

# Niesamowity świat higieny jamy ustnej

Disney



STAR  
WARS



## Przewodnik nauczyciela

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



P&G

Oral-B



Disney

## Drogi Nauczycielu,

dziękujemy za zainteresowanie *Programem edukacji stomatologicznej* przygotowanym przez Instytut Blend-a-med Oral-B. Nie możemy się doczekać, aż wraz z uczniami wkroczycie do *Niesamowitego świata higieny jamy ustnej*.

Jak już wiesz, to najlepszy czas, aby pomóc swoim podopiecznym wykształcić towarzyszące im już przez całe życie pozytywne nawyki dbania o higienę. *Niesamowity świat higieny jamy ustnej* powstał, aby zaangażować dzieci w zajęcia, podczas których zdobędą niezbędną wiedzę na temat zębów oraz dowiedzą się, jak ważne jest dbanie o ich stan już od najmłodszych lat.





## Program obejmuje:

1. Film do obejrzenia z uczniami.
2. Arkusze z ćwiczeniami i grami pozwalającymi uczyć się o zdrowiu jamy ustnej.
3. Ten *Przewodnik nauczyciela*, w którym znajdziesz wszystkie niezbędne informacje.
4. Przewodnik edukacyjny dla dzieci.

Mamy nadzieję, że program ten pomoże Ci wciągnąć uczniów w wir nauki o zdrowiu jamy ustnej. Aby zajęcia były skuteczne, zalecamy zaprosić do klasy stomatologa lub higienistę stomatologicznego, którego wiedza uzupełni wiadomości zawarte w udostępnianych materiałach.

Należy pamiętać o tym, że wdrożenie programu w Twojej szkole może wymagać pozwolenia wydanego przez administrację lub radę placówki. Prosimy o postępowanie zgodne z polityką danej placówki. Ponadto z chęcią wysłuchamy wszystkich pytań i komentarzy. Nieustannie udoskonalamy nasz program i chcemy go jak najlepiej dopasować do oczekiwań pedagogów.

Z poważaniem,  
**Zespół Edukacji Stomatologicznej  
Instytutu Blend-a-med Oral-B**

## Cele programu

Celem *Programu edukacji stomatologicznej* Instytutu Blend-a-med Oral-B jest pomaganie dzieciom w procesie uczenia się o właściwej higienie jamy ustnej oraz wykształcania odpowiednich nawyków dbania o zdrowie, które dzieci będą pielęgnować przez całe życie.



## Spis treści

Ćwiczenie na rozgrzewkę	3
Rozdział 1 Dlaczego zęby i dziąsła są tak ważne?	4
Rozdział 2 Jak płytka nazębna szkodzi zębom i dziąsłom?	6
Rozdział 3 Zdrowe zęby i dziąsła każdego dnia	8
Podsumowanie	12
Ćwiczenia z cyklu <i>Przerwa na zabawę</i>	14

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](http://www.institut.pl).

Zanim przejdziesz do oglądania filmu i prowadzenia zajęć w ramach pracy nad każdym z rozdziałów, zachęć swoich uczniów do przemyśleń na temat zdrowia jamy ustnej. W tym celu zadaj klasie kilka z poniższych pytań.



## Ćwiczenia na rozgrzewkę

### Podnieś rękę, jeśli...

- Szczotkujesz zęby dwa razy dziennie. Jak myślisz, dlaczego to robisz?
- Wypadł Ci ząb lub Twoje zęby chwieją się.
- Byłeś już kiedyś u dentysty. Czego się tam nauczyłeś?

### Zapytaj także...

- Co lubisz w szczotkowaniu zębów? Czego nie lubisz?

Gdy uczniowie zaczęli już rozważania na temat zębów i dbania o stan jamy ustnej, możesz przejść do *Niesamowitego świata higieny jamy ustnej*. Powiedz im, że będą teraz oglądać fajny film, dzięki któremu nauczą się wszystkiego o swoich zębach i codziennym dbaniu o stan jamy ustnej.

## Rozdział 1

### Dlaczego zęby i dziąsła są tak ważne?

Podstawowe informacje zamieszczone poniżej pomogą uzupełnić film. W trakcie wyświetlania filmu na ekranie będzie się pojawiać przycisk „Przerwa na zabawę” („Pause-and-Play”). Wyświetlenie się przycisku oznacza chwilę, w której możesz zatrzymać film i porozmawiać z dziećmi i/lub wykonać ćwiczenie. Na końcu każdego rozdziału tego Przewodnika znajdziesz proponowane ćwiczenia do wykorzystania podczas „Przerwy na zabawę” związane z omawianymi tematami.

### Zęby mleczne i stałe

- Zęby mleczne kształtują się jeszcze przed narodzinami. Do trzeciego roku życia u większości dzieci wyrasta 20 zębów mlecznych.
- U większości ludzi wyrastają ostatecznie 32 zęby stałe, w tym zęby mądrości.
- Stan zdrowia zębów mlecznych może wpływać na stan zdrowia zębów stałych, dlatego ważne jest, by dzieci miały nawyk odpowiedniego dbania o zęby każdego dnia.
- Niektóre dzieci mogą się przestraszyć tego, że wypadają im zęby mleczne.

Aby uspokoić dziecko, można mu powiedzieć, że wypadanie zębów mlecznych jest naturalnym elementem dorastania i że nowe zęby stałe szybko uzupełnią braki w uzębieniu.

W pierwszej części filmu Twój uczeń pozna fakty dotyczące zębów oraz funkcji dziąseł.



#### INFORMACJE OGÓLNE

### Fakty na temat zębów

#### Części zęba

**Szklivo:** nadzwyczajnie twarda zewnętrzna warstwa, która pokrywa koronę zęba, czyli tę jego część, która wystaje ponad dziąsło. Szklivo jest najtwardszą częścią ludzkiego ciała. Jest mocniejsze nawet od kości.

**Zębina:** twarda tkanka, która wypełnia wnętrze zęba.

**Miazga:** „żywe centrum” zęba. W nim znajdują się nerwy i naczynia krwionośne.

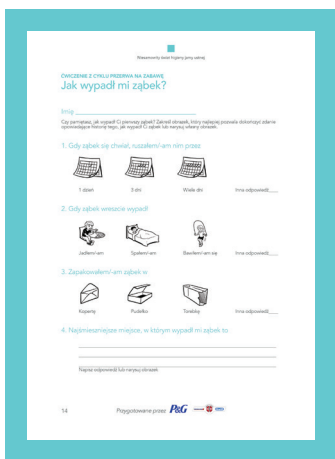
**Tkanka dziąsła:** miękka tkanka, która okrywa kość i chroni umieszczone w niej korzenie zębów. Zdrowe dziąsła są różowe, porowate (jakby lekko dziurkowane) i mocne. Mają ograniczoną wrażliwość na ból, temperaturę czy nacisk.

