



CHROŃ

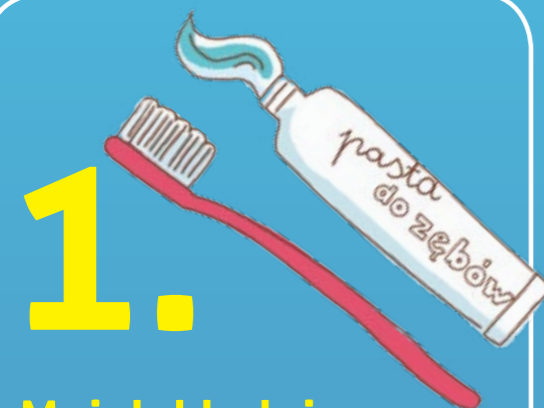
Dziecięce Uśmiechy



propozycje zajęć

Cztery proste kroki dla zdrowych i czystych zębów

1.



Myj dokładnie zęby pastą z fluorem przynajmniej dwa razy dziennie.



2.

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

3.



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

4.



Odwiedzaj regularnie gabinet stomatologiczny – co pół roku.



Drodzy Nauczyciele i Wolontariusze PCK

Przekazujemy Wam zeszyt metodyczny z przykładowymi tematami zajęć, który pomoże w realizacji programu „Chroń Dziecięce Uśmiechy” w klasach I–III i IV–VI szkoły podstawowej. Ten zeszyt zawiera opisy czterech bloków tematycznych programu wraz ze wskazówkami metodycznymi, które przydadzą się podczas prowadzenia zajęć. Dla młodszych dzieci został opracowany zeszyt „Ja i moje zęby”, a dla starszych „Ja i mój uśmiech”.

Celem projektu jest edukacja dzieci w wieku szkolnym w zakresie prawidłowej higieny jamy ustnej. Program „Chroń Dziecięce Uśmiechy” powstał we współpracy Polskiego Czerwonego Krzyża i firmy Wrigley Poland. Do programu włączyło się również Polskie Towarzystwo Stomatologiczne oraz Polskie Towarzystwo Stomatologii Dziecięcej.

Jesteśmy pewni, że prozdrowotna edukacja uczniów prowadzona od najmłodszych lat jest kluczem do budowy właściwych postaw w przyszłości.

Życzymy Wam satysfakcji z realizacji programu „Chroń Dziecięce Uśmiechy”.



Moje zęby



CELE OGÓLNE: zapoznanie uczniów z podstawową wiedzą na temat zębów, omówienie roli i funkcji zębów, budowy zęba, zwrócenie uwagi na potrzebę dbania o zęby od najmłodszych lat

CELE OPERACYJNE, uczeń: przedstawi i omówi rolę i funkcje zębów, wymieni dodatkowe korzyści z posiadania zdrowych zębów, opíše budowę zębów, wie, jak ważne w codziennym życiu są zdrowe, silne zęby

METODY: pogadanka, dyskusja, obserwacja, ćwiczenia, pokaz, burza mózgów, praca zespołowa

POMOCE DYDAKTYCZNE:

- lusterka (przed zajęciami prowadzący prosi dzieci o przyniesienie małych lusterek)
- plansza A przedstawiająca szczękę i zuchwę wraz z opisanymi rodzajami zębów (rysunek odpowiedni dla grupy wiekowej)
- plastelina, łyżka
- plansza B przedstawiająca budowę zęba (rysunek odpowiedni dla grupy wiekowej)



PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. POWITANIE

Nauczyciel wita się z uczniami i wyjaśnia, o czym będzie z nimi rozmawiał.

2. OBSERWACJA (potrzebne będą lusterka)

Nauczyciel zachęca uczniów, aby w lusterkach przyjrzyli się swoim zębom i w parach porozmawiali o tym, ile ich jest, jaki mają kształt, czy jest on taki sam, czym zęby różnią się u różnych ludzi. Zadaniem dzieci jest także znalezienie i nazwanie różnic – zęby mniejsze, większe, kolor, luźno osadzone, ściśle przylegające itp.

3. ROZMOWA I BURZA MÓZGÓW

Ile dziecko ma zębów?

