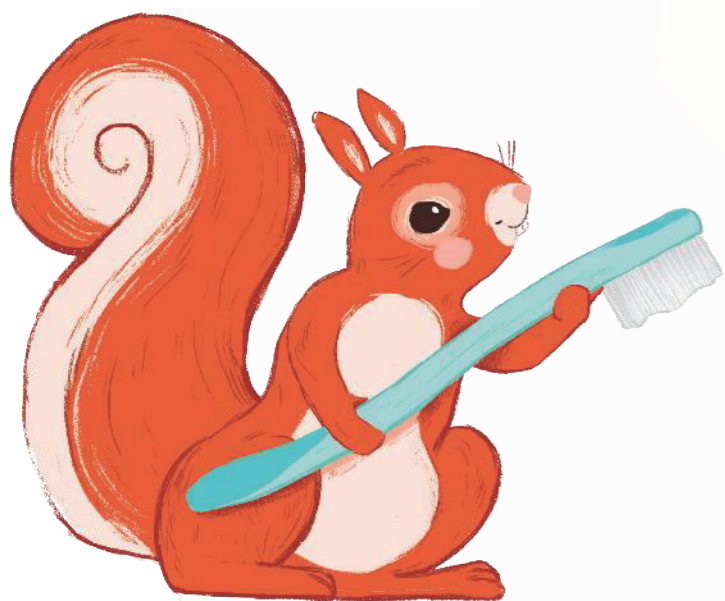




Pomocnicy
zdrowych
zębów



**DZIEL SIĘ
UŚMIECHEM**

MATERIAŁY POWSTAŁY W RAMACH PROGRAMU
„DZIEL SIĘ UŚMIECHEM”



Pomocnicy 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

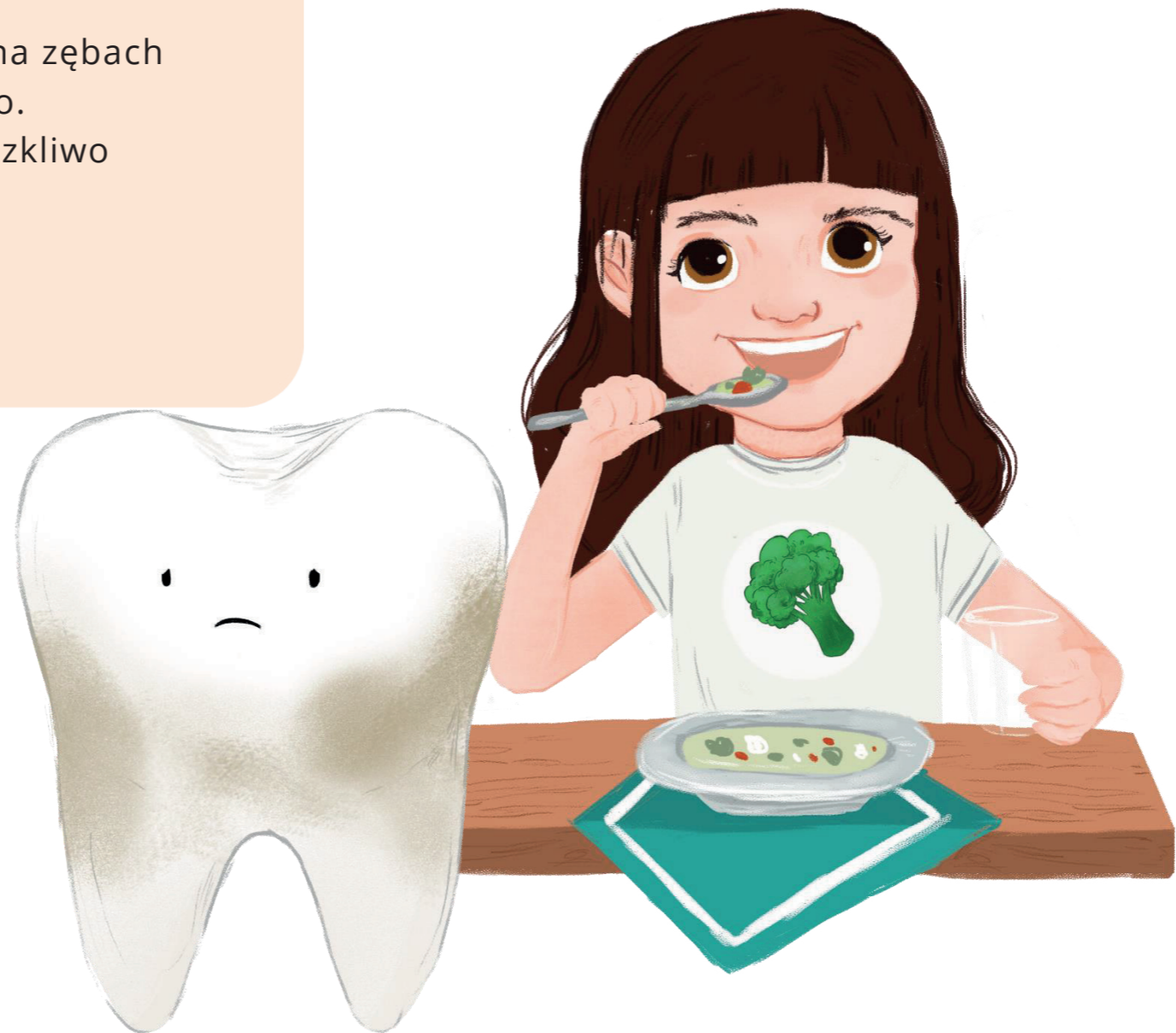
Regularnie odwiedzaj lekarza dentystę.





