

Pomóż mi odpowiednio dbać o zdrowie zębów i dziąseł

Disney



STAR
WARS



Przewodnik dla rodziców

Program edukacji stomatologicznej
Instytutu Blend-a-med Oral-B®



P&G

Oral-B

Drogi Rodzicu,

wprowadź swoje dziecko do *Niesamowitego świata higieny jamy ustnej*. Aby Twoje dziecko mogło cieszyć się zdrowiem jamy ustnej, musi zrozumieć, jak ważne są zęby i dziąsła oraz jak prawidłowo o nie dbać. Ten przewodnik został przygotowany przez Instytut Blend-a-med Oral-B, aby pomóc w nauczaniu Twojego dziecka tego, jak powinno dbać o swoje zęby i dziąsła.

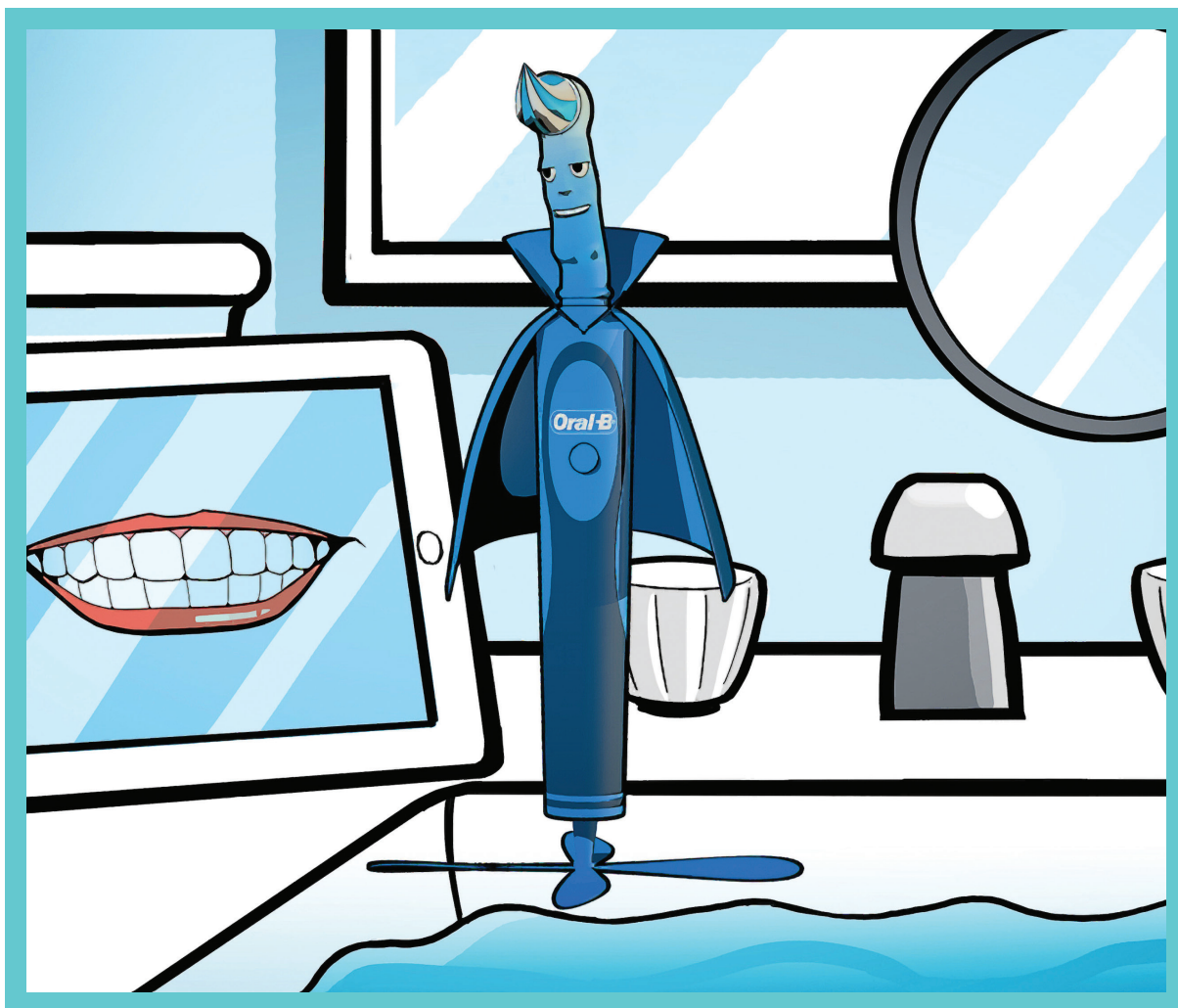


Spis treści

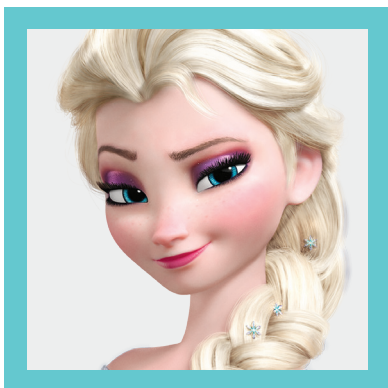
- 1. Co się dzieje w mojej buzi 2-5**
Wyjaśnia, z czego składają się zęby, jak pracują różne rodzaje zębów oraz jak rozwija się jama ustna dziecka.