# Przerwa na zabawę

Po obejrzeniu pierwszej części zatrzymaj film i zadaj kilka powiązanych z jego treścią pytań, aby utwalić wiedzę zdobytą podczas lekcji.

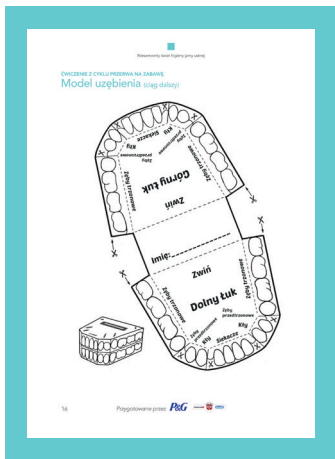
## Zapytaj...

- Co lubisz w szczotkowaniu zębów?  
Czego nie lubisz?
- Powiedz mi, co się dzieje z Twoimi zębami mlecznymi?
- Ile warstw ma każdy ząb?
- Jakie są te trzy warstwy?
- Czym są dziąsła?



## Następnie wybierz ćwiczenie z cyklu Przerwa na zabawę, aby urozmaicić zajęcia:

- **„Jak wypadł mi ząbek”, str. 14–15**  
„Jak wypadł mi ząbek” jest ćwiczeniem angażującym uczniów i podsumowującym informacje z pierwszej części filmu. Każdy z uczniów określa odpowiedni rysunek lub rysuje własny, który obrazuje zakończenie odczytanego na głos zdania.



- **„Model uzębienia”, str. 16–17**  
„Model uzębienia” to kolejne angażujące ćwiczenie podsumowujące wiadomości z pierwszej części filmu. Każdy z uczniów składa model zębów z dziąsłami; uczniowie kleją, kolorują i wycinają.

## Inne ćwiczenia

- **Arkusze z ćwiczeniem „Połącz kropki” i „Znajdź różnicę”, str. 18–19**

## Rozdział 2

### Jak płytką nazębną szkodzi zębom i dziąsłom?

#### INFORMACJE OGÓLNE

### Zdrowie jamy ustnej i odpowiednie odżywianie zębów

**Płytką nazębną** – to niemal bezbarwny nalot na zębach. Tworzą go bakterie wytwarzające kwasy, które powodują próchnicę.

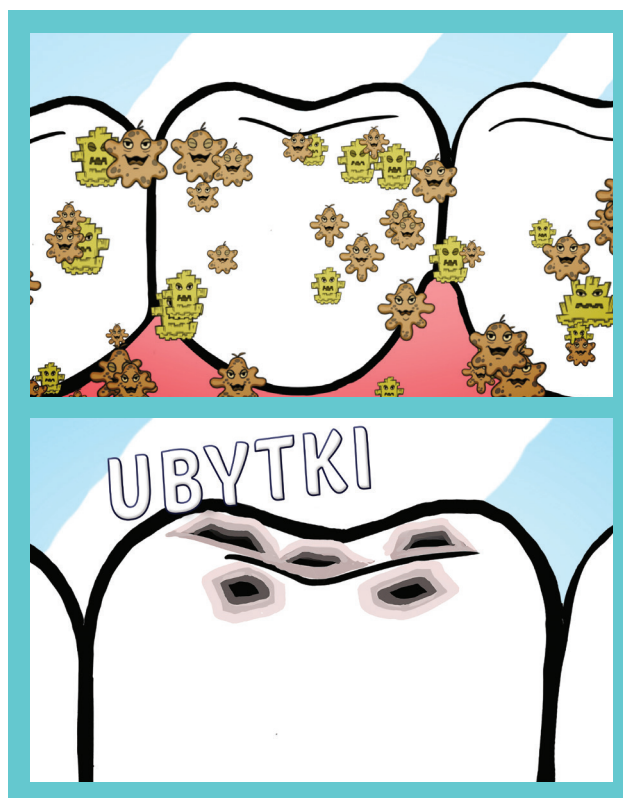
- Jedzenie z dodatkiem cukru lub skrobi jest pożywką dla wytwarzających kwasy bakterii, które atakują szkliwo.
- Z czasem płytką nazębną przekształca się w kamień nazębny: szorstki osad, który przyczynia się do powstawania przebarwień na zębach.
- Kamień nazębny mocno przylega do zęba i może zostać usunięty wyłącznie przez stomatologa.
- Nagromadzenie płytki nazębnej może wywoływać lekkie stany zapalne dziąseł, czyli zapalenie dziąseł.

**Zapalenie dziąseł** – to wczesna forma choroby dziąseł. Jej objawami są czerwone, opuchnięte lub krwawiące dziąsła.

**Ubytki** – jeśli kwasy produkowane przez bakterie płytki nazębnej często atakują ząb, to może dojść do powstania ubytku próchnicowego.

**Zdrowe odżywianie** – dzieci należy zachęcać do wybierania odżywczych przekąsek, takich jak surowe owoce i warzywa. Cukier i skrobia przyczyniają się do rozwoju próchnicy.

Dzięki drugiej części filmu Twoi uczniowie poznają ogólne informacje dotyczące stanu zdrowia zębów, w tym fakty na temat płytki nazębnej, bakterii i ubytków. Podstawowe informacje zamieszczone poniżej pomogą uzupełnić tę wiedzę.



Pomóż dzieciom zapobiegać powstawaniu płytki nazębnej, zapaleniom dziąseł i ubytkom poprzez:

- Trwające dwie minuty szczotkowanie zębów przynajmniej dwa razy dziennie (najlepiej po posiłkach i przekąskach), płukanie (zgodnie z zaleceniami) oraz codzienne czyszczenie zębów nicią dentystyczną.
- Regularne kontrole stomatologiczne.
- Ograniczenie spożycia słodzonych napojów gazowanych i izotonicznych.

**UWAGA:** spożywanie przekąsek lub picie napojów z dodatkiem cukru przez dłuższy czas może być szczególnie szkodliwe.



## Przerwa na zabawę

Po obejrzeniu drugiej części zatrzymaj film i zadaj kilka powiązanych z jego treścią pytań, aby utrwalić wiedzę zdobytą podczas lekcji.



### Zapytaj...

- Czego nauczyłeś/-aś się o płytce nazębnej?
- Jakie rodzaje jedzenia i napojów są najbardziej lubiane przez bakterie odpowiedzialne za powstawanie płytki nazębnej?
- Co może się stać, jeśli płytka pozostanie na zębach?
- Jeśli masz zapalenie dziąseł, to jak wtedy wyglądają Twoje dziąsła i jak się czujesz?