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

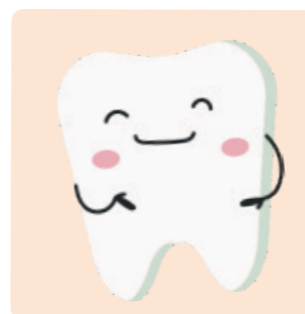
JAK ZAPOBIEGAĆ PROBLEMOM?

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

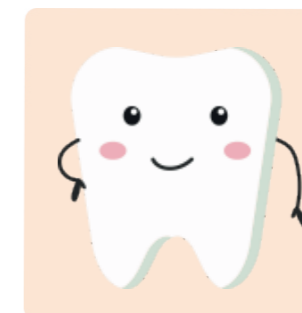
F L U O R



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

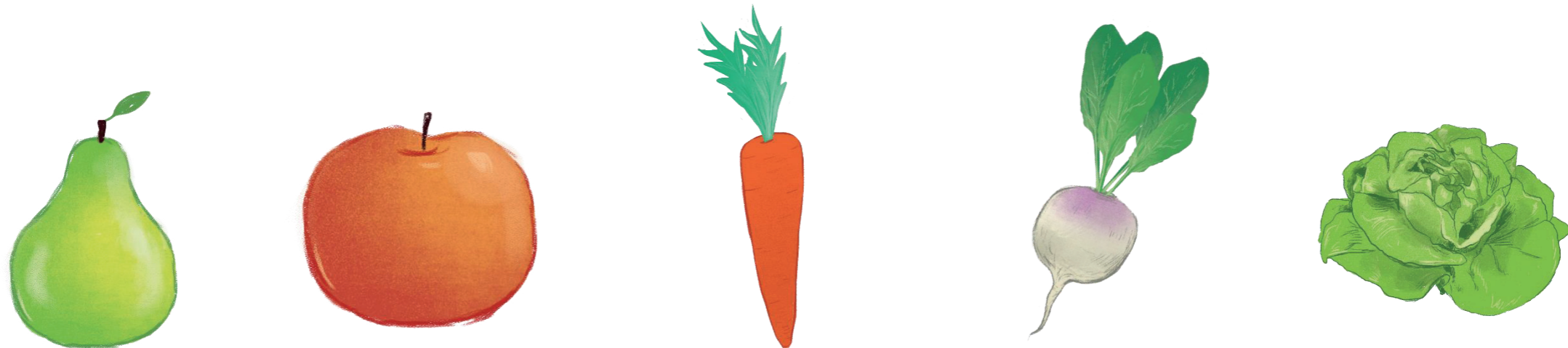
CZY TWARDE PRODUKTY MOGĄ SZKODZIĆ ZĘBOM?