- 2. Aby mój uśmiech był zdrowy 6-8**
Przedstawia często spotykane problemy zdrowotne dotyczące jamy ustnej oraz to, jaką rolę odgrywa dieta w dbaniu o jamę ustną.
- 3. Dobre nawyki i odpowiednie dbanie o zęby 9-13**
Uczy dzieci tego, jak mają szczotkować zęby.

Przewodnik nauczyciela oraz dołączone do niego materiały pomogą utrwalić dobre nawyki dbania o zdrowie jamy ustnej. Potrzebujesz więcej informacji i dobrych pomysłów? Koniecznie odwiedź naszą stronę internetową www.institut.pl.

1. Co się dzieje w mojej buzi?



Jak wyglądają moje zęby?



Szklivo

– najtwardsza część zęba

Zębina

– największa część zęba

Miazga

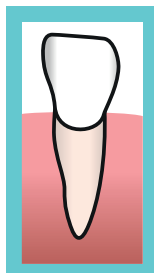
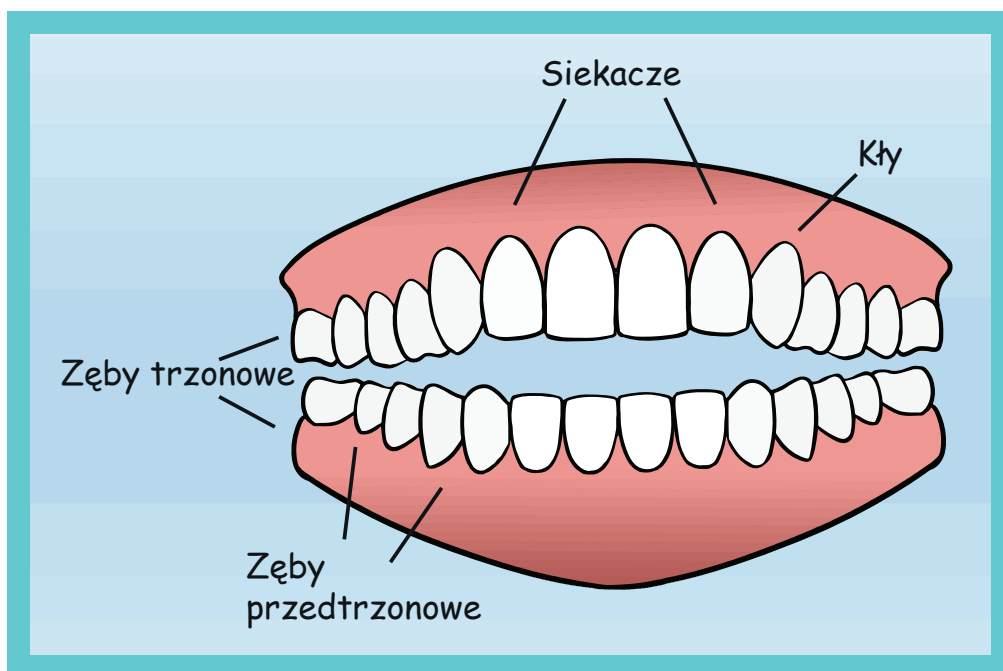
– ma nerwy, które sprawiają, że ząb może porozumiewać się z Twoim ciałem.