Prowadzący rozmawia z uczniami o zębach mlecznych. Podczas rozmowy zadaje pytania pomocnicze: *Ile macie mleczaków? Kiedy wypadają? Jakie zęby rosną w miejscu po zębach mlecznych?* Prawidłowe odpowiedzi i ciekawe spostrzeżenia nauczyciel zapisuje na tablicy. Pod koniec rozmowy robi podsumowanie najważniejszych informacji.

Rodzimy się bez zębów, ale kształtują się one jeszcze przed urodzeniem. Dziecko ma 20 zębów mlecznych. Zęby zaczynają się wyrzywać między 6. a 7. miesiącem życia. Między 5. a 7. rokiem życia korzenie zębów mlecznych rozpuszczają się, zęby ulegają rozchwianiu i wypadają, pozostawiając miejsce dla zębów stałych. Ile macie jeszcze mlecznych zębów? Czy wyrosły wam już stałe zęby? Dorosły, gdy wyrosną mu wszystkie zęby, również ósemki, czyli tak zwane zęby mądrości, ma 32 zęby.

4. POGADANKA (potrzebna będzie plansza A, ilustracja odpowiadająca grupie wiekowej)

Na planszy prowadzący pokazuje poszczególne rodzaje zębów i opowiada o ich funkcji. Pod koniec pogadanki zachęca uczniów do zadawania pytań.

Siekacze – odgryzają miękkie pożywienie.

Kły – służą do odgryzania twardszych kęsów.

Przedtrzonowce – zgniatają pokarm, jak dziadek do orzechów.

Trzonowce – mielą i miażdżą pokarm, jak w mózdzierzu.

CIKAWOSTKA Różne zwierzęta mają różne zęby

Zwierzęta roślinożerne mają bardzo rozwinięte siekacze. Skubią nimi trawę, liście, siano.

Duże zęby trzonowe służą im do rozcierania roślin. Zwierzętami roślinożernymi są na przykład: krowy (Kto widział jak krowa жуje?), konie, owce, żyrafy. Zwierzęta drapieżne, na przykład wilki, lwy, tygrysy, polują na inne zwierzęta. Im przydają się długie, ostre i mocne kły.

IV-VI – informacja dla klas IV-VI

5. POKAZ (potrzebne będą plastelina i łyżka)

Prowadzący, trzymając pionowo łyżkę, wykonuje ruch „odgryzania” miękkiej plasteliny, jak siekaczami – odkrawa kawałek masy, następnie „miażdży” go jak trzonowcami – łyżkę trzyma płasko i rozciera masę. Do pokazu można użyć każdej innej masy (np. solnej). Gdy masa przylepi się do łyżki, należy wspomnieć uczniom, że w ten sam sposób na zębach osadzają się resztki jedzenia, tworząc płytkę nazębną. Warto zachęcić dzieci do uważnego jedzenia posiłków. Niech zwrócą uwagę na proces jedzenia – kanapki, kotleta, jabłka. Jak to robią? Może o tym opowiedzą? Po pokazie dzieci mogą spróbować powtórzyć zadanie.

6. DYSKUSJA

Czy rozdrabnianie pokarmów to jedyna funkcja zębów?

Nauczyciel zachęca uczniów do dyskusji. Zadaje pytania pomocnicze, wprowadza nowe wątki i moderuje rozmowę. Zwraca uwagę, by każdy z uczniów zabrał głos w dyskusji.

Zęby jako ozdoba – zdrowe, zadbane zęby to element urody człowieka, estetycznego wyglądu, dodają pewności siebie, gwarantują świeży oddech.

Rola zębów w artykulacji mowy – przy wymawianiu poszczególnych głosek, język i/lub dolna warga opierają się o zęby.

Prowadzący zwraca uwagę, że gdy wypadają zęby, trudniej prawidłowo wymawiać niektóre głoski. *Niektórzy z was mogą w tym czasie seplenić, czyli nieprawidłowo wymawiać niektóre głoski, takie jak: s, z, c, dz; ś, ź, ć, dź; sz, ż, cz, dż.*

Prowadzący proponuje zabawę: starsi uczniowie wybierają z alfabetu te głoski (dla młodszych listę głosek przygotowuje prowadzący), przy których wymowie niezbędne są zęby. Następnie uczniowie podają słowa z tymi głoskami.

IV-VI Prowadzący ogłasza konkurs na wymyślenie zdania ze słowami, które trudno wypowiedzieć nie dotykając językiem zębów.