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?



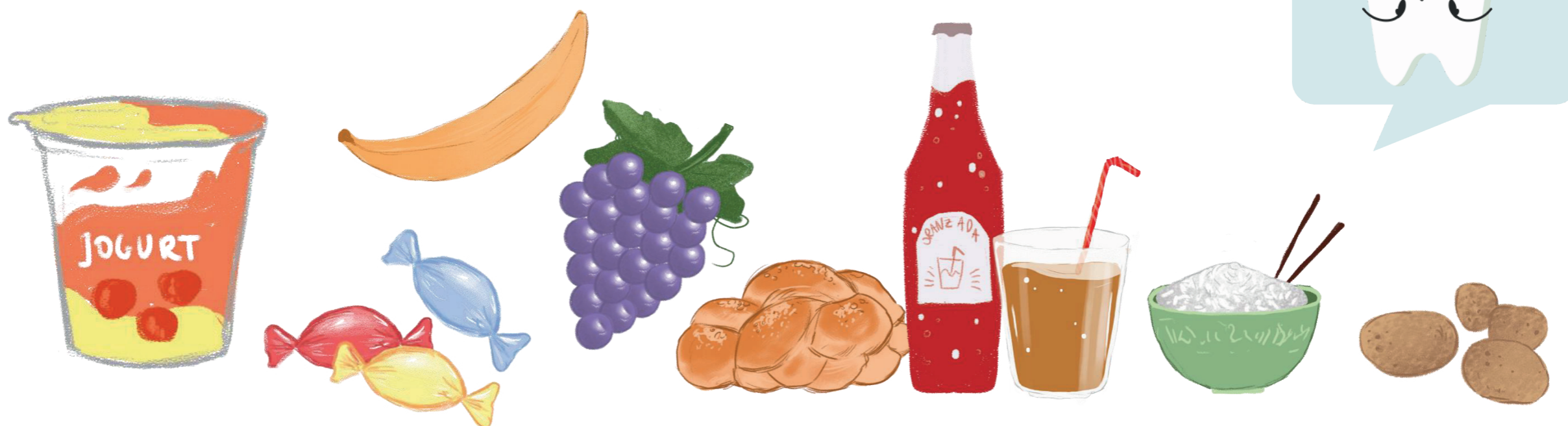
Najzdrowiej gasić pragnienie **wodą niegazowaną** bez dodatków smakowych. To najbardziej naturalny napój.



Porozmawiajmy

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

CUKIER TO NIE TYLKO SŁODYCZE.

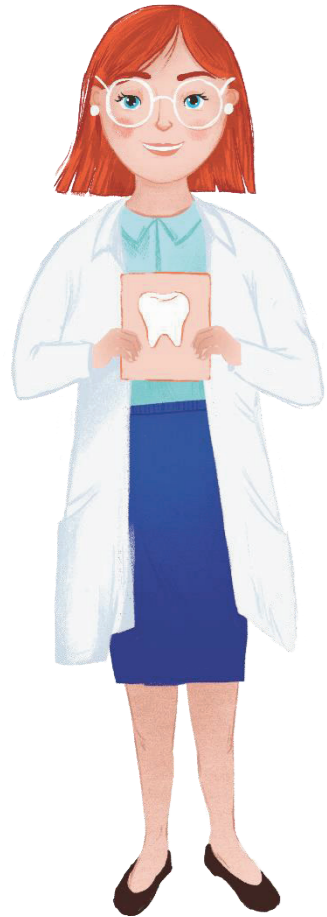


Oczywiście nie trzeba unikać ich całkowicie, ale by zachować zdrowe zęby, należy przestrzegać zasad higieny. Wystarczy pamiętać o czterech krokach i stosować je regularnie.



