



Ja i moje zęby





Ja i moje zęby



Mój UŚMIECH



fotografia

Moje ZĘBY są:

- 1.....
- 2.....
- 3.....



Moje przysmaki – smaczne i zdrowe dla zębów

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....



Dbam o zęby i regularnie CHODZĘ DO STOMATOLOGA



.....
podpis mojego
stomatologa



Czy zastanawiałeś się kiedyś, do czego służą zęby i dlaczego tak ważne jest, aby dbać o ich zdrowie?

W tym zeszytce odpowiem na te i wiele innych pytań dotyczących higieny jamy ustnej. Poznasz budowę i funkcje zęba, a także cztery kroki dbania o nie, aby zawsze były zdrowe. Dowiesz się, co jeść, żeby mieć zdrowe zęby, a także odwiedzimy gabinet dentystyczny. Czasami będę potrzebowała twojej pomocy i poproszę cię o rozwiązanie różnych zadań: wpisanie brakujących wyrazów, zaprojektowanie wymarzonej szczoteczki do zębów.

Na koniec naszej wspólnej podróży do krainy zdrowych zębów zapraszam cię do mojego klubu. Na okładce zeszytu znajdziesz legitymację Klubu Wiewiórka PCK. Wytnij ją, wklej swoje zdjęcie i podpisz. Legitymację zabieraj na kontrolne wizyty u stomatologa. Po każdej wizycie poproś lekarza dentystę o pieczętkę i podpis na legitymacji, zaplanujcie też kolejną wizytę. Kiedy zbierzesz komplet pieczętek, będziesz specjalistą od dbania o zdrowe zęby i piękny uśmiech.



Zapraszam do świetnej zabawy!
Superwiewiórka

Cztery proste kroki dla zdrowych i czystych zębów



1.
Myj dokładnie zęby pastą z fluorem przynajmniej dwa razy dziennie.



2.
Odwiedzaj regularnie gabinet stomatologiczny – co pół roku.



3.
Używaj nici i płynów dentystycznych, by czyścić zęby i przestrzenie między zębami.



4.
Po jedzeniu i piciu, gdy nie możesz umyć zębów, żuj bezcukrową gumę.

Zeszyt powstał we współpracy z:



Copyright © Polski Czerwony Krzyż, Warszawa 2013
Publikacja przygotowana przez Grupę Wydawniczą BOOKMARK SA
ISBN 978-83-63292-47-8



Moje zęby

Czy dzieci i dorośli mają tyle samo zębów?



Ludzie rodzą się bez zębów. Pierwszy ząb wyrzyna się około szóstego miesiąca życia. To jeden z zębów mlecznych. Komplet mleczaków to **20 zębów**. Zaczynają one wypadać około szóstego roku życia. W ich miejsce wyrastają zęby stałe. Dorosły człowiek ma **32 zęby stałe**.



O mleczaki, mimo że wszystkie wypadną, **trzeba bardzo dbać**. Mleczne zęby są drobne i delikatne, tym łatwiej może zaatakować je próchnica, czyli choroba zębów. Warto dbać o zdrowie mleczaków, żeby później mieć zdrowe i mocne stałe zęby.

Zęby osadzone są w szczęce (na górze) i w żuchwie (na dole). Na górze i na dole jest tyle samo zębów. Otwórz szeroko buzię i spójrz w lusterko. Czy wszystkie zęby są takie same? Nie! Różnią się wyglądem i funkcją.

Siekacze

służą do odgryzania kawałków pokarmu.

Kły

służą do chwytania, przytrzymywania i rozdierania pokarmu.

Przedtrzonowce i trzonowce

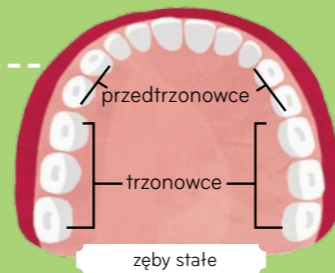
służą nam do żucia i rozdrabniania pokarmu.

-
-
-

Wpisz nazwy zębów i zaznacz je w szczęce kolorami.



