



DZIEL SIĘ UŚMIECHEM

MATERIAŁY POWSTAŁY W RAMACH PROGRAMU
„DZIEL SIĘ UŚMIECHEM”

Zatroszcz się o swój uśmiech!

Uśmiech ma wielką moc. Mamy nadzieję, że często się uśmiechasz! Dzieci w Twoim wieku i młodsze zwykle robią to bardzo chętnie. Niestety im jesteśmy starsi, tym mniej się uśmiechamy. Razem możemy zadbać o to, żeby tak się nie działo i żeby zdrowy, a przez to piękny uśmiech był Twoją wizytówką. Dlatego Twoja klasa dołączyła do programu „Dziel się Uśmiechem”. Twój nauczyciel razem z **Superdentystką Alicją** i **Superwiewiórką** opowiedzą, jak prawidłowo dbać o zęby.

Dzięki tej książeczce poznasz budowę i funkcje zębów, a także nauczysz się czterech prostych kroków dla zdrowych i czystych zębów, aby zawsze mieć piękny uśmiech. Dowiesz się, po co stosować pastę z fluorem, do czego służy ślina i jaki związek ma to, co jesz, ze zdrowymi zębami, a także sprawdzisz, na czym polega praca dentysty.

Gdy już będziesz to wiedzieć – opowiedz o „**czterech krokach**” swoim rodzicom lub opiekunom i stosujcie je wspólnie w domu.

Mamy nadzieję, że wiedza płynąca z programu zostanie z Tobą na długie lata i zachęci Cię do Dzielenia się Uśmiechem w dorosłym życiu!



Organizatorzy:

MARS



Partnerzy Merytoryczni:



POLSKIE TOWARZYSTWO
STOMATOLOGICZNE

PTSD
Polskie Towarzystwo Stomatologii Dziecięcej

Organizatorzy i Partnerzy programu
„Dziel się Uśmiechem”

Poznajmy się!

SUPERDENTYSTKA ALICJA

Cześć, jestem Alicja i jestem dentystką. Złamany ząb? Dziura? Żaden problem! Wtedy właśnie przybywam na ratunek! Leczę zęby i uczę, jak prawidłowo o nie dbać, czego unikać, a co warto robić, by mieć zdrowy i piękny uśmiech.

Wizyta w moim gabinecie to sama przyjemność dla moich małych pacjentów. A widok ich zadowolonych i uśmiechniętych buź to dla mnie największa nagroda.

Przychodzę do Ciebie ze specjalną misją. Chcesz, żeby Twoje zęby były zawsze zdrowe i czyste? Podpowiem, jak to zrobić, a pomagać mi będzie Superwiewiórka.

Podążaj za moimi wskazówkami!

SUPERWIEWIÓRKA

Hej. Jestem Superwiewiórka. Doskonale skaczę i mam zręczne łapki, odpowiednie do chwytania małych przedmiotów. Wiem też bardzo dużo o zębach, ponieważ od wielu lat uczę dzieci w Klubach Wiewiórka PCK, jak o nie dbać.

Jestem sąsiadką Alicji, często spoglądam na okolicę spośród konarów pobliskich drzew. Uwielbiam orzechy, żołądźcie i nasionka, które wyłuskuję z szyszek. Właśnie do chrupania tych przysmaków potrzebuję zdrowych i mocnych zębów.

**Działaj zgodnie z moimi poradami,
a Twoje zęby będą zawsze powodem do dumy.**



1

Superdentystka Alicja i Superwiewiórka będą Ci towarzyszyć podczas lekcji o zębach. Dzięki nim dowiesz się, jak prawidłowo dbać o zęby, czego unikać, a co warto robić, by mieć zdrowy i piękny uśmiech. Na początek zapraszają Cię do wspólnej zabawy w znajdowanie różnic.

ZNAJDŹ RÓŻNICE

Wyszukaj 8 szczegółów, którymi różnią się obrazki.