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 POMOCNICY ZDROWYCH ZĘBÓW.
CO JESZCZE JEST NATURALNYM POMOCNIKIEM?

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



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 GŁÓWNIEM 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 WYNOŚIĆ
OKOŁO TRZECH GODZIN.**



Porozmawiajmy

Żucie bezcukrowej gumy
chroni zęby i zmniejsza
ryzyko próchnicy

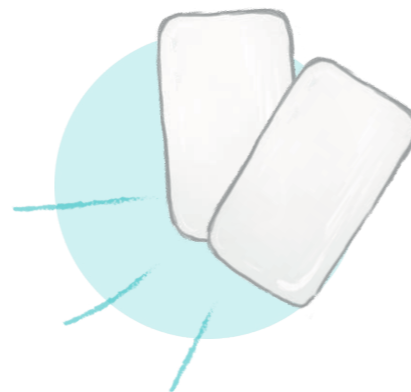
Dodatkowa ślina wydzielana
podczas żucia gumy wypłukuje
resztki żywności pozostałe
po posiłku

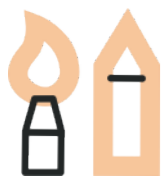
Żucie gumy po posiłku
przez 10 minut stymuluje
wydzielanie śliny



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

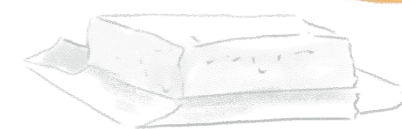
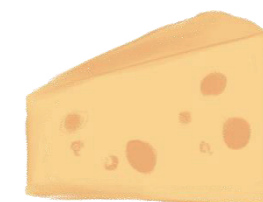
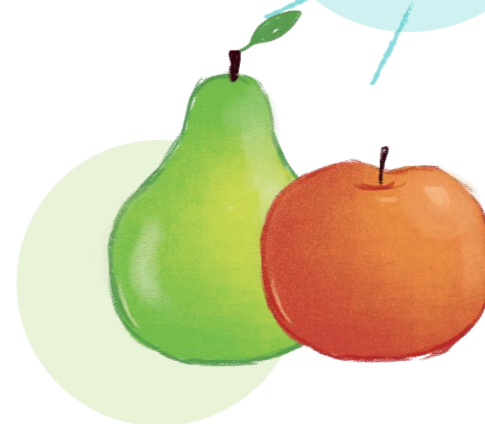
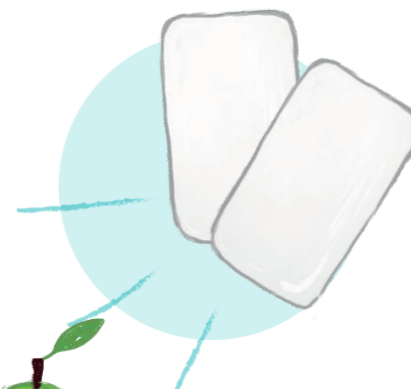
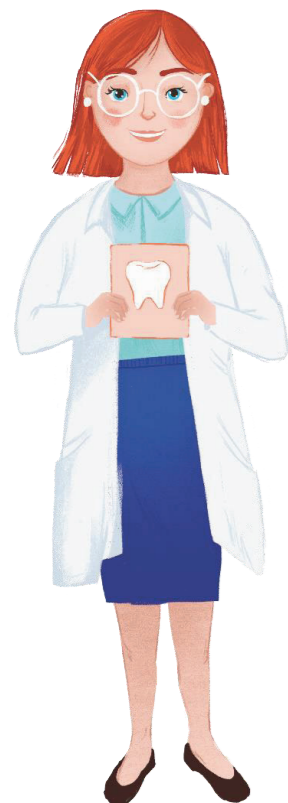
SIĘGAJ PO BEZCUKROWĄ GUMĘ DO ŻUCIA.





Praca plastyczna

POMOCNICY ZDROWYCH ZĘBÓW





Do zobaczenia!