Te różne warstwy sprawiają, że ząb jest najmocniejszą częścią ciała

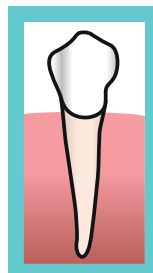
- Mimo że zęby są bardzo twarde, bakterie mieszkające w Twojej jamie ustnej mogą im zrobić krzywdę.
- Niedługo dowiesz się, jak dbać o jamę ustną, usuwać bakterie i sprawić, by Twoje zęby zawsze były mocne.

Dlaczego
moje zęby
mają różne
kształty?



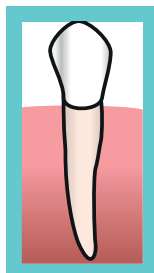
Siekacze

Do odcinania kawałków jedzenia; używasz ich, gdy odgryzasz kawałek jabłka.



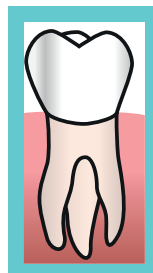
Zęby przedtrzonowe

Do rozcierania kawałków jedzenia; używasz ich podczas żucia surowych warzyw, takich jak marchew lub seler.



Kły

Do rozrywania i chwytania kawałków pokarmu; używasz ich podczas jedzenia skrzydełka kurczaka.



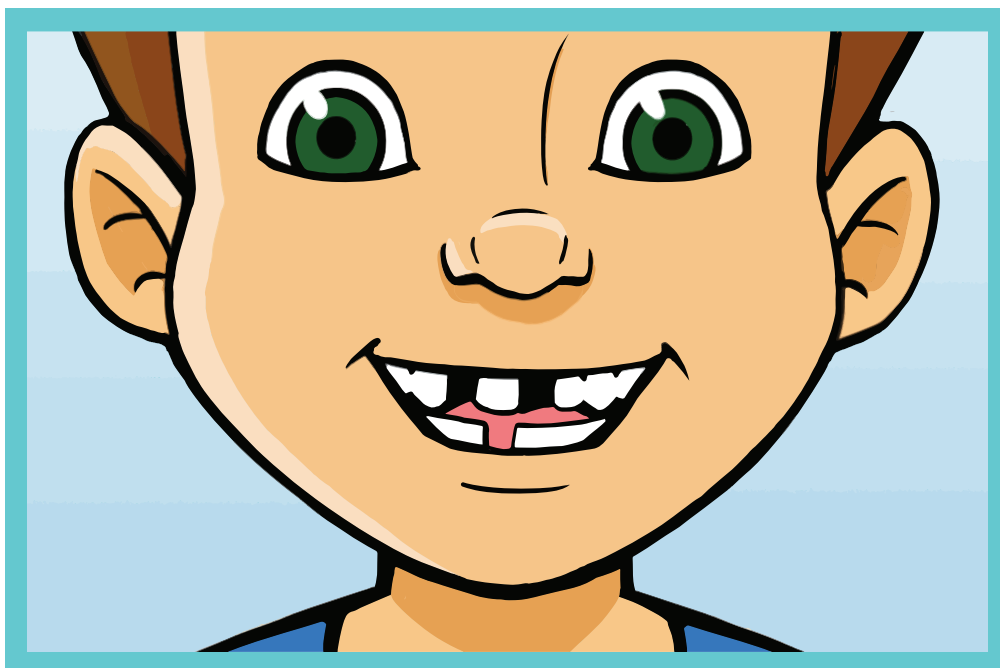
Zęby trzonowe

Do żucia kawałków pokarmu; używasz ich do pogryzienia jedzenia na mniejsze kawałeczki przed połknięciem.

