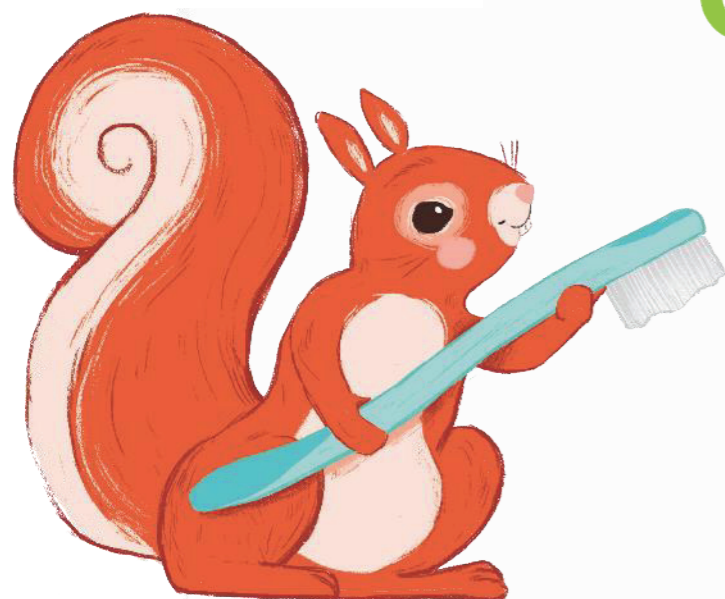




Dbam
o zęby



**DZIEL SIĘ
UŚMIECHEM**

MATERIAŁY POWSTAŁY W RAMACH PROGRAMU
„DZIEL SIĘ UŚMIECHEM”



Dbam o zęby

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



Organizatorzy:

MARS



Partnerzy Merytoryczni:



POLSKIE TOWARZYSTWO
STOMATOLOGICZNE



Polskie Towarzystwo Stomatologii Dziecięcej



Przyjrzyjmy się

CZY WASZE ZĘBY SĄ CZYSTE?

CZY MAJĄ OSAD I KAMIENI?

