZĘSTO TRZEBA ODWIEDZAĆ GABINET DENTYSTYCZNY?

Co najmniej dwa razy w roku, a nie dopiero  
wtedy, kiedy boli ząb.



# Opowiem Wam

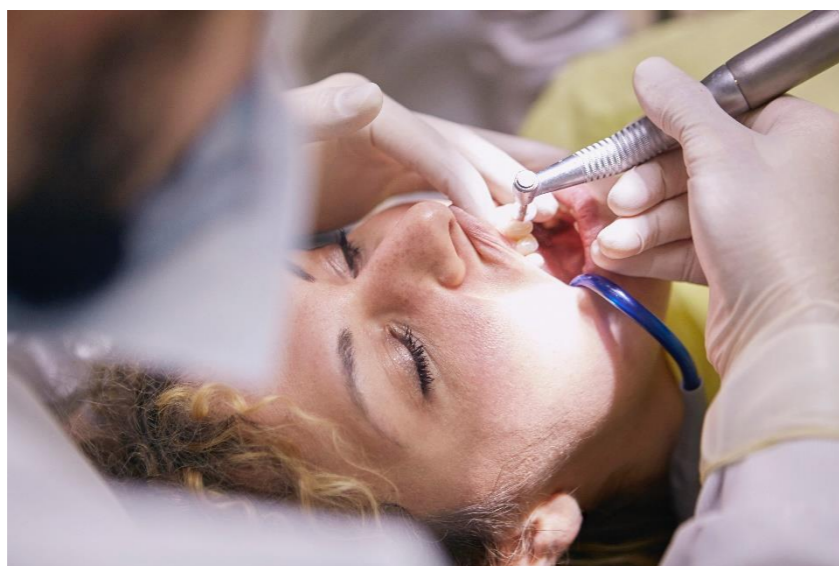
## WIZYTA U DENTYSTY



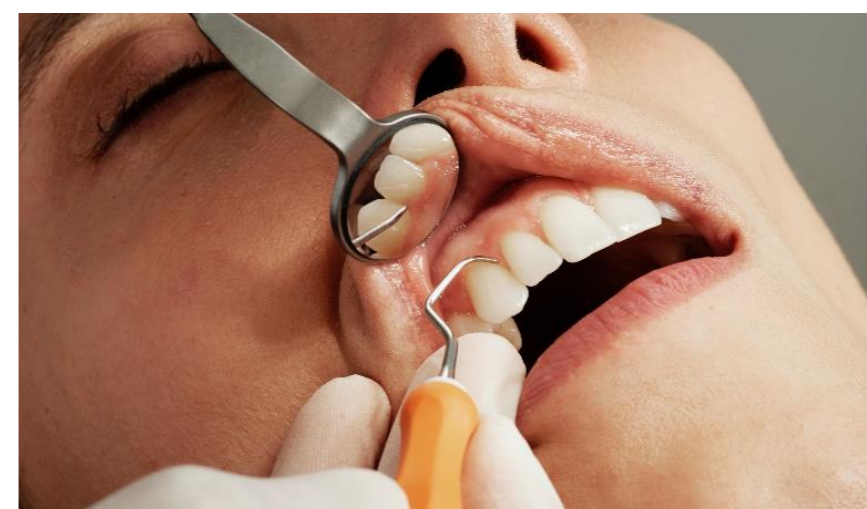
Przegląd stanu zębów, ewentualne leczenie