### Następnie wybierz ćwiczenie z cyklu Przerwa na zabawę, aby urozmaicić zajęcia:

- **„Zdrowe nawyki to zdrowe zęby”, str. 18**  
„Zdrowe nawyki to zdrowe zęby” to ćwiczenie podsumowujące wiadomości z drugiej części filmu. Każdy z uczniów otrzymuje arkusz z rysunkami przedstawiającymi różne rodzaje jedzenia, napojów, produktów do pielęgnacji i zębów. Uczniowie łączą liniami zdrowe posiłki/napoje ze „szczęśliwymi” zębami oraz niezdrowe posiłki/napoje ze „smutnymi” zębami.
- **„Powstawanie próchnicy na przykładzie jabłka”, str. 19–20**  
„Powstawanie próchnicy na przykładzie jabłka” to świetne ćwiczenie, które pozwala uczniom zrozumieć proces powstawania próchnicy i ubytków, ponieważ ma przełożenie na sytuację, w jakiej znajduje się szklisko ich zębów.  
**UWAGA:** to ćwiczenie wymaga więcej przygotowań i dłuższego czasu (dwa dni).

### Inne ćwiczenia

- **„Labirynt Zygzaka McQueena”**
- **„Niesamowite poszukiwania słówek o szczotkowaniu”**

## Rozdział 3

### Zdrowe zęby i dziąsła każdego dnia

#### INFORMACJE OGÓLNE

### Przybory do dbania o higienę jamy ustnej

W trzeciej części filmu Twoi uczniowie dowiedzą się, jak ważne jest codzienne dbanie o zęby. Otrzymają wskazówki dotyczące szczotkowania zębów, używania nici dentystycznej oraz płukania, które pozwolą im lepiej dbać o higienę jamy ustnej. Podstawowe informacje zamieszczone poniżej pomogą uzupełnić ogólną wiedzę związaną z tematem filmu, którą możesz podzielić się ze swoimi uczniami.

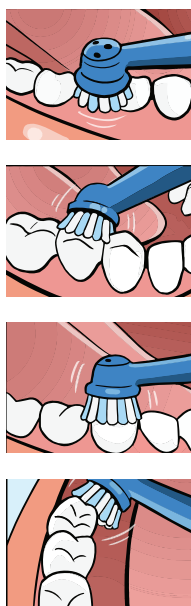
### Szczoteczki do zębów

- Zadaniem rodziców jest dobranie szczoteczki, której wielkość główki będzie odpowiednia dla buzi dziecka.
- Dentyści czasami zalecają korzystanie ze szczoteczek z miękkimi włóknami ze względu na to, że umożliwiają one łagodną pielęgnację dziąseł.
- Dzieci powinny szczotkować zęby co najmniej dwa razy dziennie, za każdym razem przez dwie minuty. Aplikacja do mierzenia czasu Disney Magic Timer® przygotowana przez Oral-B to bezpłatne narzędzie, które można pobrać na smartfon lub tablet – zachęci ona do dłuższego szczotkowania.
- Zaleca się, aby dzieci starsze, powyżej trzech lat, korzystały ze szczoteczek elektrycznych. Szczoteczki elektryczne są bezpieczne i wydajne, jeśli korzysta się z nich zgodnie z instrukcją i pomagają w usuwaniu płytki nazębnej. Ponadto dzieci lubią z nich korzystać.



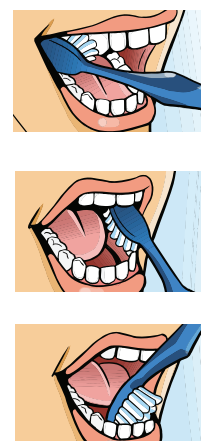
#### Jak używać szczoteczki elektrycznej?

- Zaczynaj od zewnętrznych powierzchni zębów i przesuwaj szczoteczkę powoli od zęba do zęba. Przytrzymaj szczoteczkę w miejscu przez kilka sekund, zanim przejdziesz do następnego zęba.
- Powtórz czynność na powierzchniach wewnętrznych zębów, na powierzchniach żujących i za tylnymi zębami.
- Poprowadź główkę szczoteczki po linii dziąseł. Nie naciskaj i nie szoruj.
- Przejedź szczoteczką kilka razy po języku i podniebieniu, od tyłu do przodu, aby odświeżyć oddech.



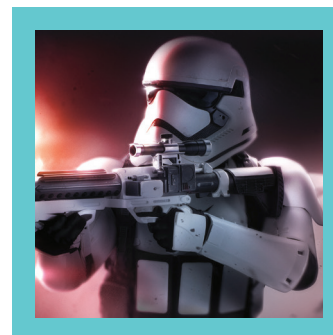
#### Jak używać szczoteczki manualnej?

- Po wewnętrznej i zewnętrznej stronie każdego zęba: ustaw szczoteczkę pod kątem 45 stopni w kierunku korzeni zęba, krótkimi ruchami wymiatającymi szczotkę zęby w kierunku od dziąseł do ich krawędzi.
- Powierzchnie żujące: ustaw szczoteczkę płasko i szczotkuj od przodu do tyłu.
- Wewnętrzne powierzchnie zębów przednich: zwróć szczoteczkę włóknem w górę lub w dół i delikatnie szczotkuj końcówką szczoteczki.
- Delikatnie szczotkuj język ruchem wymiatającym od tyłu do przodu, aby odświeżyć oddech.



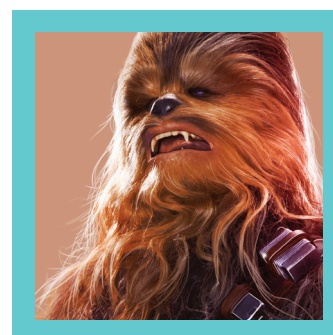
## Pasta do zębów

- Pasta z fluorem jest korzystna dla dzieci, ponieważ przeciwdziała powstawaniu ubytków i wzmacnia szkliwo. Łagodne substancje ściernie, takie jak krzemionka, również są powszechnie stosowane, gdyż pomagają usuwać płytkę nazębną powodującą ubytki próchnicowe, a także pomagają polerować zęby.
- Dostępne są przyjazne dzieciom pasty smakowe, które sprawiają, że dbanie o zęby jest przyjemniejsze.
- Ilość pasty z fluorem stosowanej przez dzieci, która zapewni ochronę przed powstawaniem ubytków, jest równa objętości ziarnka grochu. Pastę pozostałą po zakończeniu szczotkowania dziecko powinno wypluć. Rodzice dzieci młodszych niż dwa lata powinni skonsultować się ze stomatologiem, zanim zaczną stosować pastę do zębów z fluorem.