7. POGADANKA (potrzebna będzie plansza B, rysunek dobrany odpowiednio do wieku grupy)

Prowadzący omawia z uczniami budowę zębów na podstawie planszy.

Korona – widoczna ponad dziąsłami część zęba, pokryta szkliwem.

Korzeń – niewidoczna część zęba, osadzona w szczęce i zuchwie. Każdy ząb ma korzeń. Siekacze mają pojedyncze korzenie, a zęby trzonowe w szczęce nawet trzy.

Szkliwo – gładka, błyszcząca, zewnętrzna warstwa zęba. Najtwardsza tkanka w całym ciele.

Dzięki niej zęby nie zużywają się podczas żucia pokarmów. Szkliwo chroni zęby przed bakteriami.

Pod wpływem produkowanych przez bakterie kwasów, rozpuszcza się. Wpływa też na kolor zębów.

IV-VI *Zębina – to twarda, gruba warstwa, choć nie tak mocna jak szkliwo. Chroni miazgę zęba przed wpływem szkodliwych czynników. Jest bardzo wrażliwa. Na zmianę temperatury reaguje bólem.*

Miazga – jest bardzo unerwiona i ukrwiona. Jest bardzo wrażliwa.

Dziąsło – osłania kość wokół zębów. Zdrowe dziąsła są jędrne i różowe, chore – czerwone i rozpulchnione. Mogą też krwawić podczas mycia zębów.

8. ĆWICZENIE (potrzebne będą lusterka)

Uczniowie trenują przed lusterkami różne miny i uśmiechy: *lekko się uśmiechnij, wybuchnij śmiechem, pokaż zęby, udawaj, że krzyczysz, że jesteś przestraszony.*

9. ZAKOŃCZENIE

Prowadzący wprowadza temat następnych zajęć, na których uczniowie dowiedzą się, jak czyścić zęby.

Propozycje aktywności:

● Narysuj swój uśmiechnięty portret.

● Przegląd dentystryczny. Przyjrzyj się swoim zębom i zrób własny przegląd dentystryczny.

Na kopii planszy A lub na własnoręcznym rysunku zaznacz różnymi kolorami swoje zęby mleczne, braki w uzębieniu, plomby, zęby stałe.



Dbam o zęby



CELE OGÓLNE: zapoznanie uczniów z podstawową wiedzą na temat higieny jamy ustnej, omówienie zasad mycia zębów, przedstawienie akcesoriów niezbędnych do dbania o higienę jamy ustnej, dla starszych dzieci wprowadzenie do regularnego przestrzegania zasady czterech kroków dbania o zęby

CELE OPERACYJNE, uczeń: opíše zasady mycia zębów, wymieni akcesoria niezbędne do dbania o higienę jamy ustnej, scharakteryzuje cztery kroki dbania o zęby i zacznie je przestrzegać na co dzień

METODY: pogadanka, burza mózgów, ćwiczenia, pokaz, pantomima, praca plastyczna

POMOCE DYDAKTYCZNE:

- papierowe wytłoczki na jajka i/lub ksero makiety szczęki (plansza D) dla ucznia lub dla każdej pary uczniów
- włóczka albo prawdziwa nić dentystyczna (do zajęć ze starszymi uczniami)



PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. POWITANIE

Nauczyciel wita się z uczniami i wyjaśnia, jaki będzie temat zajęć.

2. POGADANKA I BURZA MÓZGÓW

Nauczyciel pyta uczniów, jakie akcesoria są potrzebne do prawidłowego mycia zębów. Wszystkie pomysły zapisuje na tablicy. Wspólnie z uczniami wybiera prawidłowe odpowiedzi, ewentualnie uzupełnia listę i opowiada o każdym z nich.

Główka szczoteczki nie może być zbyt duża, włosie zbyt twarde. Pasta musi mieć odpowiednią zawartość fluoru. Na opakowaniu szczoteczki i pasty znajdziecie informacje, dla jakiego wieku są zalecane. W razie wątpliwości warto skonsultować swój wybór z lekarzem dentystą. Nitkowanie zębów zaleca się od 10. roku życia. Młodsze dzieci mogą używać nici przy pomocy dorosłych. Nie połykaj pasty do zębów! Po umyciu zębów należy bardzo starannie wypłukać usta wodą. Gdy macie już stałe zęby, po ich myciu powinniście wypłukać usta specjalnym płynem.