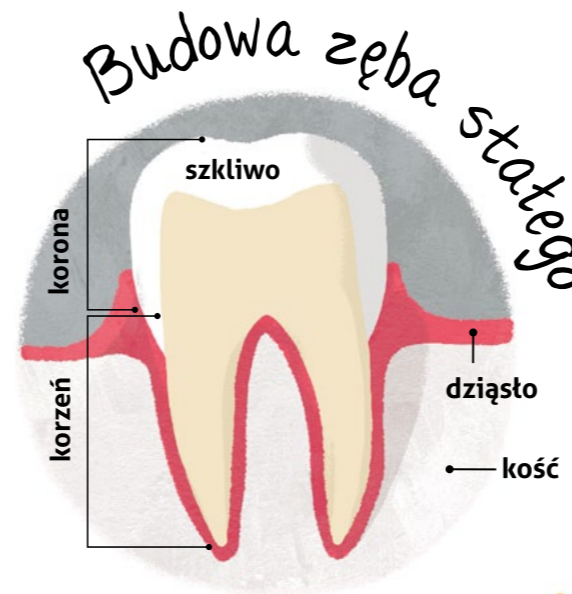
Zobacz, skąd bierze się różnica w liczbie zębów u dzieci i dorosłych. Dzieci mają tylko dwa zęby przedtrzonowce z każdej strony, a dorośli aż po pięć zębów służących do żucia pokarmu.



Czy wiesz, że?

Jedzenie twardych pokarmów, np. marchewki, jabłka, ale też skórek od chleba to gimnastyka dla twoich szczęk i zębów.

Narysuj swój ulubiony twardy przysmak.



Korona – część zęba, którą widzisz, kiedy się uśmiechasz lub otwierasz buzię.

Korzeń – część zęba, której nie widać, ponieważ znajduje się w dziąśle.

Szklivo – gładka, błyszcząca, zewnętrzna warstwa, która chroni zęby. Dzięki niej zęby nie zużywają się podczas żucia pokarmów. Szklivo wpływa na kolor zębów.

Dziąsło – ośłania kość wokół zębów.

Wykreśl niepasujące słowa. Zęby służą do:

gryzienia, żucia, rozdrabniania, waczenia, drapania, chrapania

Już wiesz, że zęby służą do odgryzania i rozdrabniania pokarmu oraz do żucia.

Ale nie tylko. Mają też wpływ na nasz wygląd. Wypadły ci mleczaki? A może masz już stałe zęby? Poszukaj wśród swoich zdjęć takich, na których się uśmiechasz i widać twoje mleczne zęby. Porównaj je ze swoim uśmiechem teraz.



Zęby pełnią jeszcze jedną, bardzo ważną funkcję. Jaką? Przekonaj się. Bez dotykania dolną wargą i koniuszkiem języka do górnych zębów powiedz zdanie:

„fioletowy fartuch wisi na wieszaku”

Już wiesz? Tak, dzięki zębom mówimy wyraźnie.

Ważne słowa: szczęka, żuchwa

Moja deklaracja:

Ja..... chcę mieć zęby:



Obiecuje dbać o zęby tak, jak radzi Superwiewiórka.

Porady Superwiewiórki
Staraj się dobrze gryźć wszystko, co jesz.

Twój podpis

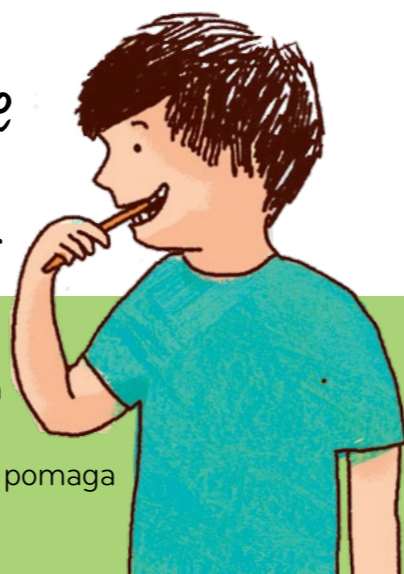
.....





Dbam o zęby

Zęby mleczne są bardzo delikatne i przez to łatwo się psują. Jeśli nie zadbasz o nie prawidłowo, zaczną chorować.