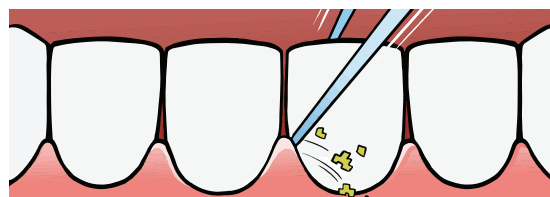
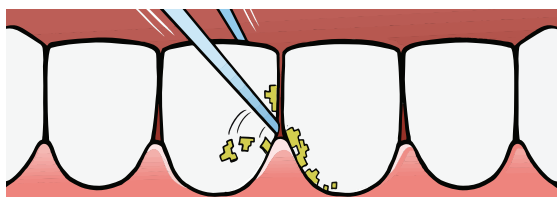
## Niść dentystyczna

- Pomaga w usunięciu płytki nazębnej spomiędzy zębów i poniżej linii dziąseł. Jej stosowanie zapobiega zapaleniu dziąseł, czyli wczesnej formie choroby dziąseł.
- Dzieci powinny nauczyć się czyścić zęby nicią tak wcześnie, jak to tylko możliwe.
- Do około ósmego roku życia większość dzieci potrzebuje pomocy rodziców, ponieważ brakuje im zręczności w posługiwaniu się nicią.
- Na rynku są dostępne przyjazne dzieciom produkty do nitkowania zębów. Mogą to być na przykład tzw. flossery, czyli nici dentystyczne zamocowane na plastikowym uchwycie, z których dzieci mogą korzystać z łatwością. To sprawia, że chętniej regularnie czyszczą zęby.



## Jak czyścić zęby nicią?

1. Owiń końce nici wokół środkowych palców (zalecana długość nici to 20–60 cm).
2. Przytrzymaj nić pomiędzy kciukiem a palcem wskazującym każdej dłoni tak, by między dłońmi znalazł się odcinek nici długości 2,5 cm.
3. Delikatnie przesuwaj nić między zębami. Gdy nić znajdzie się na poziomie linii dziąseł, zawiń ją dookoła zęba w kształt litery C. Upewnij się, że nić znajduje się poniżej linii dziąseł.
4. Delikatnie przesuń nić od dziąsła w kierunku korony. Procedurę powtórz w szczelinach między wszystkimi zębami, w tym także między zębami tylnymi.



## Płyn do płukania

- Płyn do płukania z fluorem zwalcza powstawanie ubytków oraz pozwala dotrzeć do miejsc niedostępnych podczas szczotkowania.
- Dzieci w wieku od sześciu do dwunastu lat powinny korzystać z płynu do płukania pod kontrolą rodzica do momentu, w którym nauczą się go używać samodzielnie, aby zminimalizować ilość połykanej płukanki.
- Należy zawsze czytać instrukcję użytkowania płynu do płukania i stosować się do niej.
- Płyn do płukania należy stosować w połączeniu ze szczotkowaniem i czyszczeniem nicią dentystyczną.
- Na rynku dostępne są przyjazne dzieciom płyny do płukania, które sprawią, że dbanie o zęby będzie miłym doświadczeniem.

## Kontrole stomatologiczne

Najlepiej, żeby dziecko odwiedziło gabinet stomatologiczny:

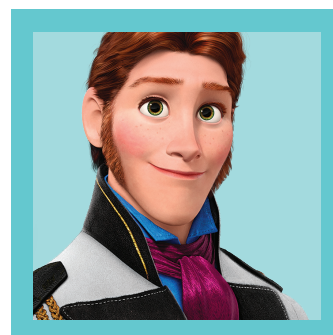
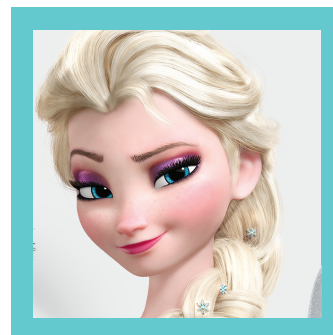
- w ciągu sześciu miesięcy od wyrżnięcia się pierwszego zęba mlecznego,
- następnie dwa razy w roku lub zgodnie z zaleceniami stomatologa prowadzącego dziecko.

Podczas kontroli stomatolog/higienistka stomatologiczna będzie:

- oglądać wnętrze jamy ustnej dziecka w poszukiwaniu wczesnych objawów próchnicy lub innych problemów,
- monitorować wzrost zębów,
- czyścić zęby,
- wzmacniać zęby za pomocą fluoryzacji, jeśli jest to konieczne,
- zalecać, w niektórych przypadkach, lakowanie zębów, czyli pokrycie powierzchni żujących zębów tylnych przezrystą warstwą zabezpieczającą. To właśnie te zęby próchnica atakuje najczęściej. Lakowanie zabezpiecza nierówną powierzchnię zębów przed zaleganiem resztek jedzenia i gromadzeniem się płytki nazębnej.

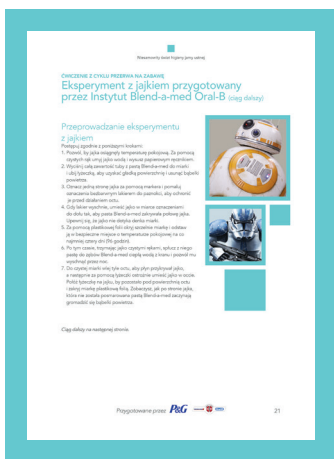
### Jeśli dzieci obawiają się wizyty u dentysty, można je uspokoić, przedstawiając im kilka prostych informacji:

- dentyści i higienistki stomatologiczne to przyjaźnie nastawieni ludzie, którzy pomagają dbać o zdrowie zębów,
- opowiedz dziecku, co dzieje się podczas kontroli stomatologicznej i jaki jest jej cel,
- poproś pracujących w okolicy stomatologa lub higienistkę stomatologiczną o to, by odwiedzili Twoją klasę.



# Przerwa na zabawę

Po obejrzeniu trzeciej części zatrzymaj film i zadaj kilka powiązanych z jego treścią pytań, aby utwalić wiedzę zdobytą podczas lekcji.



## Zapytaj...

- Czy któreś z wymienionych przyborów nie były Ci znane aż do dzisiaj?
- Z którego z przyborów służących do dbania o higienę jamy ustnej lubisz korzystać najbardziej?
- Kto mi powie, jak długo należy szczotkować zęby? Ile razy dziennie?
- Jakie jest działanie pasty z fluorem?
- Podnieś rękę do góry, jeśli już korzystasz z nici dentystycznej.
- Dlaczego płukanie zębów płynem jest ważne?

## Następnie wybierz ćwiczenie z cyklu Przerwa na zabawę, aby urozmaicić zajęcia:

### • Zabawny „Eksperyment z jajkiem”, str. 21–23

„Eksperyment z jajkiem przygotowany przez Instytut Blend-a-med Oral-B” to wyjątkowe ćwiczenie stworzone po to, by nauka właściwego sposobu szczotkowania zębów była dla dzieci wesołym i angażującym przeżyciem. Eksperyment pokazuje dzieciom dlaczego właściwe i częste szczotkowanie zębów jest ważne oraz to, w jaki sposób produkty marki Blend-a-med pomagają chronić zęby przed działaniem kwasów.