Nauczyciel zadaje uczniom pytania dotyczące prawidłowego mycia zębów. Poprawne odpowiedzi zapisuje na tablicy.

Jak często trzeba myć zęby? (Minimum dwa razy dziennie, po śniadaniu i przed snem. Zaleca się mycie zębów po każdym posiłku.)

Jak długo trzeba myć zęby? (Minimum dwie minuty. Po myciu zębów należy dokładnie wypłukać usta.)

Dlaczego trzeba wymieniać szczoteczkę na nową? (Zużyta szczoteczka traci fason i jej włoski nie docierają już skutecznie do wszystkich zakamarków i przestrzeni międzyzębowych. To naturalne, że na włosiu zbierają się też zanieczyszczenia.)

Jak często trzeba wymieniać szczoteczkę? (Co dwa, trzy miesiące.)

Pod koniec, nauczyciel zachęca dzieci do zadawania pytań.

3. POKAZ (potrzebne będą wytłoczki na jajka lub skserowany i wycięty model szczęki – plansza D, włóczka lub nić dentystyczna)

Prowadzący pokazuje na wytłoczce lub modelu szczęki, jak prawidłowo myć zęby (każdy ząb, z każdej strony, ruchem wymiatającym, nie przyciskać za mocno szczoteczki do powierzchni zębów). Prowadzący może poprosić wybranych uczniów o zademonstrowanie techniki i/lub zachęcić wszystkich uczniów do samodzielnego pokazu na zmontowanych modelach.

IV-VI Prowadzący nawija na palce wskazujące mniej więcej metrowy kawałek włóczki lub prawdziwej nici dentystycznej i demonstrowa prawidłową technikę nitkowania zębów. Delikatnym ruchem wprowadza włóczkę (nić dentystyczną) między wytłoczki (przestrzenie międzyzębowe). Przytrzymując włóczkę palcami wskazującymi, formuje ją w kształt litery U i czyści powierzchnię wytłoczki (zęba) oraz przestrzenie między nimi posuwistym ruchem od góry do dołu. Czynność powtarza kilkakrotnie, czyszcząc po kolei każdą wytłoczkę (wszystkie zęby górnej i dolnej szczęki).

IV-VI – informacja dla klas IV-VI

WNIOSEK:

Mycie zębów to sztuka. Prawidłowa higiena jamy ustnej polega na dokładnym myciu zębów. Ale to nie wszystko. Na co dzień wszyscy musimy pamiętać o czterech krokach dbania o zęby.

To proste – cztery kroki i już.

1. Mycie.
2. Czyszczenie zębów (nić dentystyczna, płyn do płukania zębów).
3. Żucie gumy po wszystkich przekąskach i posiłkach w ciągu dnia, gdy nie możesz umyć zębów (gdy nie masz przy sobie szczoteczki ani pasty do zębów). Należy pamiętać, że żucie gumy nigdy nie zastąpi mycia zębów.
4. Wizyty w gabinecie dentystycznym.

4. PANTOMIMA

Nauczyciel prosi uczniów, aby w grupach przygotowali scenki pantomimiczne pokazujące kolejne etapy mycia zębów. Gestem i mimiką uczniowie powinni pokazać: nakładanie pasty na szczoteczkę, mycie zębów, płukanie ust, nitkowanie zębów (starsze dzieci), mycie języka.

5. PRACA PLASTYCZNA

IV-VI Uczniowie w dowolnej technice przygotowują projekt szczoteczki do zębów z przyszłości.

Uczniowie zastanawiają się nad tym, jak będzie wyglądało mycie zębów w przyszłości.

CIEKAWOSTKA

Pierwsze szczoteczki do zębów pojawiły się w XIX wieku. Wcześniej do czyszczenia zębów używano szorstkiego płótna, rybich ości, sierści zwierząt, a nawet ludzkich włosów. Dzisiejsza pasta do zębów zastąpiła popiół, spopielone kości, muszle.

W dawnych czasach usta płukano uryną, czyli moczem. Zioła pomagały utrzymać świeży oddech.

6. ZAKOŃCZENIE

Prowadzący wprowadza temat następnych zajęć, na których uczniowie dowiedzą się, jak powstają ubytki w zębach i utrwalą wiedzę o czterech krokach dbania o zęby.