2 POKOLORUJ ZĘBY

Czy już wiesz, jak nazywają się Twoje zęby i do czego służą? Pokoloruj je odpowiednimi kolorami:

SIEKACZE 

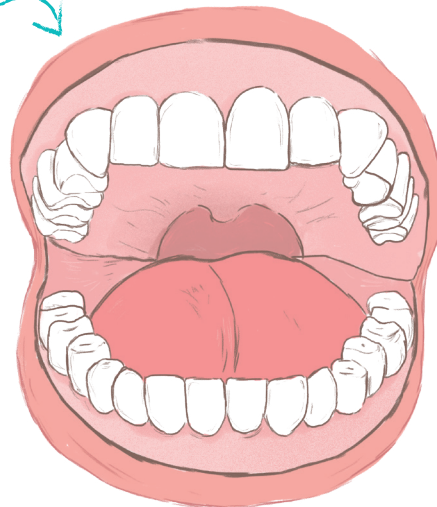
KŁY 

ZĘBY PRZEDTRZONOWE I TRZONOWE 



Czy wiesz?

Ile człowiek ma zębów trzonowych, czyli tych, które służą do żucia i rozgniataania jedzenia? Młodsze dzieci, którym nie wyrosły jeszcze zęby stałe, mają osiem zębów trzonowych mlecznych: po dwa z każdej strony, prawej i lewej, górnej i dolnej szczęki. Dorośli mają po dwa–trzy trzonowce z każdej strony, a także po dwa zęby przedtrzonowe.



3 ZASZYFROWANE HASŁO

Wpisz w puste kratki właściwe litery i odszyfruj, jak nazywane są cztery najgłębiej położone zęby trzonowe, zwane też ósemkami. Pojawiają się one najpóźniej, bo nawet po 30. roku życia.

	1	2	3	4	5	6
	W	R	B	E	C	Ą
	Y	P	D	Ś	Z	F
	Ę	I	G	M	N	O

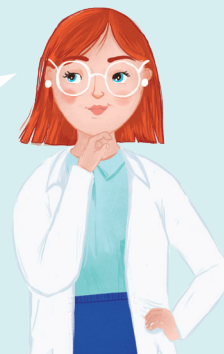
HASŁO:

 5  1  3  1

 4  6  3  2  6  4  5  2

4

O mleczaki, mimo że wszystkie wypadną, trzeba bardzo dbać. Mleczne zęby są drobne i delikatne, więc łatwo może je zaatakować niebezpieczna choroba. Jeśli będziesz się troszczyć o zdrowie swoich mleczaków, z łatwością pogryziesz nawet twarde jedzenie. A później, kiedy już wyrosną Ci stałe zęby, one też będą zdrowe i mocne. Pamiętaj o tym, bo przecież będą Ci one potrzebne przez całe życie.



PODPISZ OBRAZKI I ODCZYTAJ HASŁO

Chcesz się dowiedzieć, jakie niebezpieczeństwo grozi zębom, o które ktoś nie dba? Podpisz obrazki, a potem przepisuj wyznaczone litery w wypetnionych kratkach.

HASŁO:

PORADA SUPERWIEWIOKI

Ta choroba atakuje również mleczaki. Dbaj o nie od najmłodszych lat, bo mimo iż wszystkie szybko wypadną, to zanim tak się stanie, choroba może przenieść się na zęby stałe.

5 Już wiesz!

Zęby służą do odgryzania i rozdrabniania oraz żucia. A wiesz, że oprócz tego zęby mają jeszcze jedno, bardzo ważne zadanie? Dzięki nim mówimy wyraźnie. Przekonaj się.



Nadeszła pora obiadu.
A ty
siekaj siekaczami,
kłuj kłami,
miażdż trzonowymi.
Mlask, cmok,
mniam, mniam.