Fotel ze specjalnym oświetleniem



Zabiegi profilaktyczne

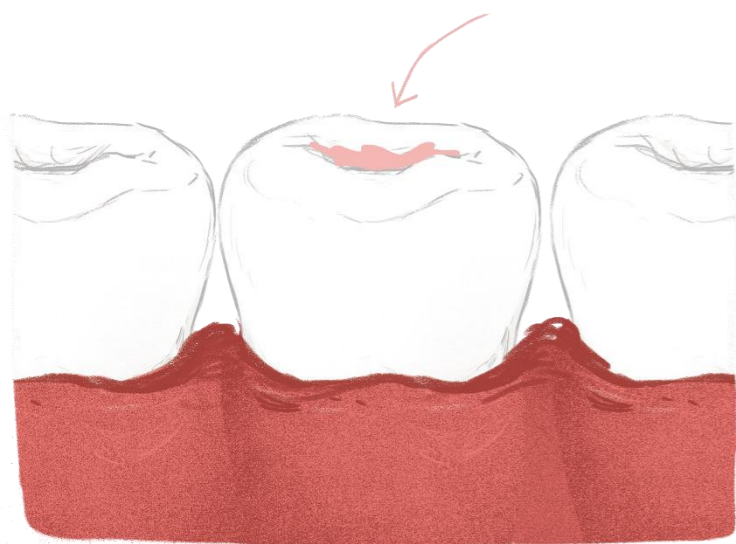


Dentysta ogląda zęby lusterkiem i sprawdza powierzchnię zębów zgłębnikiem. Może też używać pęsety, ssaka, wiertła, a nawet specjalnej kamery



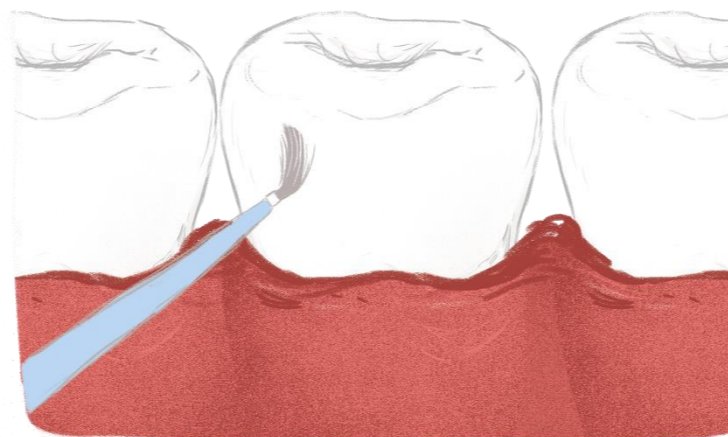
# Porozmawiajmy

## ZABIEGI PROFILAKTYCZNE U DENTYSTY



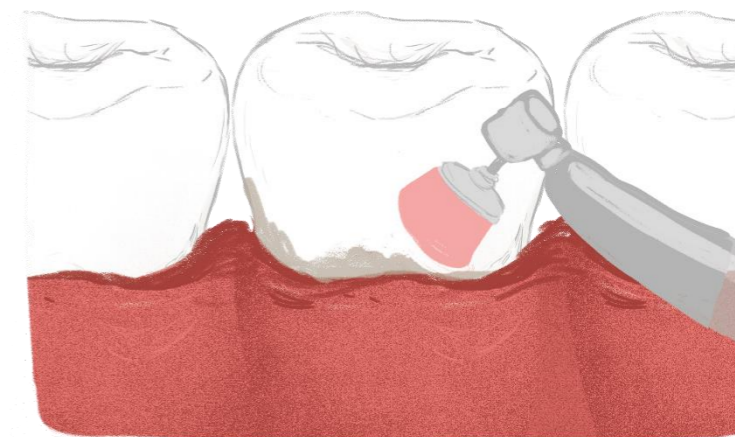
### LAKOWANIE

- ✓ uszczelnianie bruzd w zębach trzonowych
- ✓ wzmocnienie zębów i zapobieganie próchnicy



### LAKIEROWANIE

- ✓ pokrywanie zębów specjalnym lakierem z fluorem
- ✓ lakier wzmacnia zęby i sprawia, że są odporniejsze na próchnicę



### OCZYSZCZANIE ZĘBÓW

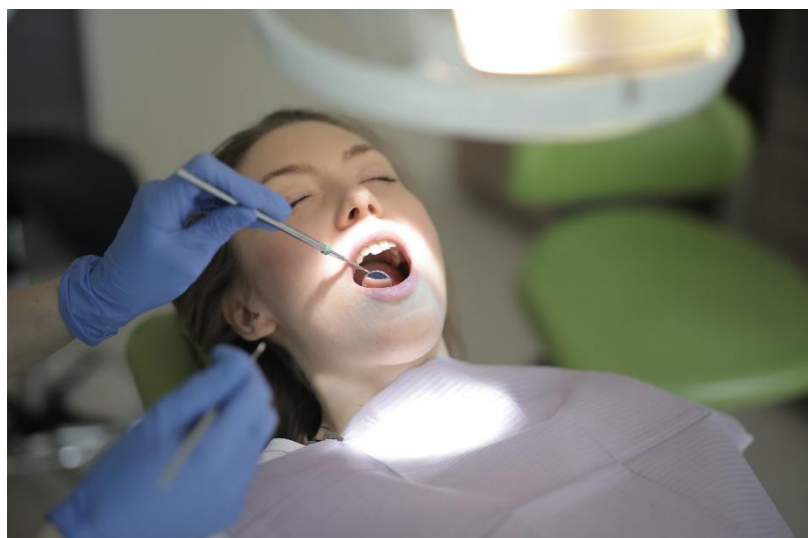
- ✓ usuwanie kamienia i osadu nazębnego, które psują uśmiech i sprzyjają rozwojowi próchnicy