**UWAGA:** wykonanie tego ćwiczenia może zająć aż sześć dni.

### • Ćwiczenie nitkowania, str. 24

„Ćwiczenie nitkowania” to ćwiczenie praktyczne, które pomoże uczniom zaznajomić się z techniką czyszczenia zębów nicią dentystyczną poprzez wypróbowanie metody w większej skali. Każdy z uczniów otrzymuje kartonowe opakowanie po jajkach i nić dentystyczną lub włóczkę, a następnie uczy się trzymać nić i prowadzić ją między „zębami” opakowania.

## Inne ćwiczenia

- Arkusz z ćwiczeniem „Co za płątanina!”
- Arkusz z ćwiczeniem „Zdrowe nawyki to zdrowe zęby”
- Arkusz z ćwiczeniem „Narysuj swojego dentystę”



## Podsumowanie

Dziękujemy za zainteresowanie *Programem edukacji stomatologicznej* przygotowanym przez Instytut Blend-a-med Oral-B.

Mamy nadzieję, że zarówno Tobie, jak i Twoim uczniom, podobała się wizyta w *Niesamowitym świecie higieny jamy ustnej* oraz że dzięki niemu jesteście bogatsi o wartościową wiedzę. Dzięki temu programowi dzieci powinny przyswoić wiedzę z następujących obszarów:

- części zęba
- różnice między zębami mlecznymi a stałymi,
- fakty na temat płytki nazębnej, kamienia nazębnego, zapalenia dziąseł oraz ubytków próchnicowych,
- znaczenie odżywiania oraz zdrowych nawyków żywieniowych,
- codzienna higiena jamy ustnej,
- Techniki szczotkowania, czyszczenia nicią dentystyczną oraz płukania jamy ustnej,
- znaczenie regularnych kontroli stomatologicznych.

Jeżeli chcesz dowiedzieć się więcej lub masz pomysł na udoskonalenie tego programu, skontaktuj się z nami. Pragniemy stale wspierać Ciebie i Twoich uczniów.



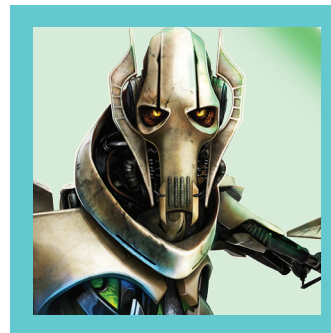


## ĆWICZENIE Z CYKLU PRZERWA NA ZABAWĘ

# Jak wypadł mi ząbek

### Ćwiczenie

Dokończ zdanie: uczniowie zakreślają obrazek i słowa pozwalające w jak najlepszy sposób dokończyć zdanie. Mogą też napisać własną wersję historii o tym, jak wypadł im pierwszy ząb. Uczniowie mogą pokolorować obrazki z ich historii. Mogą też odczytać swoją historię na głos. Jeśli chcą, mogą ją uzupełnić o szczegóły.



### Cel

Każdy z uczniów opowiada swoją historię tego, jak wypadł mu pierwszy ząb, co pozwala nadać osobisty wydźwięk lekcjom o zdrowiu jamy ustnej. Rozwija umiejętności językowe uczniów.



### Materiały

Arkusze ćwiczeń, kredki oraz pisaki.

### Czas przygotowania

Kilka minut poświęconych na przygotowanie zajęć.

### Wielkość grupy

Praca indywidualna, małe grupy lub praca w klasie.



## ĆWICZENIE Z CYKLU PRZERWA NA ZABAWĘ

# Jak wypadł mi ząbek?

Imię \_\_\_\_\_

Czy pamiętasz, jak wypadł Ci pierwszy ząbek? Zakreśl obrazek, który najlepiej pozwala dokończyć zdanie opowiadające historię tego, jak wypadł Ci ząbek lub narysuj własny obrazek.

### 1. Gdy ząbek się chwia, ruszałem/-am nim przez



1 dzień



3 dni



Wiele dni

Inna odpowiedź \_\_\_\_\_

### 2. Gdy ząbek wreszcie wypadł



Jadłem/-am



Spałem/-am



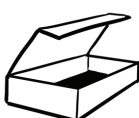
Bawiłem/-am się

Inna odpowiedź \_\_\_\_\_

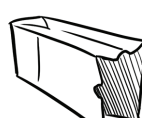
### 3. Zapakowałem/-am ząbek w



Kopertę



Pudełko



Torebkę

Inna odpowiedź \_\_\_\_\_

### 4. Najśmieszniejsze miejsce, w którym wypadł mi ząbek to

---

---

Napisz odpowiedź lub narysuj obrazek

## ĆWICZENIE Z CYKLU PRZERWA NA ZABAWĘ

# Model uzębienia

## Ćwiczenie

Wydrukuj model uzębienia dla każdego z uczniów. Każdy z uczniów przykleja stronę z modelem do kartonu, koloruje i wycina model zębów i dziąseł, a następnie postępuje zgodnie ze wskazówkami dotyczącymi składania modelu. Omów rodzaje zębów znajdujących się na modelu, aby pokazać, że każdy z typów zębów pomaga nam w spożywaniu różnych rodzajów jedzenia.

## Cel

Utrwala wiedzę zdobytą podczas lekcji o zdrowiu jamy ustnej oraz rozwija umiejętności plastyczne i ćwiczy zręczność.

## Materiały

Arkusz ćwiczeń, kredki oraz pisaki.

## Czas przygotowania

Kilka minut poświęconych na przygotowanie zajęć.