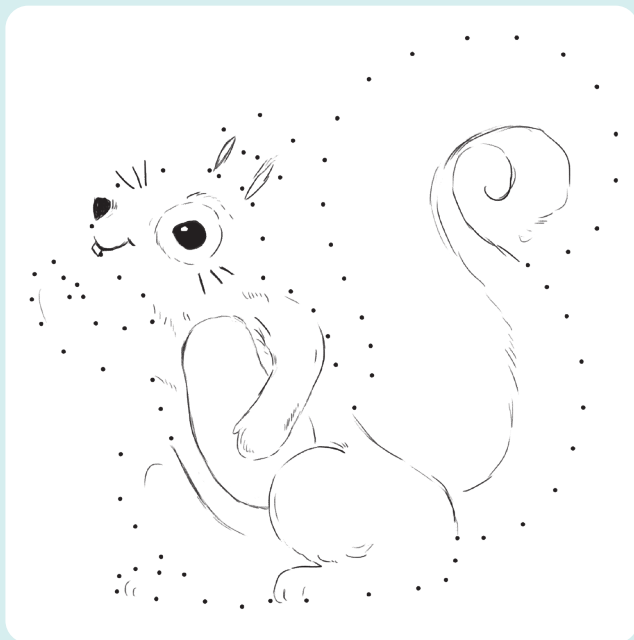


WIERSZYK

Przeczytaj wierszyk na głos. Staraj się wyraźnie wymawiać wszystkie słowa.

6 POŁĄCZ KROPKI

A na koniec spróbuj narysować Superwiewiórkę samodzielnie.



MOJA SUPERWIEWIÓRKA:

Wiesz już, że mycie zębów to podstawa! A jeśli zęby mają być dokładnie umyte, szczoteczka nie może być zużyta. Zgniecione, spłaszczone włosie szczoteczki to znak, że trzeba ją wymienić na nową. Powinno się to robić co 2–3 miesiące. I jeszcze jedna ważna zasada. Jaka? Tego dowiesz się, rozwiązując zadanie.



ZASZYFROWANE HASŁO

W puste pola wpisz litery zgodnie z odpowiadającymi im symbolami, a następnie odczytaj zaszyfrowane hasło.

KOD



<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>			
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>			
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



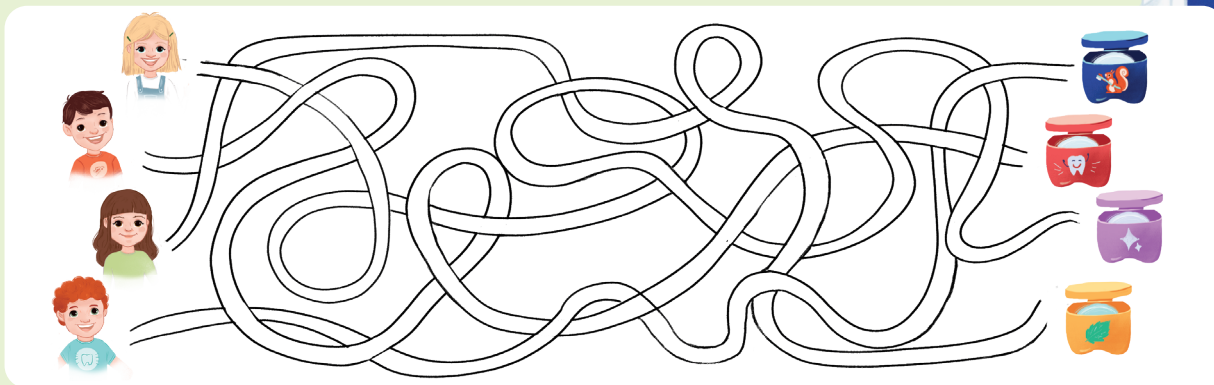
Zawsze używaj tylko własnej szczoteczki do zębów. Pożyczanie jej jest niehigieniczne. Pamiętaj też o jej wymianie, kiedy się zużyje.

9 Pamiętaj!

Oprócz szczotkowania zębów należy też stosować dodatkowe środki do higieny jamy ustnej, na przykład nić dentystyczną, aby oczyścić przestrzenie międzyzębowe. Jak to robić? Delikatnym ruchem wprowadzaj nić między zęby i czyść przestrzenie między nimi ruchem od góry do dołu. Czynność powtarzaj, czyszcząc po kolei wszystkie zęby górnej i dolnej szczęki. Na pewno dasz radę, wystarczy trochę poprobować, najlepiej pod okiem dorosłego.

ZNAJDŹ DROGĘ

A teraz sprawdź, której nici dentystycznej używają moi mali pacjenci: Julka, Kacper, Kuba i Ola. Rysuj kredkami po liniach, by odszukać właścicieli nitek. Postaraj się nie odrywać ręki.



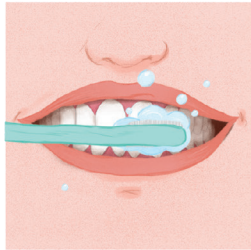
10 WYKREŚLANKA

Wykreśl niepasujące przedmioty.