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

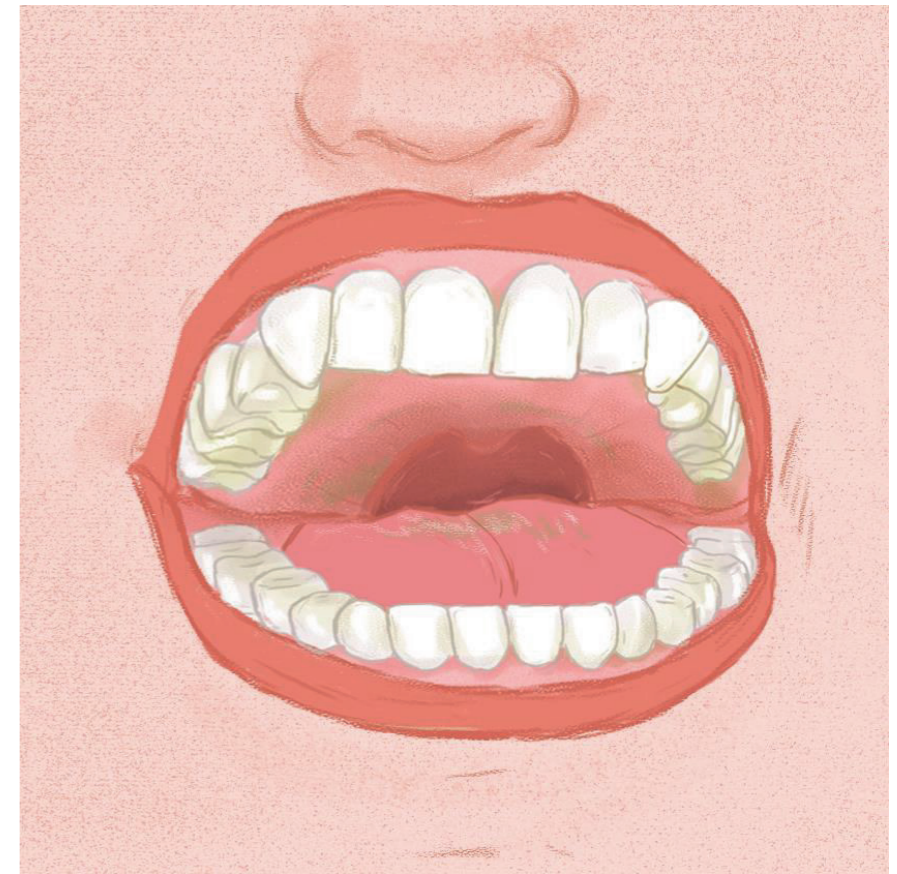
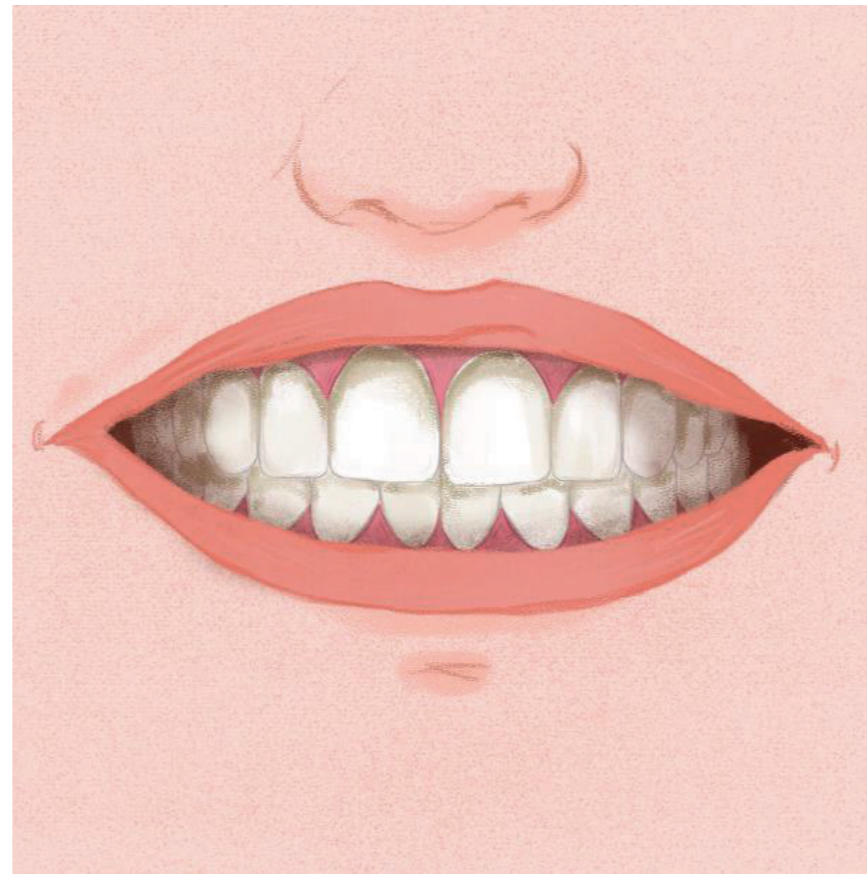
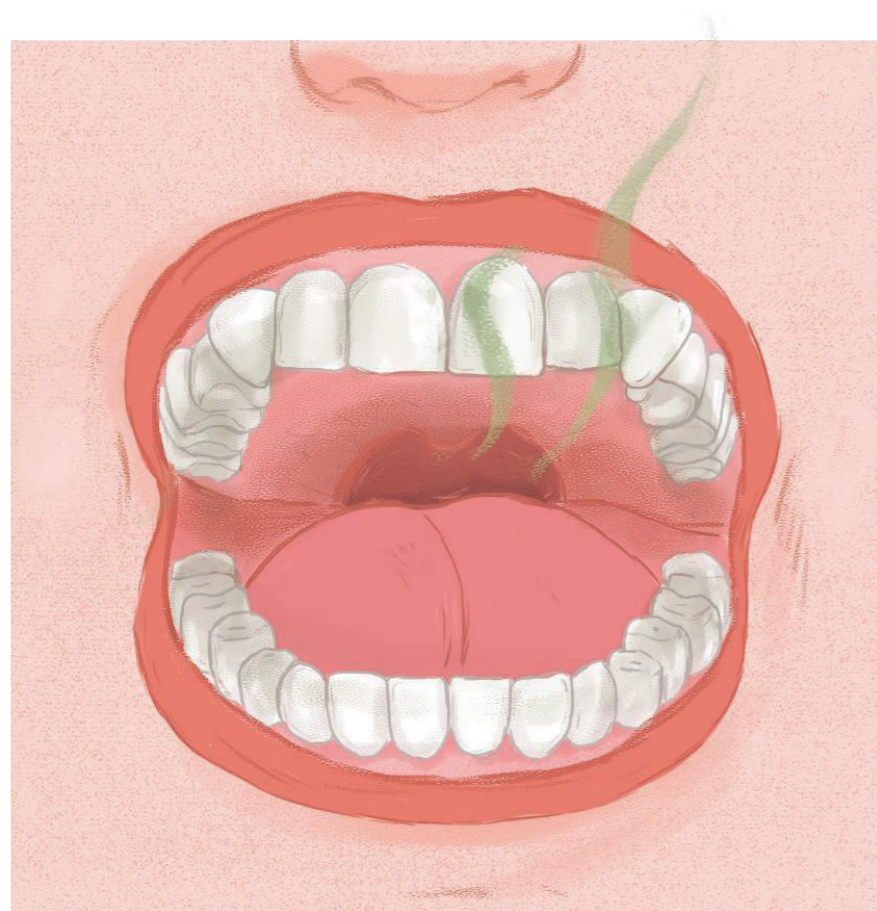
**JAK WYGLĄDAJĄ DZIAŚŁA,
SĄ RÓŻOWE CZY
ZACZERWIENIONE?**