Zęby trzeba myć codziennie, co najmniej dwa razy – po śniadaniu i po kolacji. Najlepiej dla zdrowia twoich zębów, jeśli będziesz je myć po każdym posiłku. Rób tak, gdy tylko masz taką możliwość. Pamiętaj, jeśli po posiłku nie masz możliwości umycia zębów, możesz użyć bezcukrowej gumy do żucia – to pomaga zachować czystość jamy ustnej.

Mycie zębów to podstawa!

Drużyna dla Czystych Zębów

Jej podstawowy skład to trzech zawodników. Wpisz ich nazwy.



Może być zwykła lub elektryczna.



Wystarczy jej niewielka ilość. Pewnie masz swój ulubiony smak.



Twój ulubiony oczywiście. Pomaga oszczędzać wodę!

Instrukcja mycia zębów

1. Nie szoruj!

Zęby czyścimy tak, jakbyśmy je zmiotali, zaczynając od strony dziąsła do korony.

2. Myj każdy ząb,

z każdej strony. Zaczynaj od strony policzka, potem myj zęby od strony języka. Dokładnie oczyszczaj powierzchnie trzonowców.

3. Czas: start!

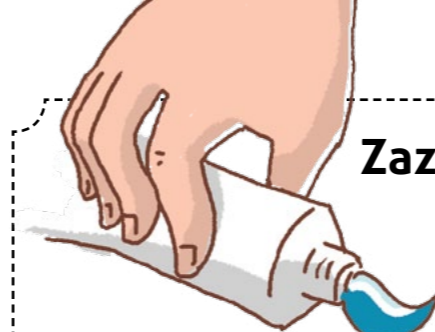
Myj zęby nie krócej niż 2–3 minuty. Czas może odmierzać klepsydra albo zegarek. Możesz też nucić sobie ulubioną piosenkę.

4. Po umyciu wypłucz zęby wodą.

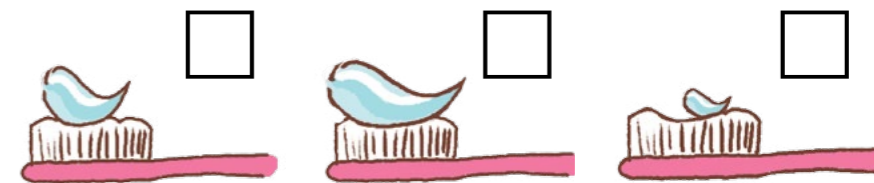
Pasty z fluorem nie można połykać. Płuczając usta, pozbędziesz się też resztek jedzenia.

Twój projekt

Zaprojektuj swoją wymarzoną szczoteczkę.



Zaznacz, na której szczoteczce jest odpowiednia ilość pasty.



Twoja szczoteczka

Jeśli zęby mają być dokładnie umyte, szczoteczka nie może być zużyta. Zgniecione, spłaszczone włosie szczoteczki to znak, że trzeba ją wymienić na nową. I jeszcze jedno.

Używaj tylko własnej szczoteczki. Pożyczanie jej jest niehygieniczne.



Zaznacz prawidłowe odpowiedzi (zastanów się dobrze, może ich być więcej niż jedna).

Zęby trzeba myć, żeby:

- Mieć dobre oceny w szkole.
- Mieć piękny uśmiech.
- Być zdrowe i mocne.
- Zasłużyć na słodycze.

Kiedy myć zęby:

- Rano i wieczorem.
- Wystarczy raz na tydzień.
- Po każdym posiłku.
- Wcale nie trzeba myć zębów.

Zęby można myć:

- Pastą do zębów.
- Szamponem.
- Mydłem.
- Wystarczy płukać wodą.

Po posiłku można:

- Wypłukać zęby wodą.
- Umyć zęby.
- Żuć gumę bez cukru.
- Possać kostkę cukru.