Propozycje aktywności:

- Namaluj swój portret (albo coś innego) używając zużytej szczoteczki do zębów. Zużyta szczoteczka doskonale nadaje się do malowania.
- Przygotuj kalendarz mycia zębów (wzór poniżej). W odpowiedniej rubryce, po porannym i wieczornym myciu zębów, zaznacz odpowiednio słońce lub księżyc. W rubrykach poniżej odnotuj każdy dodatkowy posiłek i zaznacz odpowiednim znakiem, czy myłeś zęby, czy żułeś gumę.

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
1	☀️ 🌙	☀️	🌙				
	🍭						
	🍰	🍬	🍌				
			🍬				

Po tygodniu wspólnie przeanalizujemy waszą dyscyplinę w dbaniu o zęby.



- CELE OGÓLNE:** zapoznanie uczniów z podstawową wiedzą na temat próchnicy, przedstawienie związku między dietą a zdrowiem zębów, wprowadzenie terminu *profilaktyka* i omówienie profilaktyki fluorowej
- CELE OPERACYJNE, uczeń:** wie, że próchnica to choroba, którą należy leczyć, potrafi wskazać związek między codzienną dietą a zdrowiem zębów i jamy ustnej, wyjaśnia pojęcie profilaktyki, wie, jak ważna jest profilaktyka fluorowa, by mieć zdrowe, mocne zęby
- METODY:** pogadanka, dyskusja, obserwacja, burza mózgów, eksperyment, praca indywidualna i zespołowa
- POMOCE DYDAKTYCZNE:**
 - lusterka (dzień wcześniej prowadzący prosi uczniów o przyniesienie małych lusterek)
 - jajko ugotowane na twardo
 - ocet
 - szklanka



PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. POWITANIE

Prowadzący wita się z uczniami i wprowadza ich w temat zajęć.

2. OBSERWACJA (potrzebne będą lusterka)

Prowadzący prosi uczniów, aby w lusterkach przyjrzeni się swoim zębom i ocenili ich stan: *Czy twoje zęby są czyste? Czy mają osad i kamień? Jak wygląda twój język, czy jest różowy, bez nalotu? Jak wyglądają dziąsła?*

3. ĆWICZENIE ZESPOŁOWE

Prowadzący dzieli tablicę na dwie części – pokarmy wzmacniające zęby i pozostałe. Prosi uczniów, żeby wymienili różne pokarmy. Wszyscy razem decydują o zapisaniu danego produktu w odpowiedniej kolumnie. Prowadzący omawia z uczniami wpływ diety na zdrowie zębów.

Dlaczego niektóre produkty pomagają zębom, wzmacniają je?

- zawierają wapń (mleko i wszystkie przetwory mleczne) – cenny budulec kości,
- są twarde (twarde warzywa, skórka razowego chleba, mięso) – ich gryzienie wzmacnia szczękę,
- nie zawierają cukru ani skrobi, które pomagają rozwijać się bakteriom niszczącym szkliwo (warzywa, czysta woda).

W naszej diecie znajdują się też produkty zawierające cukier, skrobię. Na co dzień jemy chleb, makarony, ziemniaki, słodycze. Możemy jeść wszystko, ale by zachować zdrowe zęby, przestrzegamy zasad higieny, czyli czterech kroków.

Zapamiętajcie cztery łatwe kroki dbania o zęby:

1. Myjemy zęby co najmniej dwa razy dziennie.
2. Dokładnie czyścimy zęby nicią dentystyczną i płuczemy (gdy wyrosną już wszystkie stałe zęby, czyli od około 10. roku życia).
3. A po każdym posiłku czy przekąsce w ciągu dnia, gdy nie możemy umyć zębów – wystarczy przez 20 minut żuć bezcukrową gumę do żucia.
4. Regularnie chodzimy do lekarza dentysty – co pół roku.

Gdy nie dbacie o higienę jamy ustnej i dostarczacie bakteriom pożywienia (głównie żywią się cukrami i skrobią), mają one idealne warunki do rozwoju – tak tworzy się próchnica.