Różne rodzaje zębów współpracują ze sobą, by ułatwić Ci jedzenie.

Razem te cztery rodzaje zębów umożliwiają Ci spożywanie różnych rodzajów pokarmu.

Czy
wypadną
mi zęby?



Zęby mleczne to mniejsze ząbki, które mieszczą się w dziecięcej buzi.

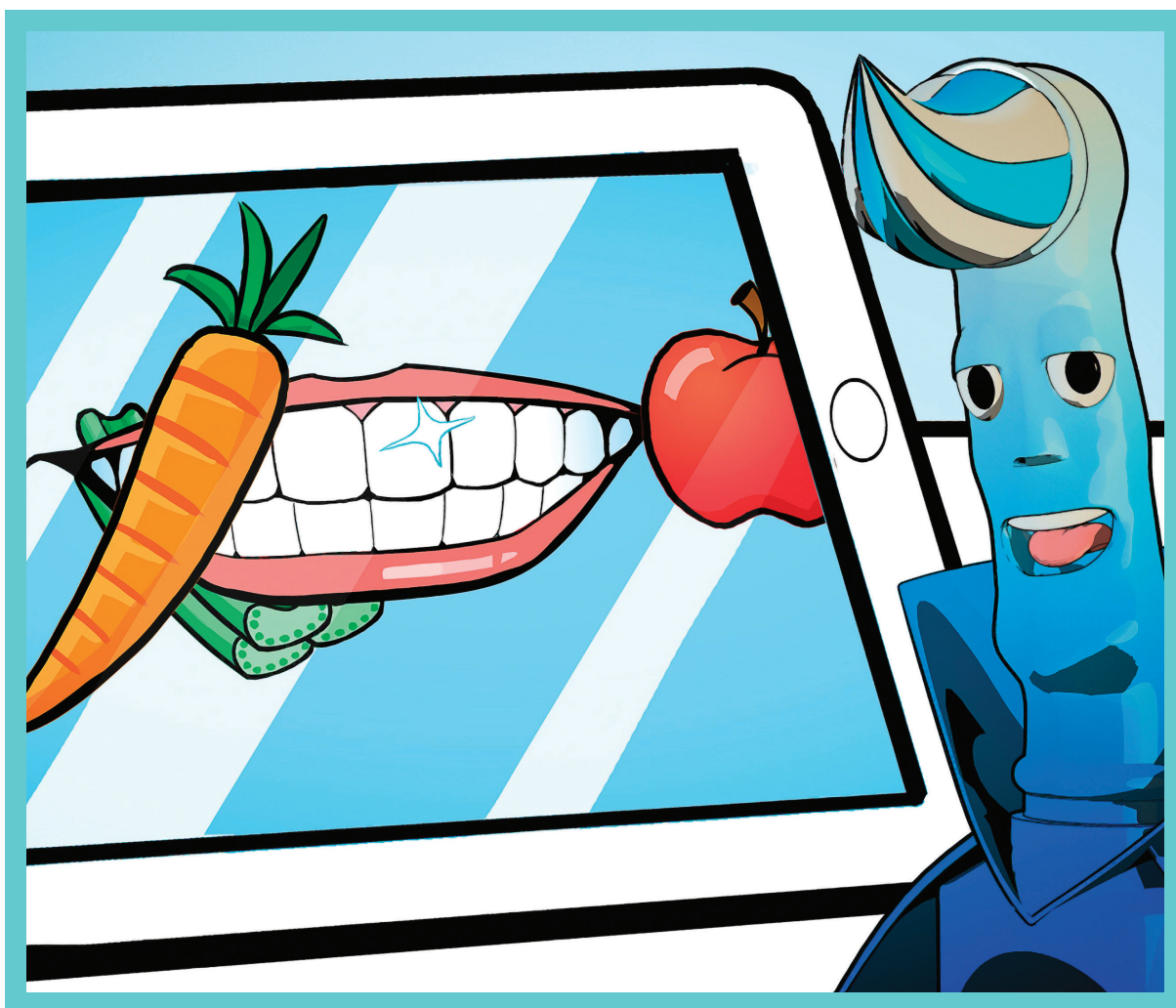
- Zęby mleczne zaczynają się wyrzywać, gdy dziecko ma około sześciu miesięcy. W wieku około trzech lat dzieci mają już cały komplet zębów. Kiedy dziecko ma już pierwszy ząbek, należy rozpocząć jego oczyszczanie i odbyć pierwszą wizytę u stomatologa.