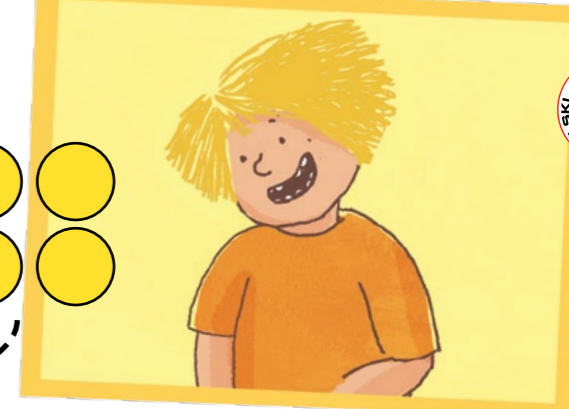
Porady Superwiewiórki
Używaj tylko własnej szczoteczki i pamiętaj o jej wymianie, kiedy się zużyje.

Twój podpis



Ważne słowo: profilaktyka zdrowych zębów

Zdrowie twoich zębów zależy od ciebie. Musisz o nie dbać. Wszystko, co robisz, żeby dbać o zdrowy i piękny uśmiech, to profilaktyka.

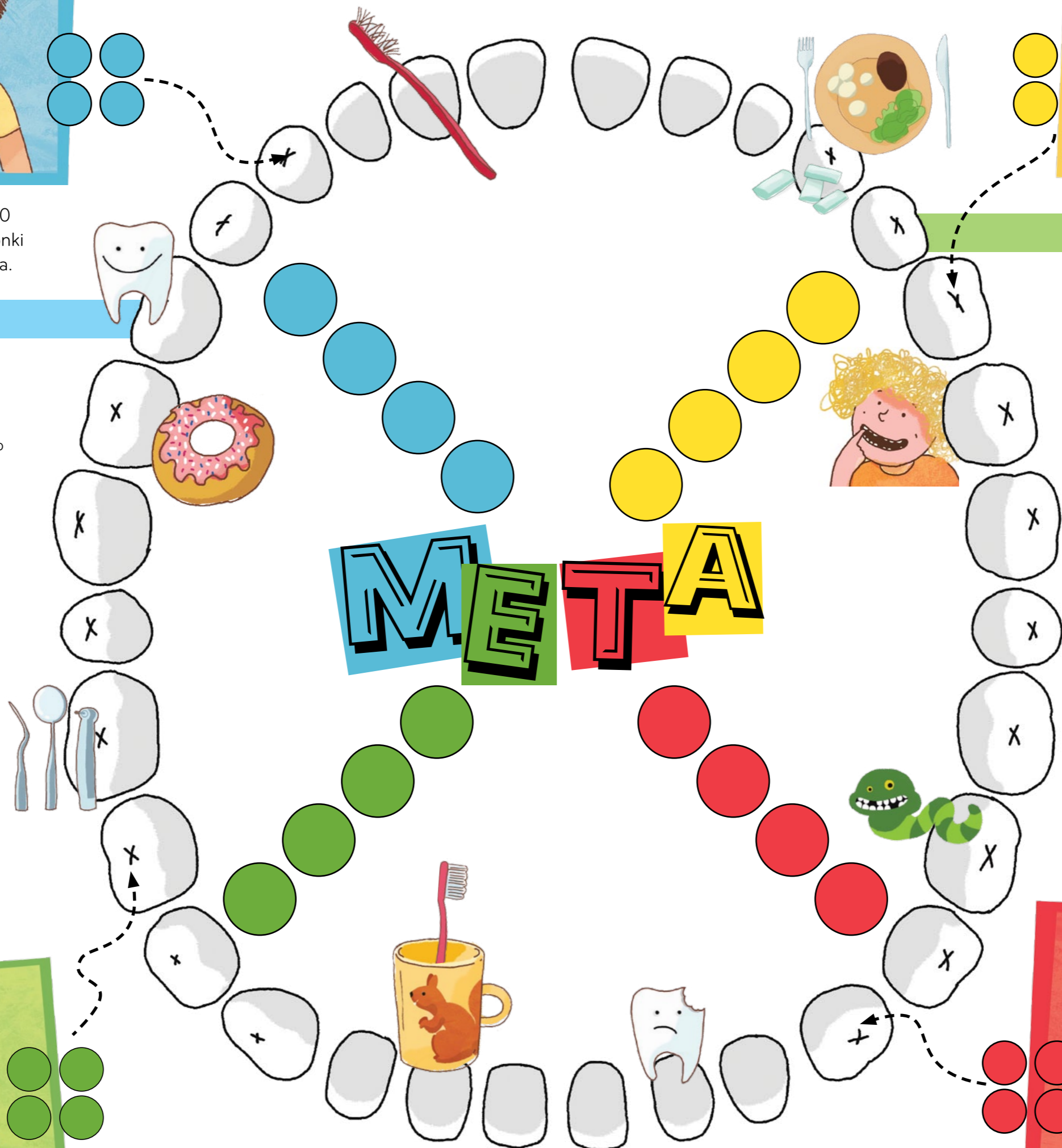


Gra dla 2-4 graczy w wieku 6-10
Do gry dodatkowo potrzebne są pionki (po 4 w każdym kolorze) oraz kostka.

Zasady gry:

Każdy z graczy wybiera kolor pionków i ustawia je przy wybranym rysunku. Rozpoczyna najmłodszy z graczy lub ten, który wyrzuci największą liczbę oczek. Ruch zaczyna od swojego pola startowego (ząb, który wskazuje strzałka). Gracze kolejno rzucają kostką i przesuują swoje pionki o tyle pól, ile oczek wskaże kostka. Na planszy znajdują się **poła przygód**. Jeśli gracz stanie na nich, musi wykonać odpowiednie polecenie. Gdy zawodnik przejdzie całą planszę, wprowadza swój pionek do domku, do środkowej części planszy.

W grze nie obowiązuje zbijanie. Na jednym polu może stać dowolna liczba pionków. Wygrywa gracz, który pierwszy wprowadzi swoje pionki do domku. Jeśli w grze brało udział więcej niż dwóch graczy, może ona toczyć się dalej.



Legenda

Masz zdrowe i mocne zęby.
Masz dodatkowy rzut kostką.



Pamiętałeś o kontrolnej wizycie u dentysty.
Przesuń pionek o 3 pola do przodu.



Umyłeś zęby po obiedzie.
Przesuń pionek o 2 pola do przodu.



Musisz wyleczyć ząb.