# Porozmawiajmy

## CZY TO BOLI?



### PRZEGLĄD ZĘBÓW BEZ BÓLU.

Nawet borowanie zęba nie będzie bolało, jeśli poprosisz dentystę o znieczulenie. Jeśli boisz się zastrzyków, stomatolog posmaruje dziąsła specjalną maścią – nie poczujesz ukłucia.

### PO CO DENTYŚCIE RĘKAWICZKI I MASKA NA TWARZY?

W jamie ustnej jest wiele bakterii, również takich, które mogą wywołać chorobę. Jednorazowe rękawiczki i maska na twarzy to ochrona przed tymi zarazkami – dla bezpieczeństwa pacjenta i lekarza.



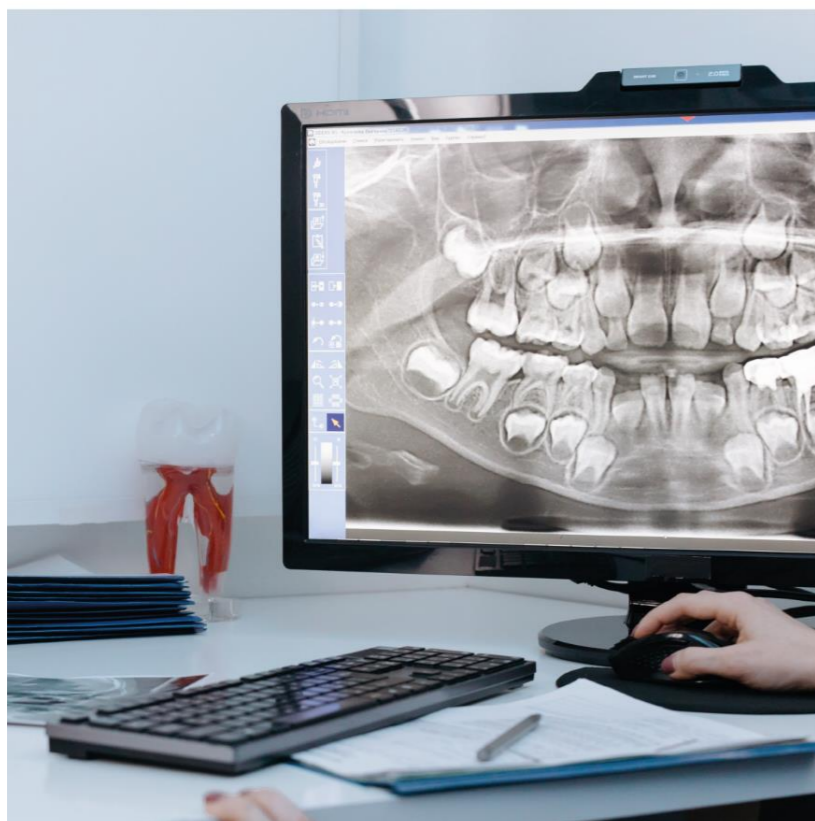
### CZY W ZĘBIE JEST DZIURA? CZASEM TRUDNO TO OCENIĆ.

Dentysta może zlecić wykonanie specjalnego zdjęcia.