## Wielkość grupy

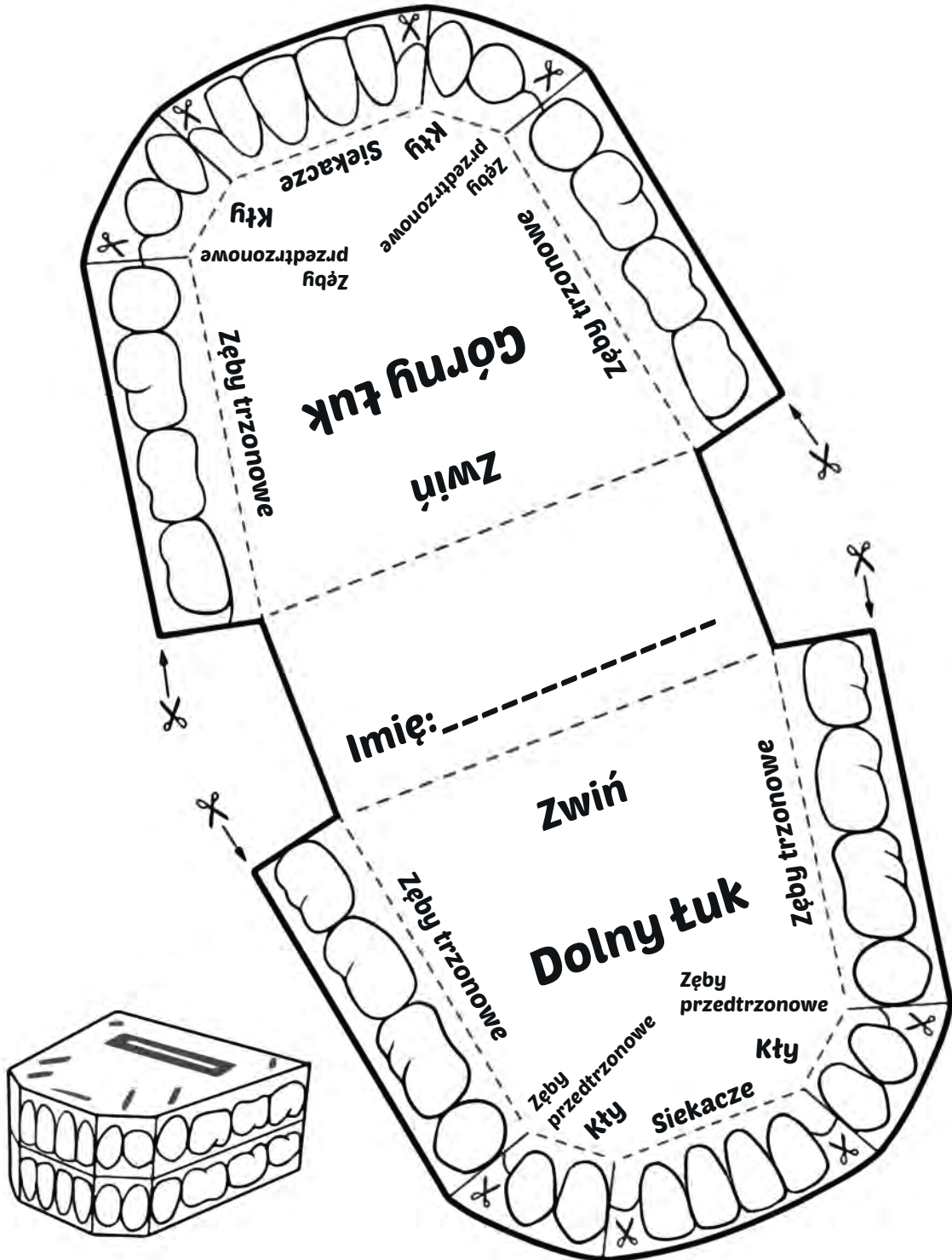
Praca indywidualna, małe grupy lub praca w klasie.

Ciąg dalszy na następnej stronie.



ĆWICZENIE Z CYKLU PRZERWA NA ZABAWĘ

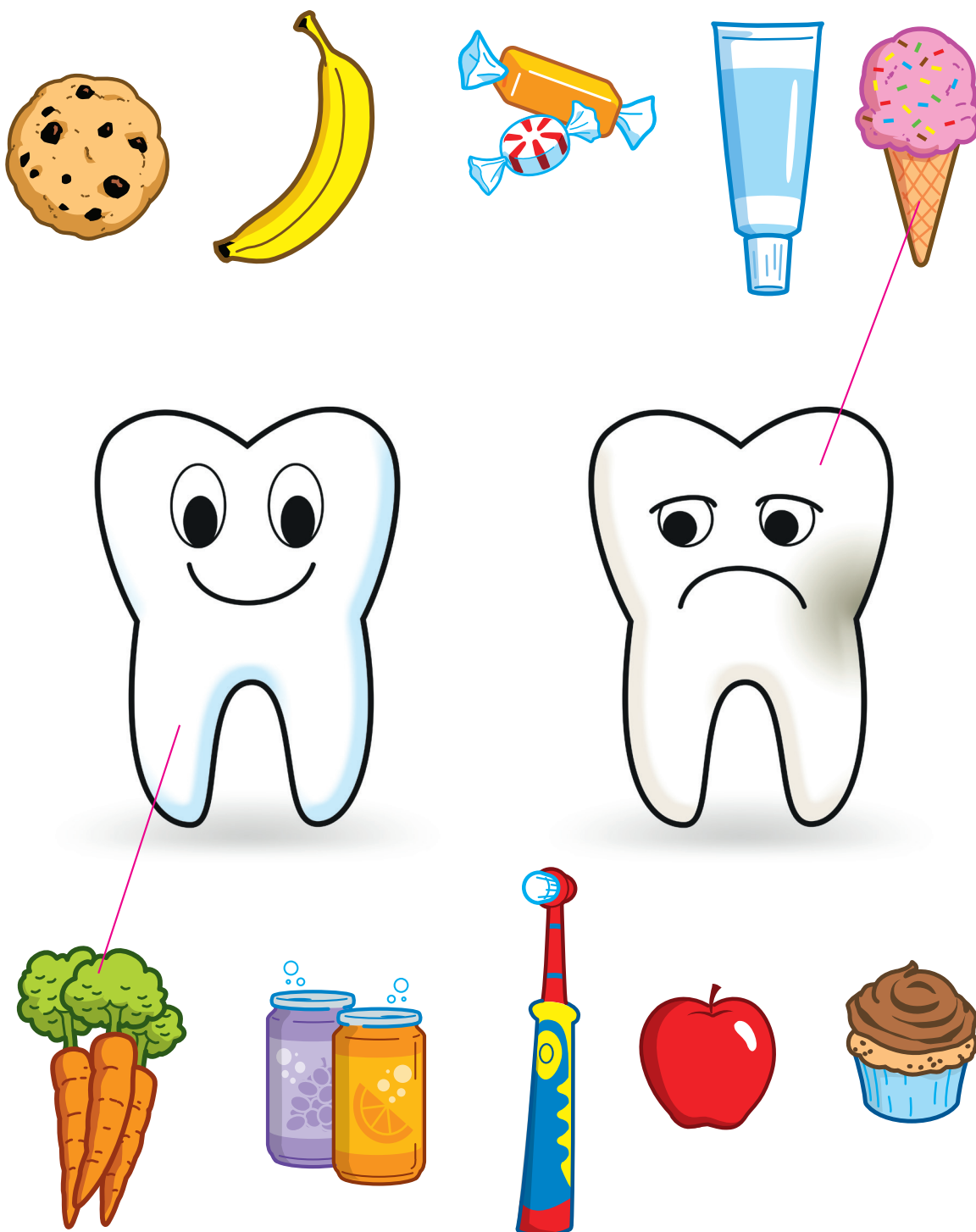
# Model uzębienia (ciąg dalszy)



ĆWICZENIE Z CYKLU PRZERWA NA ZABAWĘ

## Zdrowe nawyki to zdrowe zęby

Połącz ze Szczęśliwym Ząbkem elementy, które sprawiają, że Twoje zęby są zdrowe. Następnie połącz ze Smutnym Ząbkem elementy, które mogą szkodzić Twoim zębom.





## ĆWICZENIE Z CYKLU PRZERWA NA ZABAWĘ

# „Powstawanie próchnicy” na przykładzie jabłka

## Cel

Pokazuje uczniom, że próchnica i ubytki powstają w wyniku procesu, który rozpoczyna się na szklowie zęba. To doskonały przykład eksperymentu naukowego dla dzieci.