Stałe zęby mają Ci służyć przez całe życie. Zapamiętaj i stosuj cztery proste kroki dla zdrowych i czystych zębów:

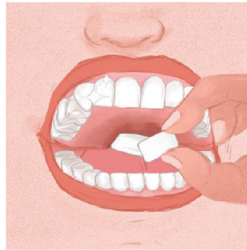
1. SZCZOTKUJ



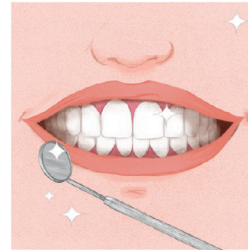
2. CZYŚĆ



3. ŻUJ



4. KONTROLUJ



11

KRZYŻÓWKA

Moi pacjenci świetnie znają cztery kroki i stosują je na co dzień. Dla utrwalenia wiedzy rozwiąż krzyżówkę obrazkową. Wystarczy, że odgadniesz znaczenie obrazków i wpiszesz litery składające się na słowa w odpowiednie pola. Na koniec odczytaj hasło.

Gdy nie dbasz o zęby zgodnie z zasadami, może zaatakować je próchnica. Lepiej nie próbować! Poznaj najważniejsze kroki do zdrowych zębów – RAZ, DWA, TRZY, CZTERY – i już!



12

Już wiesz!

Mycie zębów to podstawa. Szkliwo zębów jest wrażliwe. Kiedy jemy, resztki jedzenia pozostają na zębach i tworzą się z nich produkowane przez bakterie kwasy, które niszczą szkliwo. Osłabione lub zniszczone przez kwasy szkliwo to początek próchnicy. Ale jest coś, co może pomóc zapobiegać problemom. Żeby się dowiedzieć, co to takiego, rozwiąż zadanie.



ZAKODOWANY OBRAZEK

Odkoduj rysunek, zamalowując wskazanymi kolorami odpowiednie pola.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	Ł	M	N
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															



A2	B2	C2	A3
A4	C4	A5	A6
A7	A8	A9	



D2	D3	D4	D5
D6	D7	D8	D9
E9	F9		



G2	I2	G3	I3
G4	I4	G5	I5
G6	I6	G7	I7
G8	I8	H9	



K2	J3	L3	J4
L4	J5	L5	J6
L6	J7	J8	L8
K9			



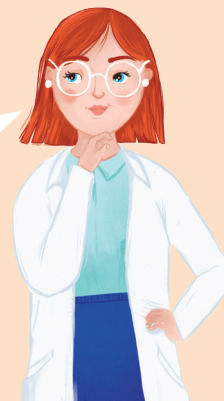
Ł2	M2	Ł3	M3
Ł4	N4	Ł5	M5
Ł6	N6	Ł7	N7
Ł8	N8	Ł9	N9

WZMACNIA SZKLIWO!

13

Pamiętaj!

Prawidłowo skomponowana dieta pomaga zapobiegać próchnicy i chorobom jamy ustnej. Surowe owoce i warzywa mają włókienka, które działają jak naturalna szczoteczka do zębów. Oczywiście, nie zastąpią prawdziwej pasty i szczoteczki, ale z pewnością pomagają dbać o zęby. Są naturalnymi sprzymierzeńcami zdrowych zębów.



POLICZ WARZYWA

Przyjrzyj się uważnie ilustracji. Policz, ile jest warzyw każdego rodzaju. Wyniki wpisz w odpowiednie okienka. Których warzyw jest najwięcej, a których najmniej?

Below the vegetable collection, there are several pairs of empty boxes for counting:

	-	<input type="text"/>		-	<input type="text"/>		-	<input type="text"/>		-	<input type="text"/>		-	<input type="text"/>		-	<input type="text"/>		-	<input type="text"/>		-	<input type="text"/>		-	<input type="text"/>
---	---	----------------------	---	---	----------------------	---	---	----------------------	---	---	----------------------	---	---	----------------------	---	---	----------------------	--	---	----------------------	---	---	----------------------	---	---	----------------------

Warzywa najlepiej jadać na surowo! Są wtedy twardsze, więc zęby je dokładnie pogryźć i przeżuć, musisz wytworzyć więcej śliny. A ślina pomaga unieszkodliwić kwasy, które uszkadzają szkliwo. Zatem chrup na zdrowie!