# Opowiem Wam





# Odgrywamy role



**DLACZEGO MAM IŚĆ DO DENTYSTY?  
PRZECIEŻ NIC MNIE NIE BOLI.**

**PO CO SĄ TE WSZYSTKIE  
NARZĘDZIA?**

**CZY PO ZNIECZULENIU BĘDZIE  
MNIE COŚ BOLAŁO?**

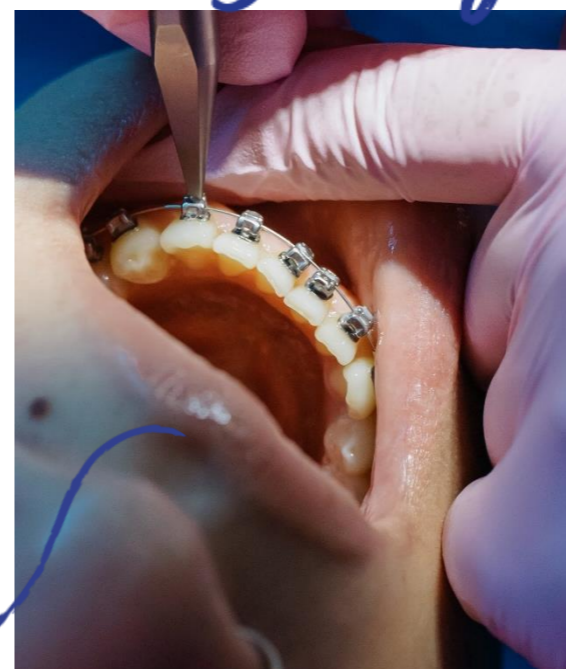




# Porozmawiajmy

Zęby mleczne są drobniejsze od stałych. Nie potrzebują tak dużo miejsca, żeby rosnąć w równym rzędzie. Czasem zdarza się, że miejsca brakuje zębom stałym.

**CO WTEDY?**



## ORTODONTA

### PO CO PROSTOWAĆ ZĘBY?

Zęby przylegające zbyt ściśle lub nachodzące na siebie są bardziej narażone na próchnicę w miejscach, do których nie można dotrzeć szczoteczką ani nicią dentystyczną.

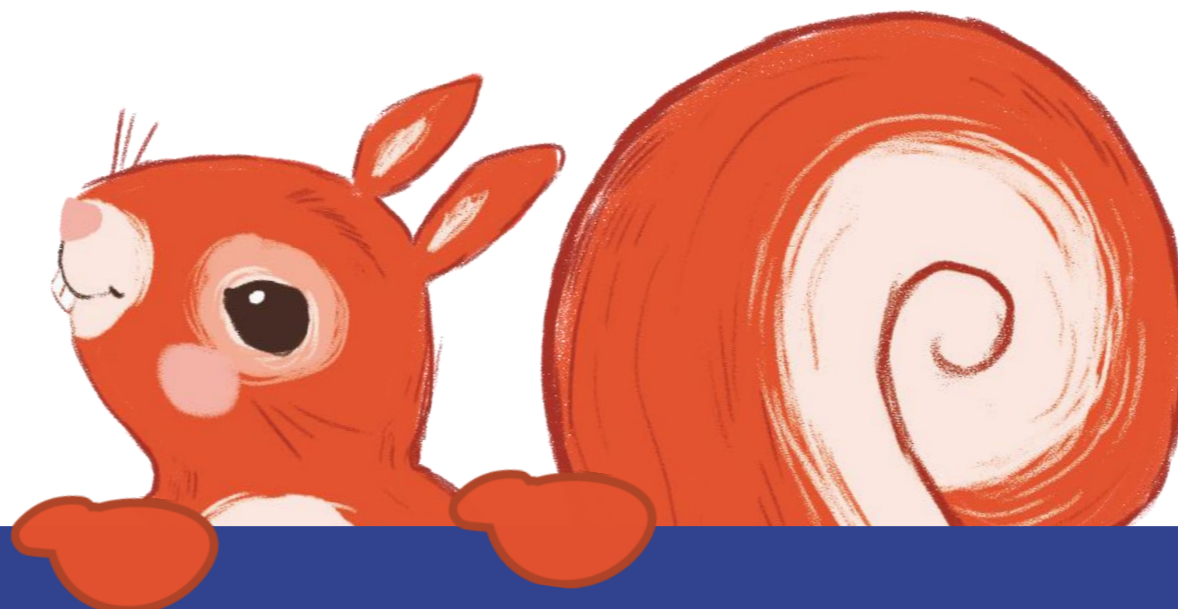




# Praca plastyczna



**DZIEL SIĘ  
UŚMIECHEM**



*Do zobaczenia!*

DBAJCIE O ZĘBY, BY JAK NAJDŁUŻEJ  
BYŁY ZDROWE I PIĘKNE.  
MUSZĄ WAM SŁUŻYĆ PRZEZ CAŁE ŻYCIE.