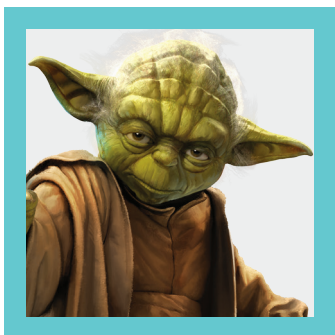
Gdy dorastasz, zęby mleczne zaczynają wypadać — robią miejsce dla zębów stałych.

- W wieku około 6 lat zęby stałe zaczynają wypychać z buzi zęby mleczne.
 - Korzystanie z płynu do płukania z fluorem (pod kontrolą rodzica) pomoże Ci zwalczyć powstawanie ubytków i wzmocnić zęby.
- Wypadanie zębów mlecznych jest normalną częścią dorastania.

2. Aby mój uśmiech był zdrowy



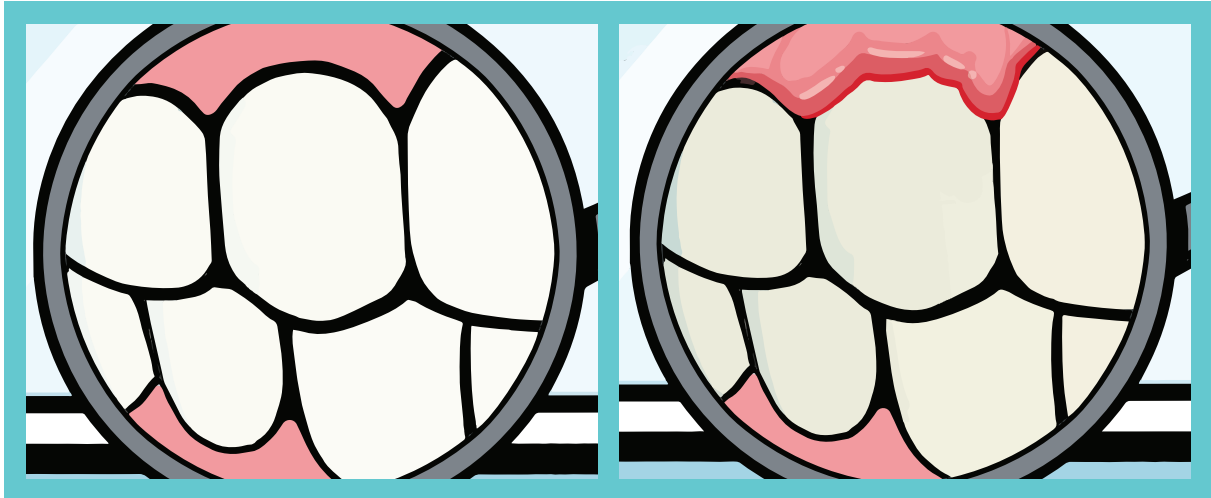
Co to są
ubytki
i skąd się
biorą?