Tracisz 1 kolejkę.



Po kolacji nie umyłeś zębów.
Cofnij pionek o 2 pola.



Na twoich zębach jest dużo osadu. Powinien usunąć go stomatolog.
Cofnij pionek o 2 pola.



Zapomniałeś wymienić zużytą szczoteczkę na nową.
Cofnij pionek o 2 pola.



Pamiętałeś o żuciu gumy bez cukru po jedzeniu.
Przesuń pionek o 2 pola do przodu.



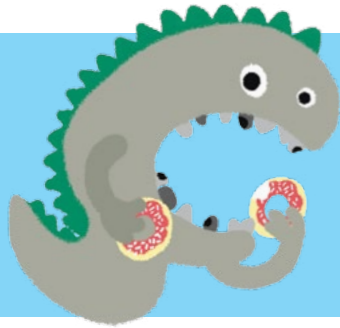
Wpadł ci mleczny ząb. W jego miejsce wyrósł stały.
Przesuń pionek o 2 pola do przodu.



Zdrowe zęby

Profilaktyka zdrowia zębów to nie tylko dokładne szczotkowanie. Bardzo dużo zależy od tego, co jesz.

W takim razie co jeść, żeby mieć zdrowe zęby?



Możesz jeść wszystko! Ale pamiętaj, że w twojej buzi jest wiele różnych **bakterii**. Nie będą one groźne, jeśli zadbasz o higienę. Wtedy nie będą miały dobrych warunków do rozwoju.



Cztery proste kroki, by mieć zdrowe i czyste zęby

Gdy nie dbasz o zęby zgodnie z zasadami, może zaatakować je próchnica. Lepiej nie próbować!

Poznaj najważniejsze kroki – **RAZ, DWA, TRZY, CZTERY** – i już!

Chcesz mieć zdrowe i czyste zęby? Jasne, że TAK! Zapamiętaj i stosuj cztery proste kroki:

1. Myj zęby regularnie i starannie, co najmniej rano i wieczorem.
2. Chodź na przegląd zębów do lekarza dentysty, dwa razy w roku.
3. Gdy masz już stałe zęby, dokładnie czyść je nicią dentystyczną (to proste, ale musisz się tego nauczyć), płucz usta specjalnym płynem.
4. Po posiłkach, poza domem, gdy nie możesz umyć zębów, żuj gumę bez cukru.