14 SUDOKU

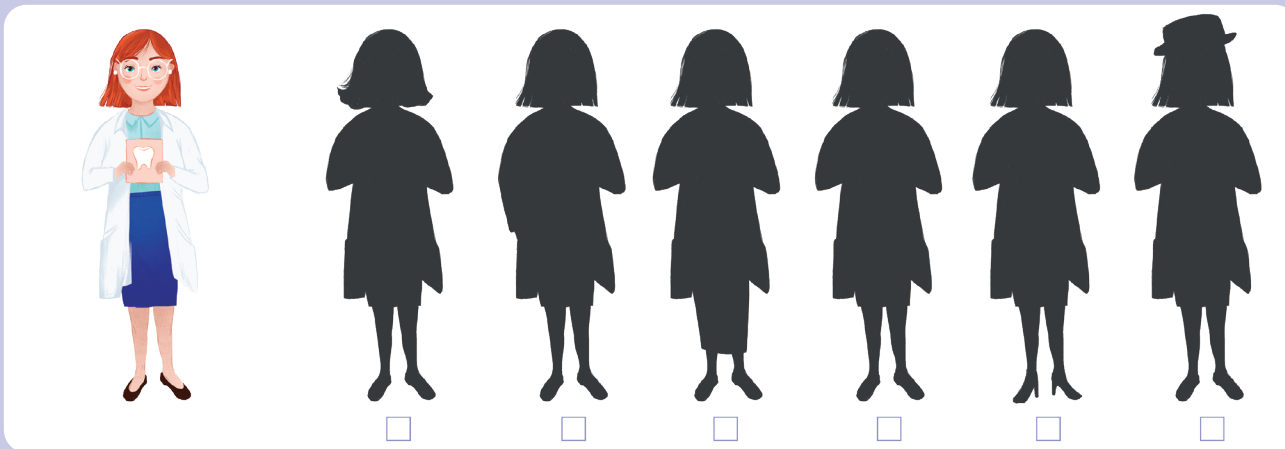
Lubisz zagadki? Ta będzie dla Ciebie idealna. Nazywa się sudoku. Puste pola należy wypełnić w taki sposób, żeby obrazki ze środkami higieny jamy ustnej pojawiły się tylko jeden raz w każdej kolumnie i w każdym rzędzie. Dorysuj brakujące obrazki. Do dzieła!



16

DOPASUJ CIEŃ

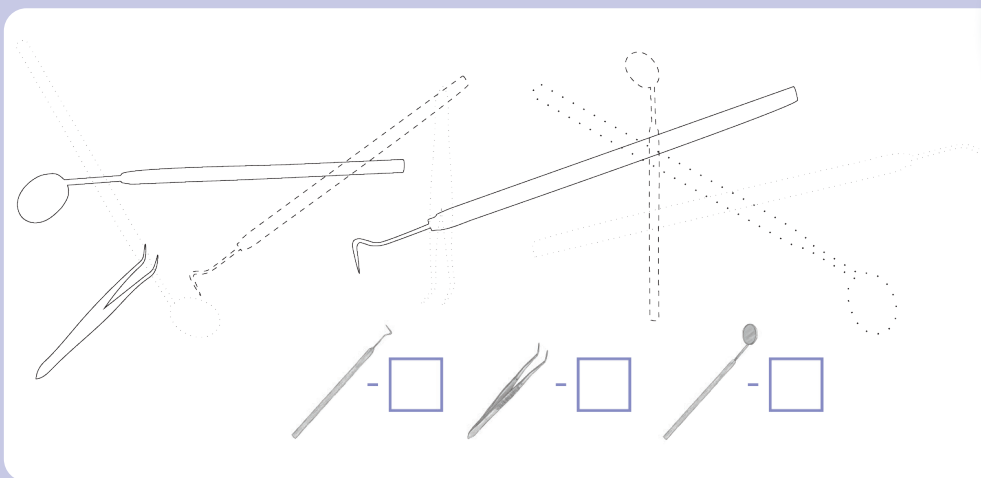
Znajdź właściwy cień Superdentystki Alicji.



17

POLICZ OBRAZKI

Ile narzędzi stosowanych przez dentystę widzisz na obrazku?