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

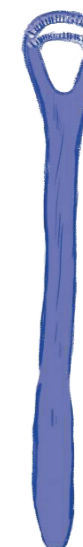


PNIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
 	 	 	 	 	 	 
 	 	 	 	 	 	 
 	 	 	 	 	 	 
 	 	 	 	 	 	 



Zastanówmy się

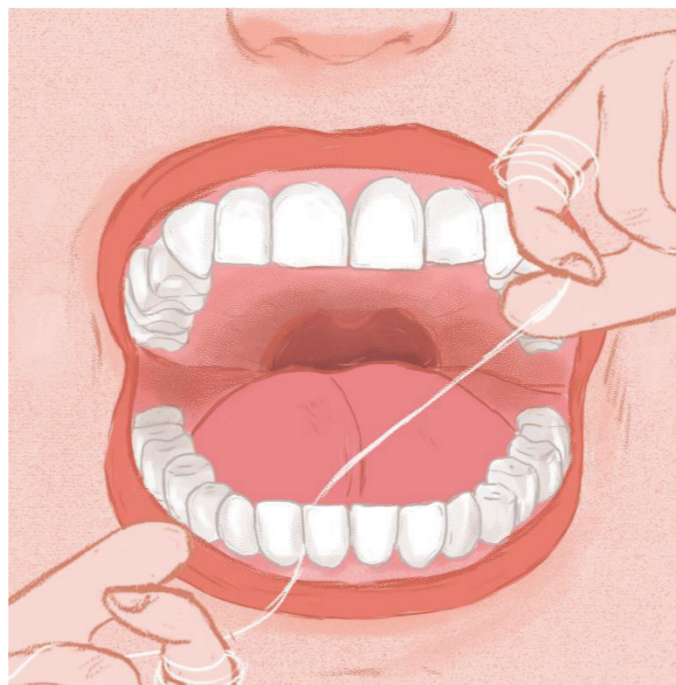
CO JESZCZE POZWALA UTRZYMYWAĆ ZĘBY W CZYSTOŚCI?



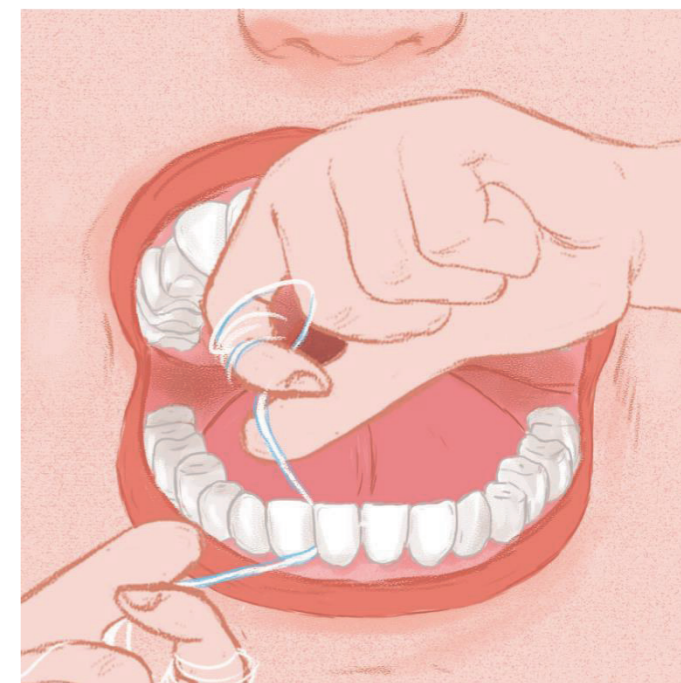
Nitkowanie zębów



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.