Czy wiesz, że?

Szklivo zębów mlecznych jest cieńsze i nie tak twarde, jak zębów stałych. Dlatego mleczaiki są bardziej podatne na próchnicę.

Narysuj wesoły zdrowy ząb i smutny z próchnicą.

Ostrożnie z podjadaniem!



Zakreśl zieloną kredką te produkty, które są zdrowe i można jeść je często, a czerwoną te, które można jeść tylko czasami.

GUMOWY SAVOIR-VIVRE, CZYLI SZTUKA KULTURALNEGO ŻUCIA GUMY

- Żuj gumę cicho, nie mlaskaj.
- Nie żuj gumy w czasie lekcji.
- Zużyta gumę zawiń w papierek i wyrzuć do kosza.
- Nie wyrzucaj gumy bezpośrednio na chodnik, na ulicę.

Kiedy przyda się guma

Po zjedzeniu czegoś w ciągu dnia, gdy jesteś poza domem i nie masz możliwości umycia zębów, żuj gumę. Bezcukrowa guma żuta przez 20 minut pomaga dbać o zęby.



Skomponuj swój własny posiłek, by mieć zdrowe zęby

Żeby twoje zęby były zdrowe, musisz dostarczyć im odpowiednich minerałów i witamin. Dzięki nim zęby są mocne i odporne na próchnicę. Podkreśl te produkty, które są dobre dla twoich zębów.

sok szpinak jajka ser żółty czekolada pomidor
baton mleko jabłko sałata

Ważne słowo: próchnica

Podkreśl prawdziwe zdania:

- Profilaktyka to podstawa zdrowia.
- Próchnica jest chorobą.
- Próchnicę trzeba leczyć.
- Żeby uniknąć próchnicy, trzeba jeść dużo słodczy.
- Nie chcę mieć dziur w zębach!

Porady Superwiewiórki

Po wieczornym myciu zębów pij tylko czystą wodę.

Twój podpis



Idę do stomatologa

Czy naprawdę trzeba się bać wizyty u lekarza dentysty? Oczywiście, że nie!

Dlaczego ходимy do stomatologa?

Regularne kontrole u stomatologa to część profilaktyki zdrowia zębów.

Jak często trzeba odwiedzać gabinet dentystyczny?

Do lekarza dentysty należy chodzić co najmniej dwa razy w roku, co sześć miesięcy, a nie dopiero wtedy, kiedy boli cię ząb.

Na czym polega wizyta u stomatologa?

Wizyta składa się z dwóch części: badania i leczenia zębów. Podczas badania lekarz skontroluje, czy nie masz próchnicy, oceni zdrowie dziąseł, sprawdzi, czy na zębach nie ma dużo osadu. Jeśli masz ubytek, to lekarz dentysta zajmie się leczeniem.

Czy to może boleć?

Przegląd zębów, czyli badanie i ich czyszczenie, nie boją. Nawet borowanie zęba nie będzie bolało, jeśli poprosisz lekarza dentystę o znieczulenie. Boisz się zastrzyków? Nie martw się, po posmarowaniu dziąsła specjalną maścią, nie poczujesz ukłucia. Poza tym zastrzyk to nie jedyny sposób znieczulenia. Porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem dentystą.

Dlaczego podczas badania stomatolog ma rękawiczki i maskę na twarzy?

Wiesz już, że w buzi jest wiele bakterii, są też zarazki. Jednorazowe rękawiczki i maska na twarzy to ochrona przed tymi bakteriami i zarazkami. To dla bezpieczeństwa twojego i lekarza dentysty.



Ważne słowo: wypełnienie

Co jeszcze chcesz wiedzieć?

