



DZIEL SIĘ UŚMIECHEM

MATERIAŁY DLA ZERÓWKOWICZÓW 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 grupa 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, mam na imię 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, żołądzie i nasionka, które wyłuskuję z szyszek. Właśnie do chrupania tych przysmaków potrzebuję zdrowych i mocnych zębów.

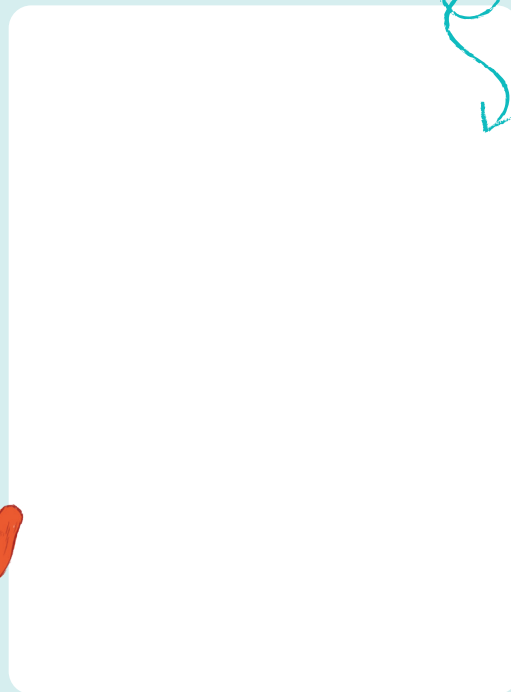
Działaj zgodnie z moimi poradami, a twoje zęby będą zawsze powodem do dumy.



1

Superdentystka Alicja i Superwiewiórka będą ci towarzyszyć podczas zajęć 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. Wiesz już, jak wygląda Superdentystka i Superwiewiórka. Kolej na ciebie!

NARYSUJ SIEBIE JAKO SUPERODKRYWCĘ.



2 ZNAJDŹ RÓŻNICE

Wyszukaj 8 szczegółów, którymi różnią się obrazki.



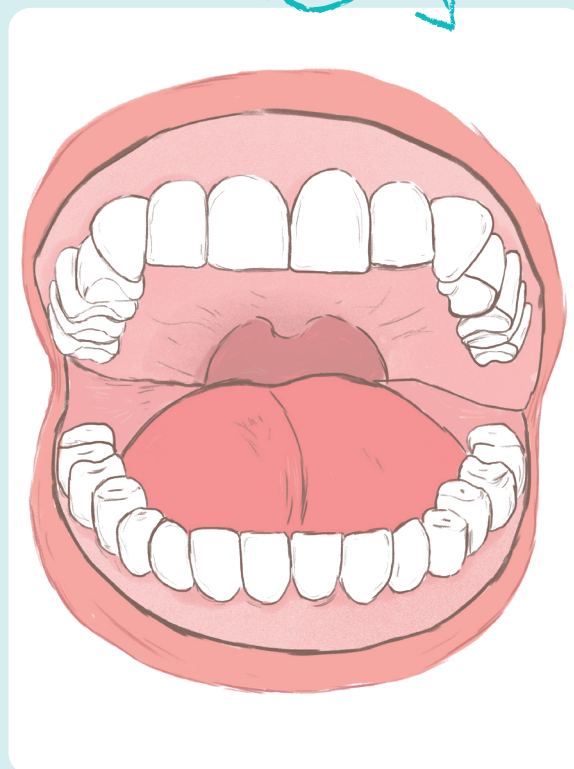
3 POKOLORUJ ZĘBY

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

SIEKACZE 

KŁY 

ZĘBY PRZEDTRZONOWE I TRZONOWE 





Czy wiesz?

O mleczaiki, 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.

4

ZASZYFROWANE HASŁO

Chcesz się dowiedzieć, jakie niebezpieczeństwo grozi zębom, o które ktoś nie dba? Wpisz w puste kratki właściwe litery i odszyfruj nazwę niebezpiecznej choroby, która może zaatakować zęby.

	1	2	3	4	5
	I	C	B	E	R
	A	S	Ó	N	Z
	Ę	C	G	P	H

HASŁO:

4
 5
 3
 2
 5
 4
 1
 2
 1



Ta choroba atakuje również mleczaiki. 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.
Młask, cmok,
mniam, mniam.