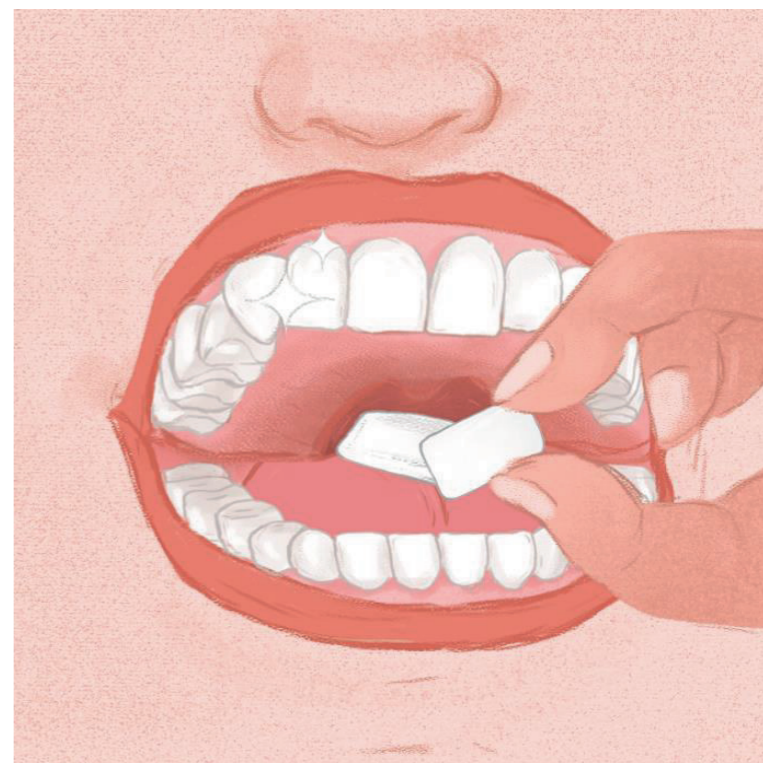


Opowiem Wam

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.



Zużyta 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.



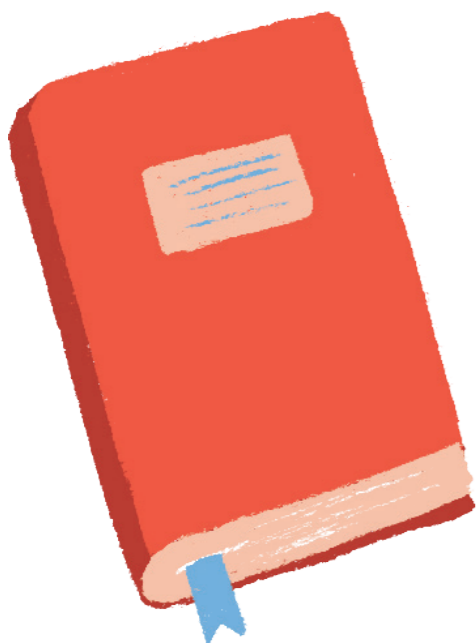
4 KONTROLUJ

Regularnie odwiedzaj lekarza dentystę.