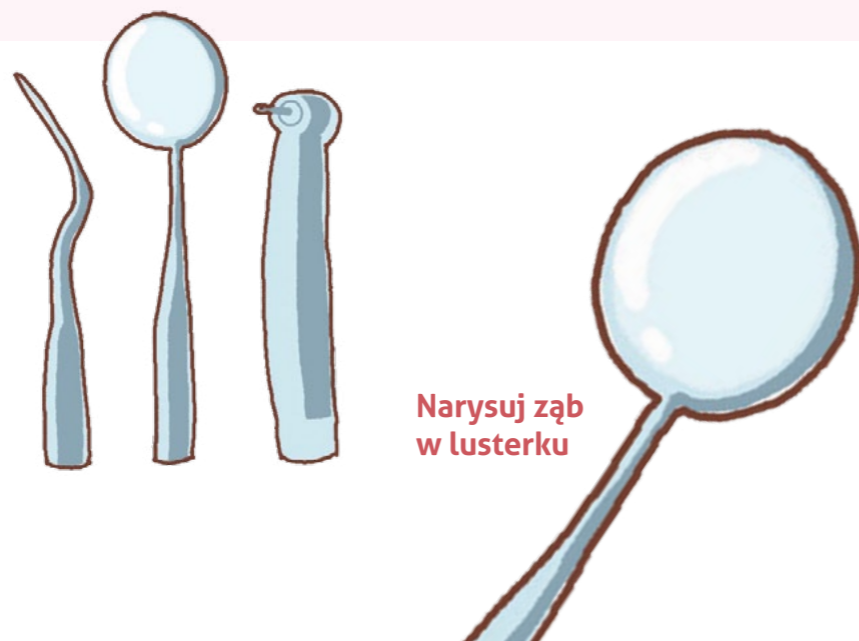
Zapisz pytania i zadaj je swojemu stomatologowi podczas najbliższej wizyty kontrolnej:

.....

.....

.....

.....



Narysuj ząb w lusterku

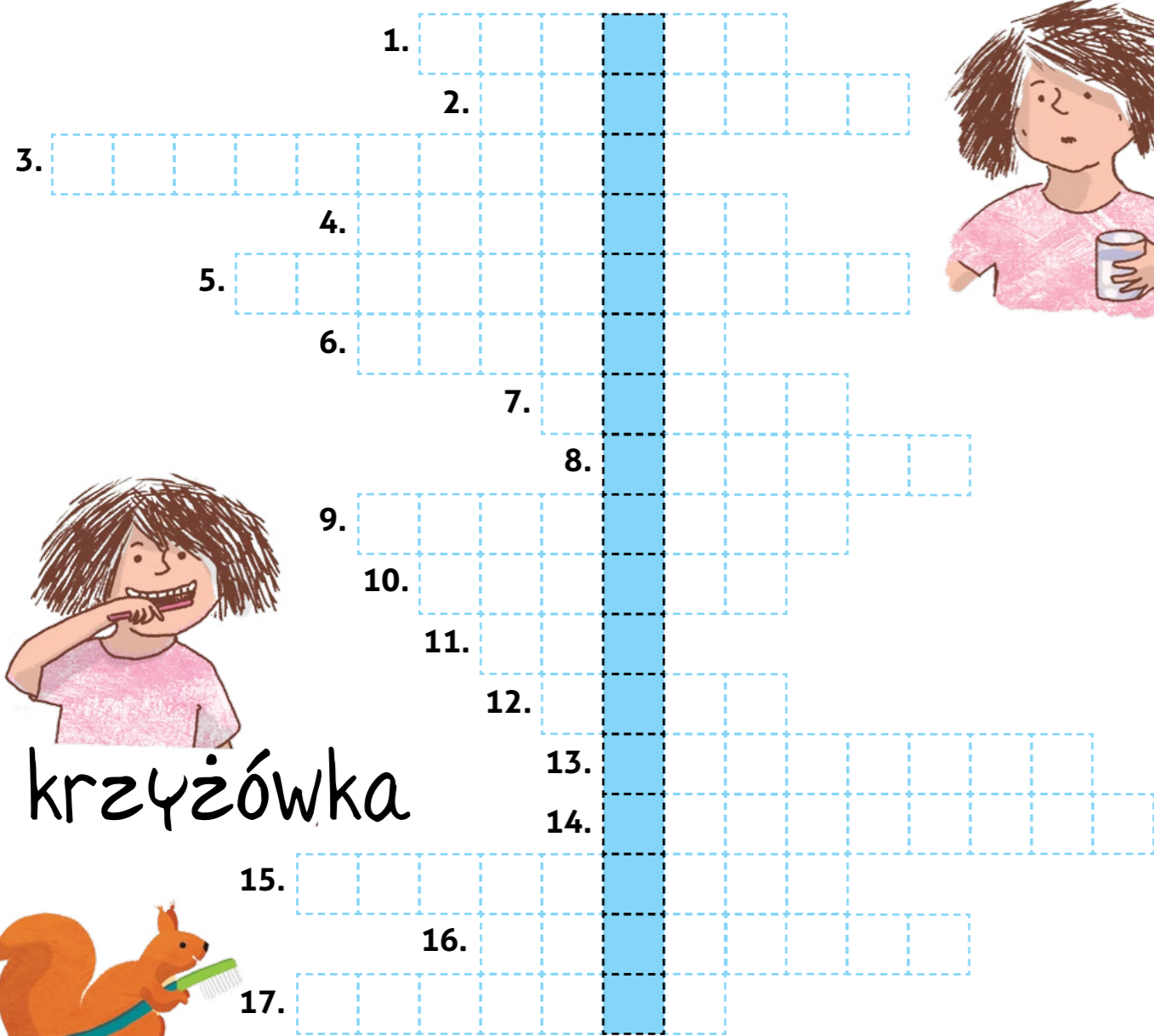
Co to za narzędzia?