Jeśli nie wypracujemy prawidłowych nawyków szczotkowania zębów, używania nici dentystycznej i płukania jamy ustnej, w płytce nazębnej będą gromadzić się bakterie, które mogą być przyczyną powstawania ubytków.

- Bakterie nagromadzone w płytce nazębnej przyczyniają się do powstawania ubytków próchnicowych. Żywią się one cukrem i wytwarzają kwasy, które mogą zniszczyć Twoje zęby.
- Z czasem kwasy mogą zrobić dziury w Twoich zębach – te dziury to ubytki.
- Mycie zębów i dziąseł pomaga usunąć bakterie, które budują płytkę nazębną, co sprawia, że Twój uśmiech pozostaje zdrowy.
- Używanie pasty do zębów i płynu do płukania z fluorem wzmocni miejsca płytki nazębnej osłabionej przez kwasy, które powodują powstawanie ubytków próchnicowych.

Jak dbać o zdrowie dziąseł?



Zdrowe dziąsła są różowe i jędrne.

Płytkę nazębną podrażnia dziąsła, przez co stają się czerwone i opuchnięte oraz zaczynają krwawić.

- Gdy szczotkujesz zęby, delikatnie umyj szczoteczką także dziąsła.
- Czyszczenie nicią dentystyczną pozwoli usunąć płytkę nazębną spomiędzy zębów i poniżej linii dziąseł.

Mycie dziąseł sprawi, że będą zdrowe.



3. Dobre nawyki i odpo- wiednie dbanie o zęby

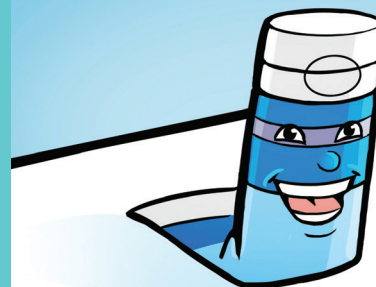


Co mogę
zrobić, by
moje zęby
i dziąsła
były czyste?

Dwa razy dziennie
Zawsze dwie minuty



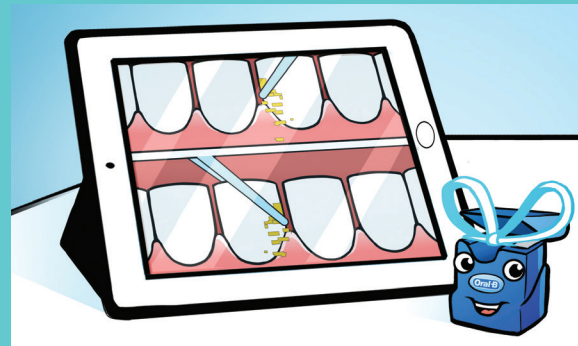
Szczoteczka do zębów usuwa płytkę bakteryjną z zębów i dziąseł.



Pasta do zębów z fluorem poleruje zęby, zapobiega powstawaniu ubytków i wzmacnia szkliwo.



Płyny do płukania z fluorem dodatkowo pomagają walczyć z ubytkami oraz odświeżają oddech.



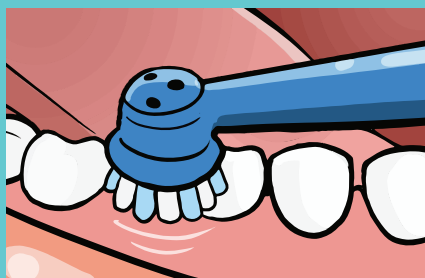
Nić dentystyczna pomaga usunąć płytkę nazębną z miejsc niedostępnych dla szczoteczki.

Te cztery niezwykle przybory pomogą Ci walczyć z płytką nazębną i powstawaniem ubytków próchnicowych.