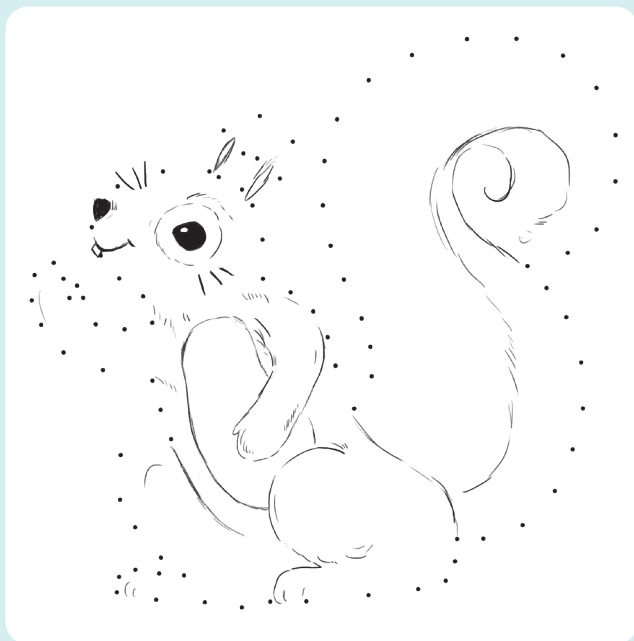


WIERSZYK

Posłuchaj wierszyka. Powtarzaj jak echo wszystkie słowa. Staraj się starannie je wymawiać.

6 POŁĄCZ KROPKI

A na koniec spróbuj narysować Superwiewiórkę samodzielnie.



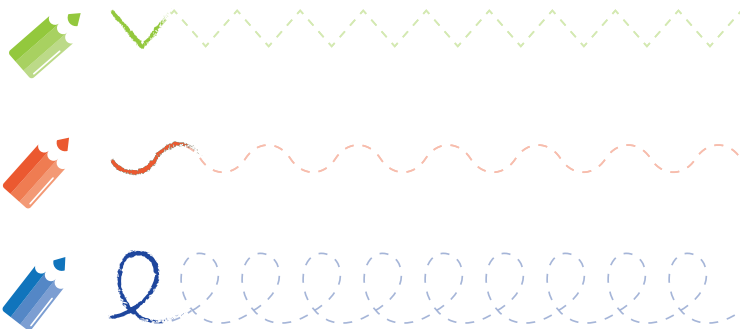
MOJA SUPERWIEWIÓRKA:

7

Zęby trzeba myć codziennie, co najmniej dwa razy. Najlepiej jest dla zdrowia twoich zębów, jeśli będziesz je myć po każdym posiłku. Używaj pasty z odpowiednią do wieku zawartością fluoru. Zalecana ilość pasty to wielkość ziarnka grochu lub paznokcia kciuka. Na opakowaniu szczoteczki i pasty znajdziesz informacje, dla jakiego wieku są przeznaczone. Pamiętaj, że pasty z fluorem nie powinno się płuczyć. A po szczotkowaniu nie płucz buzi wodą.

WYKONAJ SZLACZKI

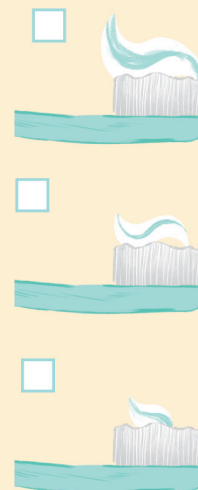
Naśladuj ruchy, jakie wykonujemy szczoteczką podczas szczotkowania zębów.



Poproś rodziców, żebyście następnym razem wspólnie wybrali w sklepie nową szczoteczkę i pastę. Pamiętaj, żeby sprawdzić na opakowaniu, czy są odpowiednie dla twojego wieku.



ZAZNACZ,
na której szczoteczce jest odpowiednia ilość pasty.



8

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

Spróbuj odszyfrować hasło. Skorzystaj z pomocy dorosłego.