Porozmawiajmy



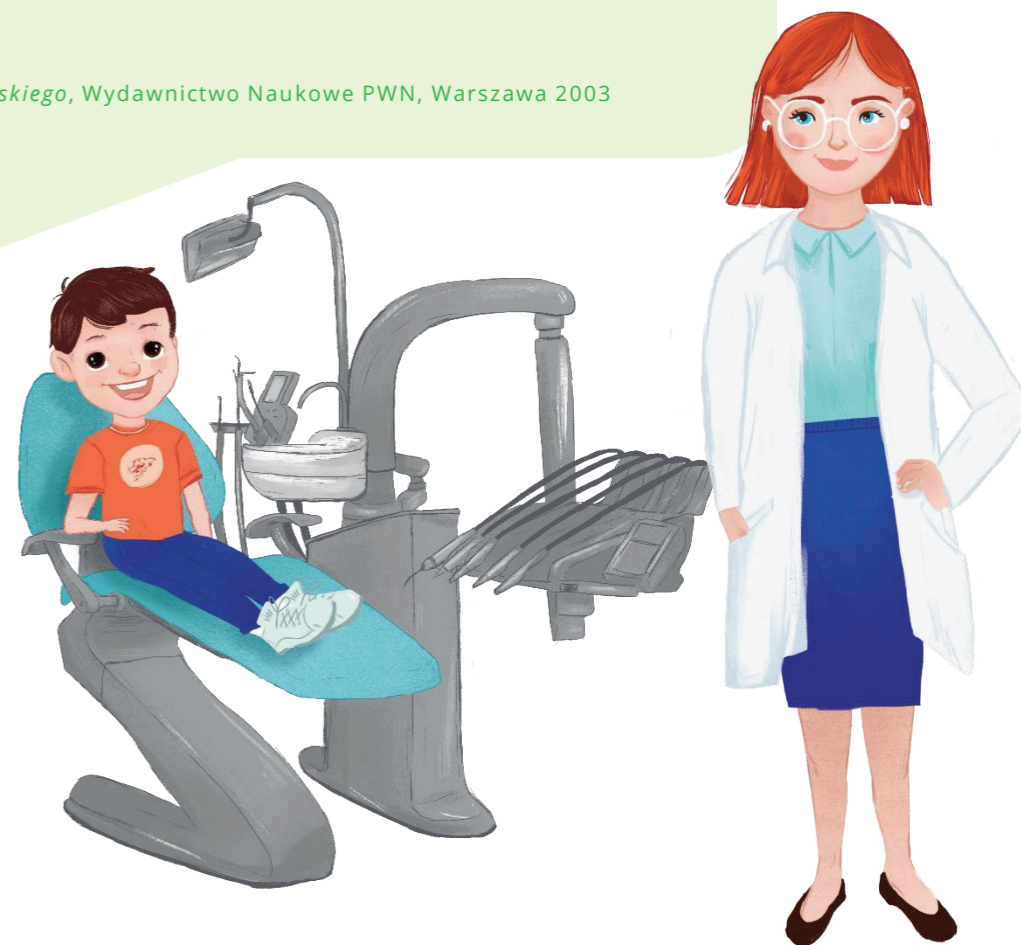
CO TO JEST PROFILAKTYKA?

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

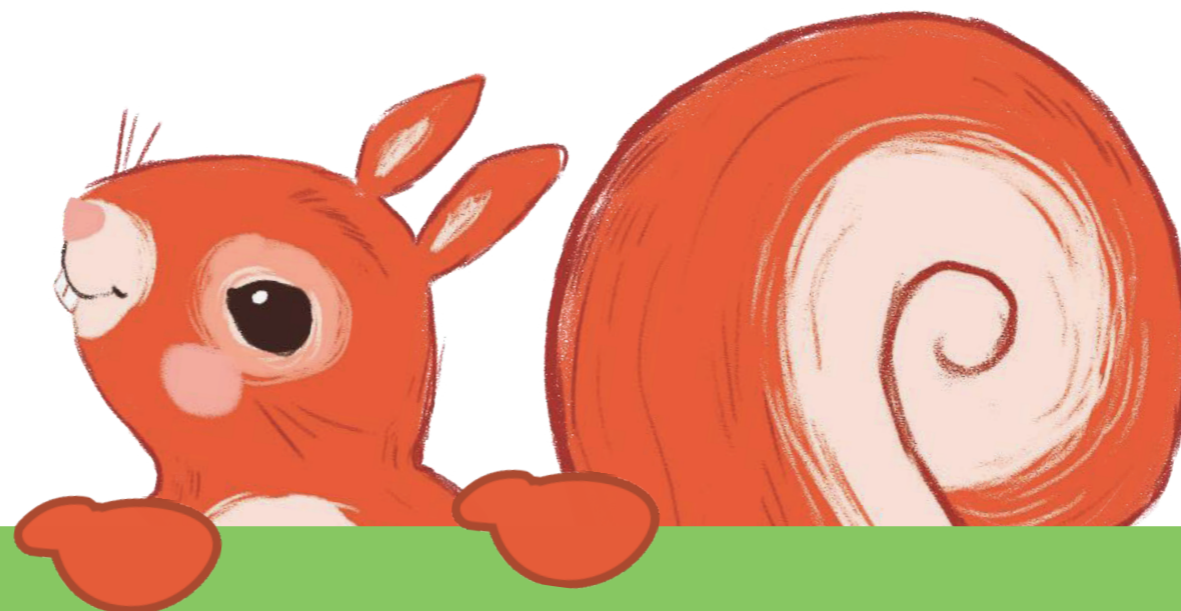
Żuj bezcukrową gumę po jedzeniu i piciu przez 10 minut, gdy nie możesz umyć zębów.



4 KONTROLUJ

Regularnie odwiedzaj lekarza dentystę.





Do zobaczenia!