## Materiały

- 1 jabłko eksperymentalne na ucznia, małą grupę lub klasę,
- 1 jabłko kontrolne na klasę,
- 1 papierowa torebka na jabłko,
- zaostrome ołówki.

## Czas przygotowania

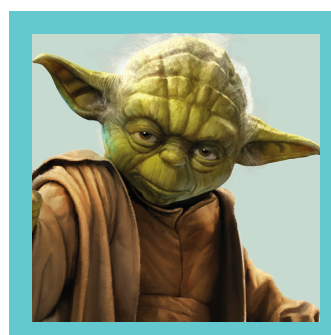
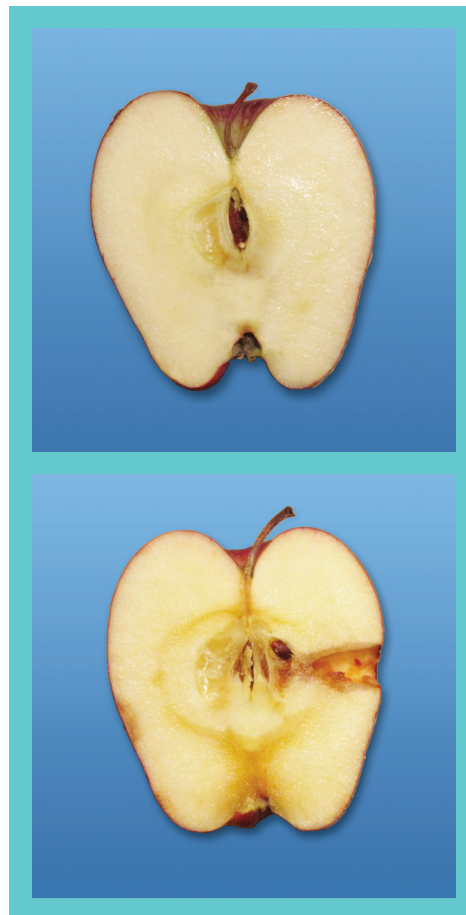
Czas potrzebny na zdobycie jabłek i papierowych torebek przed rozpoczęciem lekcji/eksperymentu.

Średni czas trwania ćwiczenia 15 minut dziennie przez minimum dwa dni.

## Wielkość grupy

Ten eksperyment można przeprowadzić za pomocą jednego jabłka eksperymentalnego i kontrolnego przypadającego na całą klasę, jednego jabłka eksperymentalnego przypadającego na grupę dwóch, trzech uczniów lub jednego jabłka eksperymentalnego przypadającego na pojedynczego ucznia.

*Ciąg dalszy na następnej stronie.*



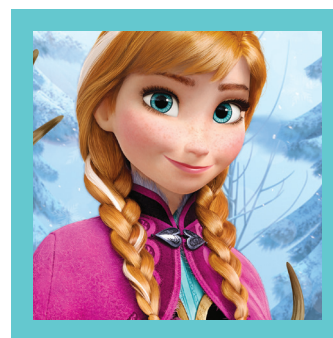


## ĆWICZENIE Z CYKLU PRZERWA NA ZABAWĘ

# „Powstawanie próchnicy” na przykładzie jabłka (ciąg dalszy)

## Opis ćwiczenia

1. Zapytaj uczniów, w jaki sposób jabłko może stać się „modelem” zęba?  
Skórkę jabłka można porównać do szkliwa zęba, a jego miąższ można porównać z zębiną znajdującą się w środku zęba. (Zapisz komentarze uczniów do eksperymentu na tablicy lub planszy)
2. Zapytaj, co się może zdarzyć, jeśli ktoś przedziurawi jabłko ołówkiem oraz w jaki sposób taka sytuacja odwzorowuje powstawanie próchnicy?
3. Poproś jednego z uczniów o zrobienie dziury w jabłku eksperymentalnym.  
Umieść każde jabłko, eksperymentalne i kontrolne, w osobnej papierowej torebce i opisz każdą torebkę.  
Poproś uczniów, aby przewidzieli, co się stanie z każdym jabłkiem następnego dnia.
4. Następnego dnia wyjmij jabłko eksperymentalne z torebki. Rozetnij je na pół. (To zadanie może wykonać tylko nauczyciel – w żadnym wypadku uczeń!) Miąższ owocu wokół dziury stanie się miękki, brązowy i „spróchniały”. Rozetnij też jabłko kontrolne.  
Poproś uczniów, by porównali wygląd obu jabłek ze swoimi przewidywaniami, a następnie omówcie to, jak bardzo trafne były przewidywania i dlaczego tak się stało.  
Bakterie mogą przedostać się przez szkliwo zęba i wywołać próchnicę w podobny sposób, jak ołówek przebił się przez skórkę jabłka i spowodował gnicie owocu.
5. Poproś uczniów, aby porównali – podczas dyskusji lub pisemnie – to, co stało się z jabłkiem z tym, co może stać się z zębem. Podkreśl jeszcze raz to, jak ważna jest higiena jamy ustnej dla usuwania płytki nazębnej, aby rozpropagować wśród uczniów dbanie o zdrowie jamy ustnej i przeciwdziałanie próchnicy.



## ĆWICZENIE Z CYKLU PRZERWA NA ZABAWĘ

# Eksperyment z jajkiem przygotowany przez Instytut Blend-a-med Oral-B

## Opis ćwiczenia

Sprawienie, by dzieci cieszyły się myciem zębów, nie zawsze jest łatwe. Ale pokazanie im dlaczego szczotkowanie zębów jest ważne, może przynieść świetne rezultaty.

Eksperyment z jajkiem przygotowany przez Instytut Blend-a-med Oral-B to prosty eksperyment, który można przeprowadzić w domu lub w klasie. Dzieci mogą zobaczyć na własne oczy to, jak zęby mogą stać się miękkie i słabe po poddaniu ich działaniu kwasów (takich jak te obecne w produktach spożywczych) oraz jak przeciwpróchnicowa pasta do zębów może pomóc je chronić.

## Przygotowanie

Eksperyment trwa od pięciu do sześciu dni. Jeżeli przeprowadzasz eksperyment w domu, zalecamy jego rozpoczęcie w czwartek lub piątek po południu, aby wszystkie czynności z nim związane można było wykonać zaraz po szkole lub po obiedzie.

W tym eksperymencie jajka są odpowiednikami zębów, a ocet reprezentuje kwasy wytwarzane przez bakterie nagromadzone w płytce nazębnej, które wywołują próchnicę i powstawanie ubytków. Zarówno skorupki jaj, jak i zęby mogą zostać osłabione przez działanie kwasów, co pokazuje, jak ważne jest odpowiednie dbanie o higienę jamy ustnej.