KOD



DOBRY ZWYCZAJ



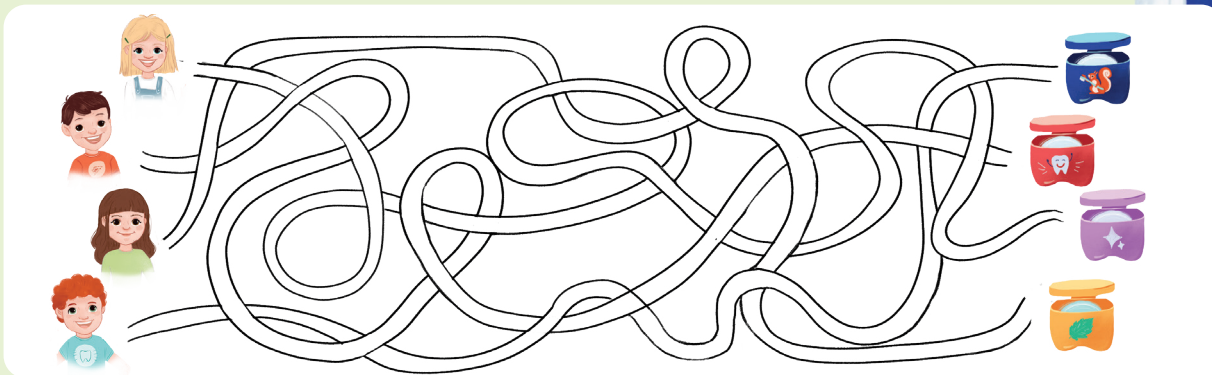
Zawsze używaj tylko własnej szczoteczki do zębów. Pożyczanie jej jest niehigieniczne. Pamiętaj też o jej wymianie, kiedy się zużyje.

9 Pamiętaj!

Oprócz szczotkowania zębów należy też stosować dodatkowe środki do higieny jamy ustnej, na przykład nici 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. Nitkowanie jest zalecane od okresu między ósmym a dziesiątym rokiem życia i jest to proste. Na pewno dasz radę, wystarczy trochę popробować, najlepiej pod okiem dorosłego.

ZNAJDŹ DROGĘ

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



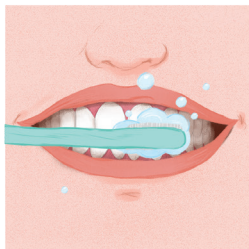
10 WYKREŚLANKA

Wykreśl niepasujące przedmioty.

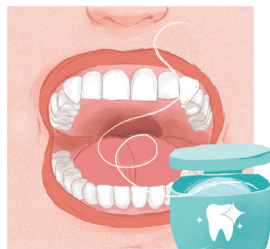


Stałe zęby mają ci służyć przez całe życie. Zapamiętaj i stosuj cztery proste kroki dla zdrowych i czystych zębów:

1. SZCZOTKUJ



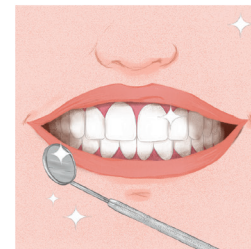
2. CZYŚĆ



3. ŻUJ



4. KONTROLUJ



11

UKŁADANIE WZORÓW

Moi pacjenci świetnie znają cztery kroki i stosują je na co dzień. Dla utrwalenia wiedzy dokończ układanie wzoru na szczoteczkach.



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. Szklivo zębów jest wrażliwe. Kiedy jemy, resztki jedzenia pozostają na zębach i tworzą się z nich produkowane przez bakterie kwasy, które niszczą szklivo. Osłabione lub zniszczone przez kwasy szklivo 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			

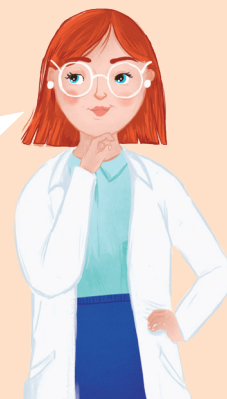


Ł2	M2	Ł3	M3
Ł4	N4	Ł5	M5
Ł6	N6	Ł7	N7
Ł8	N8	Ł9	N9

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 pomocnikami 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?



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. Przyklej brakujące obrazki. Do dzieła!



15


Pamiętaj!

Jeden z czterech kroków zaleca, by regularnie odwiedzać lekarza denty-
stę. Ostatnio odwiedziło mnie w gabinecie dentystycznym czworo moich
pacjentów: Ola, Kacper, Julka i Kuba. Podczas kontroli obejrzałam ich zęby,
wszystko było w porządku. Rozmawialiśmy o profilaktyce i moi pacjenci
po wizycie wybrali się do sklepu na zakupy. Sprawdź, kto co kupił!