Sprawdź sam/sama jak wygląda wizyta u dentysty. Poproś rodziców, żeby umówili Cię na kontrolę stanu jamy ustnej w najbliższym czasie. Wpisujesz termin w kalendarz i już!

18

Czy wiesz?

Nowoczesny gabinet dentystyczny jest przyjaznym, doskonale wyposażonym miejscem, w którym lekarz dentysta zadba o Twoje zęby. Mają Ci one służyć całe życie. W gabinecie wszyscy są po to, żeby Ci w tym pomóc. A teraz Ty pomóż mi w uporządkowaniu narzędzi.

ZAGADKA

Podziel rysunek na zbiory, tak aby w każdym z nich znalazło się po pięć różnych przedmiotów używanych przez lekarza dentystę. Pierwszy zbiór jest już zaznaczony.

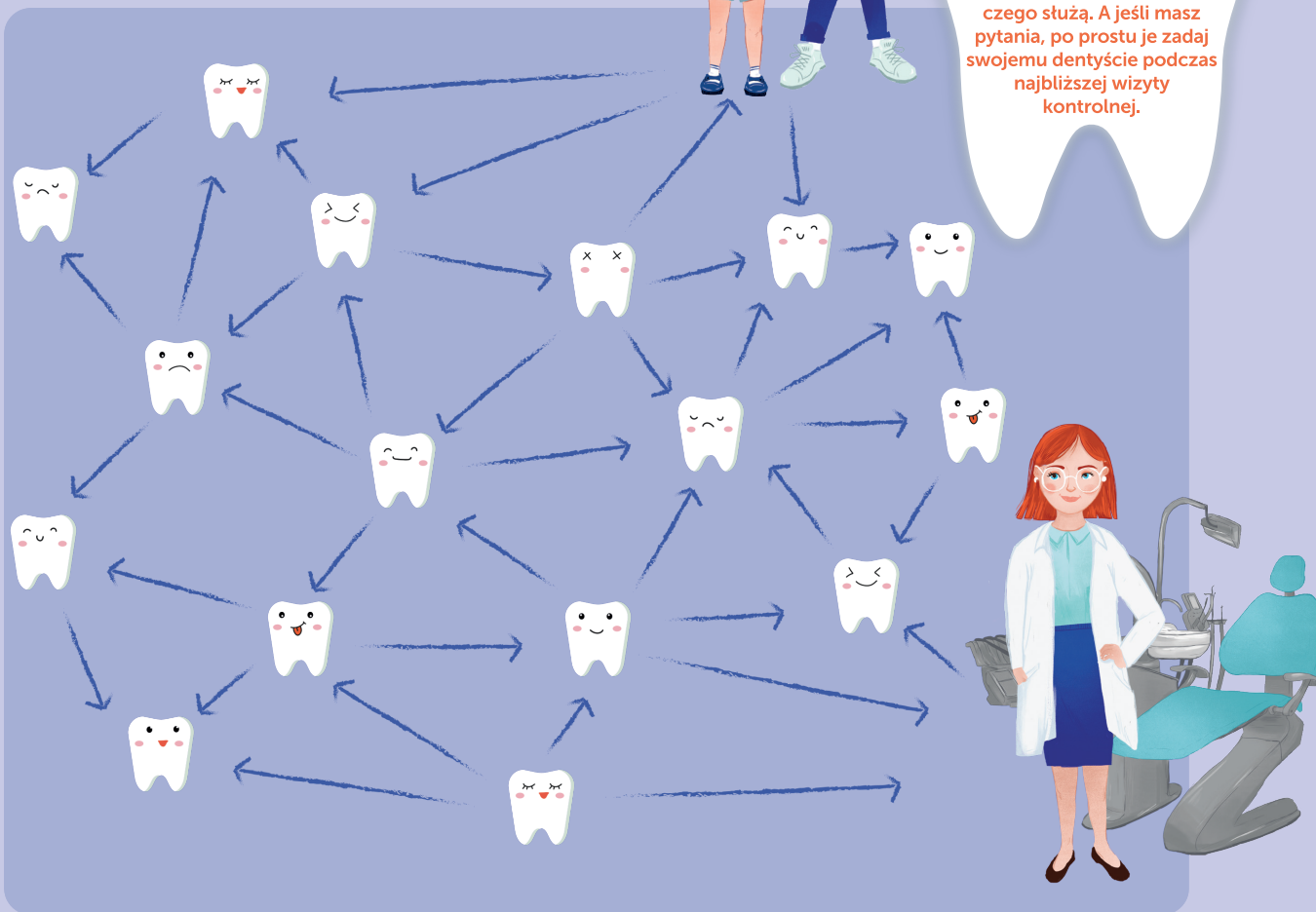


19 ZNAJDŹ DROGĘ

Po rozmowie z Superwiewiórką Ola i Kuba postanowili udać się na wizytę do dentysty. Wskaż im drogę. Idź od jednego ząbka do drugiego, zgodnie z kierunkiem strzałek, aż Ola i Kuba dotrą do gabinetu.



Dentysta jest przyjacielem Twoich zębów. Podczas wizyty będzie używał wielu narzędzi. Poproś, aby Ci je pokazał i opowiedział, do czego służą. A jeśli masz pytania, po prostu je zadaj swojemu dentyście podczas najbliższej wizyty kontrolnej.



Ciesz się pięknym i zdrowym uśmiechem!



Myj zęby co najmniej dwa razy dziennie, nie krócej niż 2–3 minuty. Nie zapominaj o umyciu języka. Resztki pasty dokładnie wypłuj. Po szczotkowaniu nie płucz buzi wodą.

Regularnie odbywaj wizyty kontrolne u dentysty. Co najmniej dwa razy w roku, a nie dopiero wtedy, kiedy boli cię ząb.



Żeby twoje zęby były zdrowe, musisz dostarczyć im odpowiednich składników mineralnych i witamin. Dzięki nim zęby będą mocne i odporne na próchnicę.

Ślina odgrywa bardzo ważną rolę w dbaniu o zdrowe zęby. Jest źródłem minerałów potrzebnych do naprawy szkliwa, powstrzymuje działanie kwasów wytworzonych przez bakterie po jedzeniu. Jednak aby moc śliny zadziałała, trzeba dać jej czas. Odstęp między posiłkami powinien wynosić około trzech godzin.