Jak najlepiej myć zęby szczoteczką elektryczną?

Gdy używasz szczoteczki elektrycznej, przytrzymaj lekko szczoteczkę przy każdym zębie przez kilka sekund.

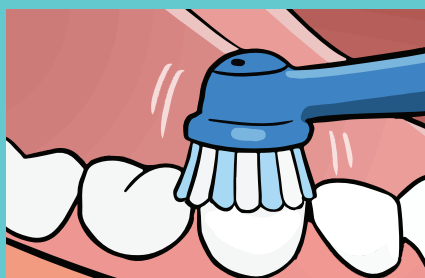
Zacznij od zewnętrznych powierzchni zębów.



Potem przejdź do powierzchni wewnętrznych.



Nie zapomnij o powierzchni żującej każdego z zębów.



Zakończ mycie czyszczeniem miejsc za zębami trzonowymi.



Dzięki rysunkom dowiesz się, jak trzymać szczoteczkę elektryczną, aby odpowiednio wyczyścić wszystkie miejsca w buzi.

- Pamiętaj, że musisz wyszczotkować wszystkie powierzchnie każdego zęba – tak samo, jak podczas korzystania ze szczoteczki manualnej.
- Twoja szczoteczka elektryczna da Ci znać, że szczotkowanie trwało dwie minuty.

Jak najlepiej myć zęby szczoteczką manualną?



Po wewnętrznej i zewnętrznej stronie każdego zęba



Powierzchnie żujące



Wewnętrzne powierzchnie zębów przednich

Dzięki rysunkom dowiesz się, jak trzymać szczoteczkę manualną, aby odpowiednio wyczyścić wszystkie miejsca w jamie ustnej.

- Staranne wyszczotkowanie wszystkich części każdego zęba pozwoli usunąć tyle płytki nazębnej, ile to możliwe.
- Szczotkuj zęby dwa razy dziennie przez co najmniej dwie minuty – w tym czasie na pewno trafisz szczoteczką do wszystkich zakamarków.

Jakiej
szczoteczki
powiniennem
używać?

Szczoteczka do zębów Oral-B Stages

- mięciutkie włókna dla niemowląt łagodnie usuwają płytkę nazębną
- wysiękana główka chroni dziąsła dziecka

4-24
miesiące



Szczoteczka do zębów Oral-B Stages

- kolorowe włókna pokażą Ci, gdzie nałożyć pastę i ile ma jej być

2-4
lata



Elektryczne szczoteczki dla dzieci Oral-B Stages

- obracające się włókna delikatnie i skutecznie usuwają płytkę nazębną
- czasomierz z melodyjką ułatwi Ci szczotkowanie przez pełne dwie minuty

3+
lata



Szczoteczka do zębów Oral-B Stages

- powierzchnia do czyszczenia języka i włókna Power Tip® pozwolą Ci dokładnie umyć całe wnętrze buzi

5-7
lat



Jak sprawić, by szczotkowanie zębów było jeszcze fajniejsze?

**Zaproś ulubione postacie z bajek
Disneya do swojego świata
codziennej pielęgnacji zębów.**

- Aplikacja do mierzenia czasu Disney® Magic Timer™ przygotowana przez Oral-B® pokaże Ci różne sceny z bohaterami filmów Disneya, gdy myjesz zęby.
- Aplikacja Disney® Magic Timer™ pomoże Ci doskonale oczyścić ząbki.



Aby zacząć korzystać z aplikacji:

1. Poproś rodzica o pobranie tej bezpłatnej aplikacji.
2. Zeskanuj dowolny produkt Oral-B Stages.
3. Zobacz, jak postacie ożywają na ekranie.



© Disney

Apple oraz logo Apple są zastrzeżonymi znakami towarowymi firmy Apple Inc., zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych oraz innych krajach. App Store jest znakiem usługowym firmy Apple Inc.



Notatki



Notatki



Disney
MAM SIĘ DOBRZE!