KODOWANIE

OLA	3 →	1 ↑	2 →	1 ↓	2 →	1 ↑	2 →	1 ↓	2 →	1 ↑	2 →	1 ↓	2 →
KACPER	3 →	4 ↓	4 →	4 ↑	4 →	4 ↓	3 →	1 ↓	1 →				
JULKA	5 →	4 ↑	6 →	1 ↓	3 →	1 ↓	1 →						
KUBA	1 →	1 ↓	8 →	3 ↑	5 →	1 ↓	1 →						




OLA

→




KACPER

→














JULKA

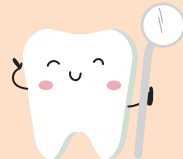
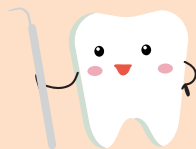
→



KUBA

→

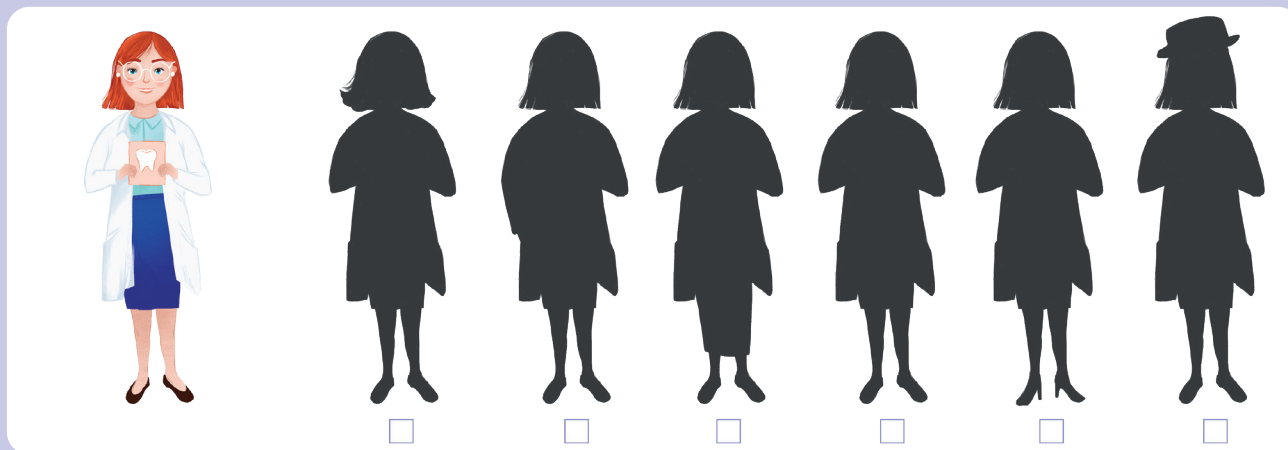
																			
																			
																			
																			
																			
																			
																			
																			
																			
																			
																			



16

DOPASUJ CIEŃ

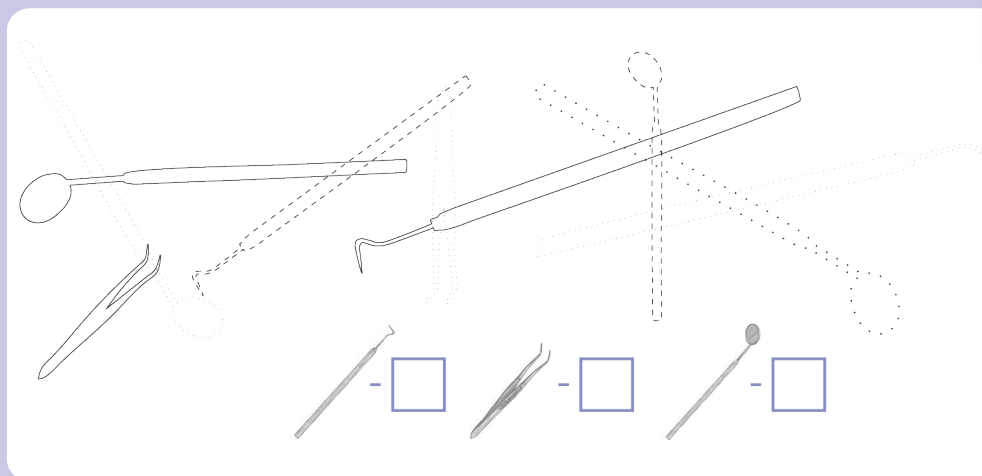
Znajdź właściwy cień Superdentystki Alicji.