Podczas wizyty lekarz dentysta będzie używał wielu narzędzi. Poproś, aby pokazał ci te narzędzia i opowiedział, do czego służą.

Porady Superwiewiórki

Stomatolog jest przyjacielem twoim i twoich zębów.

Twój podpis



krzyżówka



Hasło:

1. Dolny łuk zębowy.
2. Osłania kość wokół zębów.
3. Inaczej lekarz dentysta.
4. Zewnętrzna, błyszcząca warstwa chroniąca zęby.
5. Zwykła lub elektryczna.
6. Część zęba, którą widzisz, gdy się uśmiechasz.
7. Do mycia zębów, zawiera fluor.
8. Ten owoc to niezbędny składnik szarlotki. Gryzienie go to świetny trening dla dziąseł i zębów.
9. Te zęby służą do odgryzania kawałków pokarmów.
10. Wypełnia ząb. Po opracowaniu, może być kolorowa.
11. Ostro zakończone zęby, służą do chwytania pokarmów.
12. ... do żucia może być w drażetkach lub listkach.
13. Zawierają dużo cukru, lepiej nie jeść ich za dużo.
14. Duże zęby z tyłu szczęki i żuchwy służą do rozdrabniania pokarmu.
15. Choroba zębów.
16. Tak nazywamy pierwsze zęby.
17. Myj zęby co najmniej dwa razy dziennie: po śniadaniu i po ...

fotografia

Imię

Nazwisko

Szkoła

.....

.....

**Dbam o zdrowie moich zębów.
Regularnie chodzę do stomatologa.**

podpis stomatologa

podpis stomatologa

data

data

podpis stomatologa

podpis stomatologa

data

data

Legitymacja do wycięcia

Pakiet edukacyjny przygotowany w ramach programu „Chroń Dziecięce Uśmiechy” został wydrukowany na papierze Cocoon Silk 135 g i 250 g, 100% recyled. Zastosowanie tego papieru* w całym nakładzie pozwoliło na zredukowanie negatywnego wpływu różnych czynników na środowisko naturalne. Świadczą o tym wyczerpania z ekokalkulatora przy ikonkach zamieszczonych poniżej.

*w porównaniu z papierem niemakulaturowym. Źródło: European BREF (dane dotyczące papieru z włókien pierwotnych). Dane dotyczące emisji gazów zweryfikowane przez The CarbonNeutral Company.

**Członkiem Klubu Wiewiórka
może być uczeń, który:**

- posiada własną szczoteczkę
- codziennie myje zęby rano i wieczorem
 - dokonuje przeglądu zębów u lekarza dentysty w terminach określonych regulaminem Klubu
- pije mleko, jada sery, owoce i jarzyny