## Co będzie Ci potrzebne:

- tubka 130 g pasty do zębów Blend-a-med Complete (składnik aktywny: fluorek sodu),
- szklana miarka,
- świeże, niepopękane jajka (użyj kilka na wypadek zbitcia się jednego z nich),
- zwykły ocet,
- łyżeczka,
- plastikowa folia,
- marker,
- bezbarwny lakier do paznokci,
- ręczniki papierowe.

Ciąg dalszy na następnej stronie.



## ĆWICZENIE Z CYKLU PRZERWA NA ZABAWĘ

# Eksperyment z jajkiem przygotowany przez Instytut Blend-a-med Oral-B (ciąg dalszy)

## Przeprowadzanie eksperymentu z jajkiem

Postępuj zgodnie z poniższymi krokami:

1. Pozwól, by jajka osiągnęły temperaturę pokojową. Za pomocą czystych rąk umyj jajko wodą i wysusz papierowym ręcznikiem.
2. Wyciśnij całą zawartość tuby z pastą Blend-a-med do miarki i ubij łyżeczką, aby uzyskać gładką powierzchnię i usunąć bąbelki powietrza.
3. Oznacz jedną stronę jajka za pomocą markera i pomaluj oznaczenia bezbarwnym lakierem do paznokci, aby ochronić je przed działaniem octu.
4. Gdy lakier wyschnie, umieść jajko w miarce oznaczeniami do dołu tak, aby pasta Blend-a-med zakrywała połowę jajka. Upewnij się, że jajko nie dotyka denka miarki.
5. Za pomocą plastikowej folii okryj szczelnie miarkę i odstaw ją w bezpieczne miejsce o temperaturze pokojowej na co najmniej cztery dni (96 godzin).
6. Po tym czasie, trzymając jajko czystymi rękami, splucz z niego pastę do zębów Blend-a-med ciepłą wodą z kranu i pozwól mu wyschnąć przez noc.
7. Do czystej miarki wlej tyle octu, aby płyn przykrywał jajko, a następnie za pomocą łyżeczki ostrożnie umieść jajko w occie. Połóż łyżeczkę na jajku, by pozostało pod powierzchnią octu i zakryj miarkę plastikową folią. Zobaczysz, jak po stronie jajka, która nie została posmarowana pastą Blend-a-med zaczynają gromadzić się bąbelki powietrza.



*Ciąg dalszy na następnej stronie.*

## ĆWICZENIE Z CYKLU PRZERWA NA ZABAWĘ

# Eksperyment z jajkiem przygotowany przez Instytut Blend-a-med Oral-B (ciąg dalszy)

8. Pozostaw jajko w occie do momentu, w którym skorupka po stronie bez oznaczeń (niewystawiana na działanie pasty) zmięknie. Czas oczekiwania to od 7 do 13 godzin.
9. Po siedmiu godzinach leżakowania w occie wyciągnij jajko z pojemnika i sprawdź czy strona niepoddawana działaniu pasty Blend-a-med zmiękła – lekko stuknij w skorupkę palcem lub długopisem. Jeśli zmiękła, przejdź do kroku 11.
10. Jeśli strona jajka, która nie została poddana działaniu pasty, jest wciąż twarda, włóż jajko z powrotem do miarki z octem. Następnie sprawdzaj stan jajka co godzinę lub dwie do chwili, w której skorupka zmięknie.

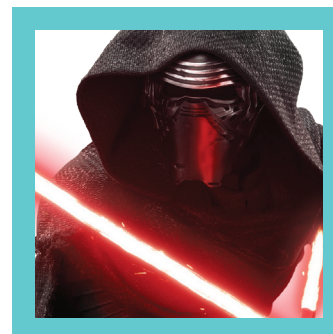
- Uwaga:** jeżeli nie będzie Cię w domu w czasie, w którym należy wyjąć jajko z octu po siedmiogodzinnym leżakowaniu, wyjmij jajko z octu i umyj je w ciepłej wodzie. Zapisz, jak długo było moczone w occie. Gdy wrócisz, umieść jajko z powrotem w occie i dalej sprawdzaj co godzinę lub dwie czy skorupka zmiękła. Dopilnuj, by jajko nie moczyło się dłużej niż 12 godzin.
11. Gdy strona, która nie została posmarowana pastą zmięknie, wyjmij jajko z octu i umyj je pod ciepłą wodą z kranu. Jajko jest teraz bardzo delikatne, więc postępuj z nim ostrożnie.

## Wnioski

Jeśli delikatnie stukniesz w każdą ze stron jajka, zauważysz dwa różne skutki:

- działanie kwasu spowodowało, że strona jajka niepoddawana działaniu pasty Blend-a-med stała się miękka i słaba;
- pasta do zębów Blend-a-med Complete (z fluorkiem sodu) ochroniła jajko i sprawiła, że skorupka pozostała twarda i mocna.

Ten eksperymenT pokazuje, jak ważne jest szczotkowanie, aby zęby były mocne, zdrowe i chronione przed działaniem kwasów.



## ĆWICZENIE Z CYKLU PRZERWA NA ZABAWĘ

# Ćwiczenie nitkowania zębów

## Ćwiczenie

Pozwala zapamiętać znaczenie czyszczenia zębów nicią dentystyczną w czasie, w którym uczniowie uczą się i ćwiczą techniki poprawnego nitkowania zębów. Poproś uczniów o pomoc w zdobyciu opakowań po jajkach – potrzebne jest jedno opakowanie na dwójkę uczniów. Odetnij pokrywki od opakowań. Następnie przetnij denko każdego opakowania na pół wzdłuż dłuższej osi, aby powstały dwa rzędy „zębów”. Daj każdemu z uczniów jeden rząd „zębów”, 45 cm nici lub włóczki oraz dwa kawałki taśmy klejącej, za pomocą której będzie można unieruchomić „zęby” na blacie stołu.

## Pokaż:

1. Jak owinąć nić dentystyczną wokół środkowego palca każdej dłoni.
2. Jak przytrzymać nić dentystyczną za pomocą palców wskazujących i kciuków.
3. Jak delikatnie prowadzić nić dentystyczną między „zębami”. Następnie przeciągaj nitkę w górę, w dół i dookoła, aby wyczyścić obie strony „zębów” i obszar dziąseł. Pozwól uczniom zabrać kartonowe „zęby” do domu, aby ćwiczyli dalej i zaleć im wypróbowanie tej metody na ich własnych zębach!

## Cel

Ćwiczenie uczy, jak dokładnie czyścić zęby nicią dentystyczną dzięki wykorzystaniu dużego modelu, który ułatwia obserwację.

## Materiały

Kartonowe opakowanie po jajkach (jedno opakowanie przypada na dwójkę uczniów), nić dentystyczna lub włóczka, taśma klejąca.

## Czas przygotowania

30 minut na zebranie materiałów i rozcinanie opakowań po jajkach.





# Notatki

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---







Disney  
MAM SIĘ DOBRZE!