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!



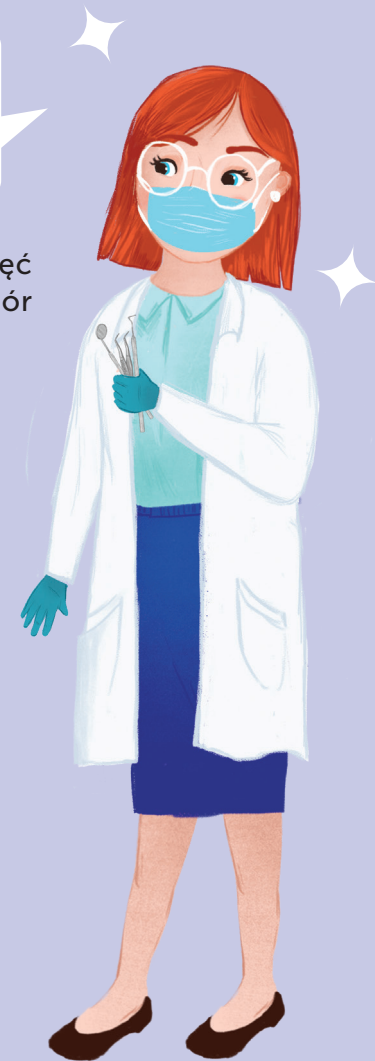
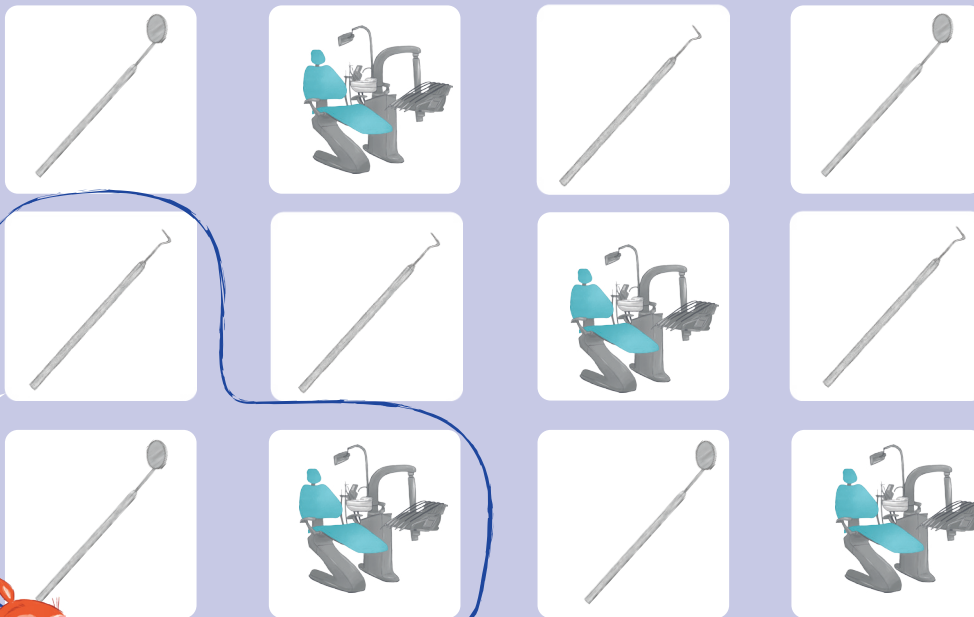
18

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.