Wymieniaj szczoteczkę na nową co 2–3 miesiące, kiedy tylko zauważysz, że jej włosie jest powyginaane, rozdwojone lub spłaszczone.



Myj zęby pastą z fluorem, która chroni szkliwo zębów przed działaniem kwasów, a więc i przed próchnicą.



Chociaż wydaje się, że zęby są czyste, to szczoteczką nie można dostać się między zęby. Tutaj przydaje się nić dentystyczna. Nitkowanie zębów jest proste, ale trzeba to poćwiczyć, najlepiej pod opieką dorosłych.

Oczyszczaj zęby z nalożu i docieraj do trudno dostępnych przestrzeni międzyzębowych za pomocą płynu do płukania jamy ustnej. Można go stosować już od 6. roku życia. Stosuj go po każdym posiłku, nie rzadziej niż raz dziennie.



Kiedy coś zjesz lub wypijesz, a nie masz możliwości umycia zębów, żuj bezcukrową gumę przez 10 minut. Pomoże ona wyptukać resztki jedzenia i tym samym zadbać o zęby. Żucie bezcukrowej gumy chroni je i zmniejsza ryzyko próchnicy.



ZAPROŚ CAŁĄ RODZINĘ DO WSPÓLNEGO DBANIA O HIGIENĘ JAMY USTNEJ!

- Stwórcie razem grafik monitorujący regularność mycia zębów.
- Sprawdźcie zawartość fluoru w Twojej paście do zębów.
- Zapiszcie w kalendarzu termin następnej wizyty u dentysty.
- Pamiętajcie o wymianie zużytej szczoteczki na nową.
- Poćwiczcie razem nitkowanie zębów.
- Wprowadźcie rytuał żucia bezcukrowej gumy po posiłku.

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
przestrzeń międzyzębowe.



3 ŻUJ

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



4 KONTROLUJ

Regularnie odwiedzaj lekarza
dentystę.



Organizatorzy:

MARS



Partnerzy Merytoryczni:



POLSKIE TOWARZYSTWO
STOMATOLOGICZNE

PTSD

Polskie Towarzystwo Stomatologii Dziecięcej