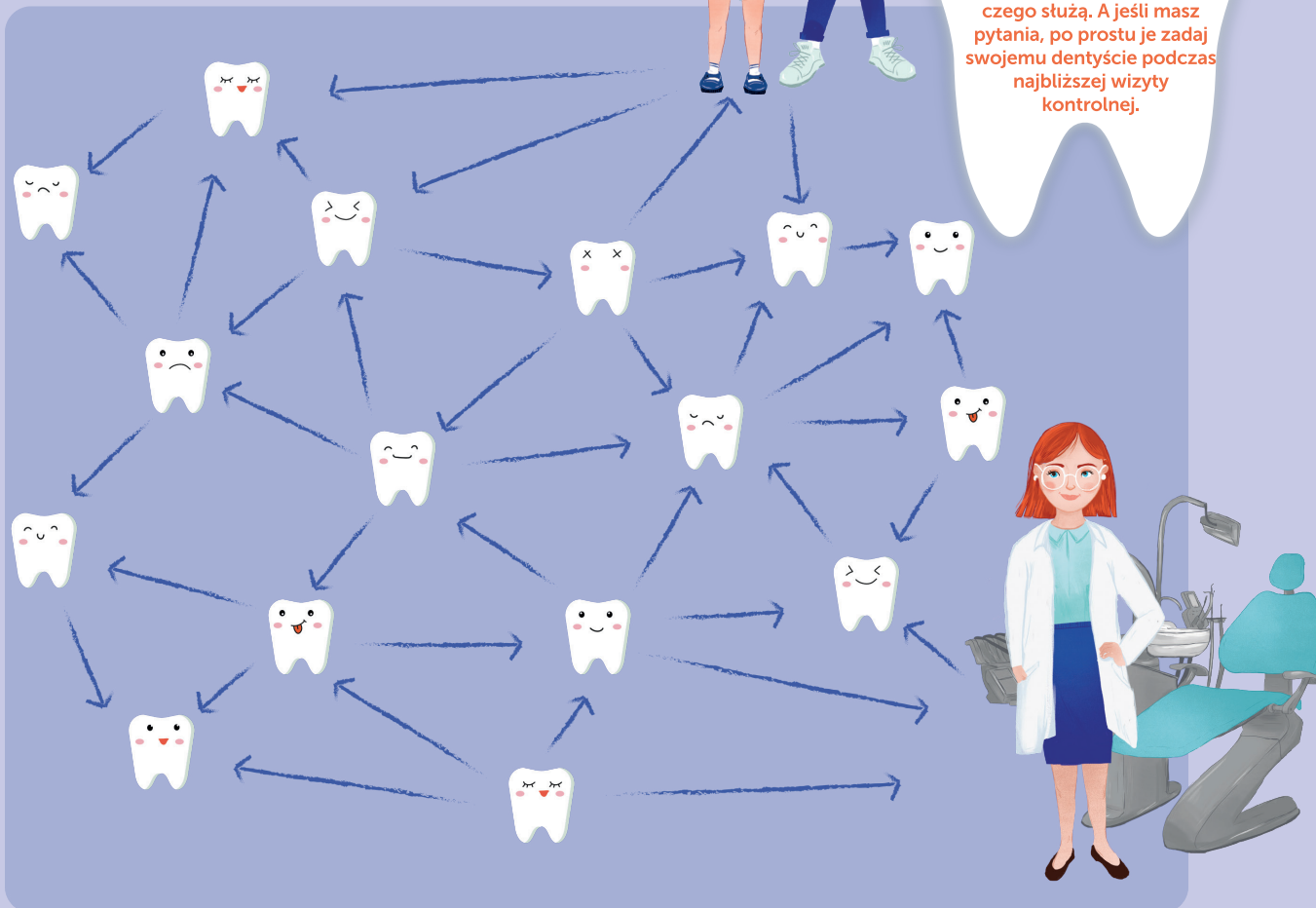


19 ZNAJDŹ DROGĘ

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.



20

KOLOROWANIE PO NUMERACH

Sprawdź, jakie kolory są przypisane do poszczególnych cyfr, a następnie koloruj odpowiednie obszary oznaczone tymi cyframi. Koloruj uważnie, aby się nie pomylić.

Pamiętaj!

O zęby warto dbać, by jak najdłużej były zdrowe i piękne. Będą ci przecież potrzebne przez całe życie. Przed tobą ostatnie zadanie.



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.



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



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

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



Chociaż wydaje się, że zęby są czyste, to szczoteczką a się między nie nie dostanie. Tutaj przydaje się nić dentystyczna. Już niedługo będziesz mógł ją stosować. Nitkowanie jest zalecane od ósmego roku życia i jest proste, ale trzeba to poćwiczyć, najlepiej pod opieką dorosłych.



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.



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.



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

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 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.



Organizatorzy:

MARS



Partnerzy Merytoryczni:



POLSKIE TOWARZYSTWO
STOMATOLOGICZNE

PTSD

Polskie Towarzystwo Stomatologii Dziecięcej