IV-VI – informacja dla klas IV-VI

4. POGADANKA

Prowadzący zadaje uczniom pytania:

Co to jest próchnica? (choroba zębów)

Czy to wyłącznie problem estetyczny, czy choroba? (choroba)

Czy trzeba ją leczyć? (koniecznie)

A co z próchnicą mlecznych zębów, wymaga leczenia? (Jak najbardziej trzeba dbać o mleczne zęby, by próchnica nie zaatakowała nowo rosnących stałych zębów.)

5. EKSPERYMENT (potrzebne będą dwa ugotowane na twardo jajka, w tym jedno od 12 godzin zanurzone w szklance z octem)

Nauczyciel pokazuje uczniom ugotowane kurcze jajka i prosi o wskazanie różnic między nimi.

Następnie prowadzący podsumowuje:

Skorupka zwykłego jajka jest twarda, tak jak wasze zęby (prowadzący pokazuje jajko ugotowane na twardo). Skorupka tego jajka jest miękka (prowadzący pokazuje jajko namoczone w occie). To jajko całą noc moczyło się w occie, czyli w kwasie. Ocet rozpuścił wapń zawarty w skorupce. Podobnie bakterie i kwasy niszczą szkliwo naszych zębów.

6. BURZA MÓZGÓW

Nauczyciel wprowadza termin *profilaktyka* i prosi uczniów o wymienienie sposobów dbania o szkliwo.

Wszystkie pomysły zapisuje na tablicy i podsumowuje:

Kiedy podjadacie między posiłkami, dostarczacie bakteriom dodatkowej porcji pożywienia. Zawsze, gdy macie możliwość, należy wypłukać usta wodą, a najlepiej, gdy umyjecie zęby po każdym posiłku. Pamiętajcie o czwartym kroku dbania o zęby – za każdym razem, kiedy zjecie lub wypijecie coś słodkiego w ciągu dnia, a nie możecie umyć zębów, bo nie macie przy sobie szczoteczki ani pasty, dobrze jest żuć bezcukrową gumę przez 20 minut.

IV-VI

Jak działa fluor? Co to jest fluor?

Przeprowadźcie w domach podobne doświadczenie. Ugotujcie na twardo trzy jajka. Jedno, zanim włożycie do szklanki z octem, posmarujcie pastą do zębów z fluorem. Porównajcie potem z kolegami wyniki swoich obserwacji. Fluor wzmacnia szkliwo!

7. DYSKUSJA I PODSUMOWANIE

Nauczyciel zachęca uczniów do rozmowy o zasadach kulturalnego żucia gumy. Uczniowie zgłaszają swoje propozycje i zapisują je na tablicy. Po rozmowie i zapisaniu pomysłów, wszyscy wybierają najważniejsze zasady. Nauczyciel odczytuje wszystkie punkty i podsumowuje:

Jednym z ważnych kroków dbania o zęby jest żucie gumy po przekąskach i posiłkach, gdy nie możecie umyć zębów. Żucie gumy jest fajne, ale trzeba pamiętać o zasadach.

8. ZAKOŃCZENIE

Prowadzący zapowiada temat następnych zajęć, na których uczniowie dowiedzą się, dlaczego należy regularnie chodzić do lekarza dentysty i że tych wizyt nie trzeba się bać.

Propozycje aktywności:

- Narysuj, jak wyobrażasz sobie bakterie w twojej buzi.
- Przygotuj plakat z wycinków kolorowych gazet:
 - „Dieta, by mieć zdrowe zęby”
 - „Przyjaciele próchnicy”



Idę do stomatologa



CEL OGÓLNY: oswojenie uczniów z wizytą w gabinecie dentystycznym, zapoznanie z pracą lekarza stomatologa oraz wykonywanych przez niego zabiegów, uświadomienie uczniom konieczności regularnych kontroli u lekarza dentysty

CELE OPERACYJNE, uczeń: wie, na czym polega praca lekarza dentysty, nie boi się wizyty w gabinecie stomatologicznym, potrafi wymienić korzyści płynące z regularnych wizyt oraz zagrożenia wynikające z unikania wizyty w gabinecie, wie, czym zajmuje się ortodonta i kiedy trzeba go odwiedzić

METODY: pogadanka, dyskusja, ćwiczenia, scenki, praca plastyczna, praca indywidualna i zespołowa
POMOCE DYDAKTYCZNE:

- lusterka (dzień wcześniej prowadzący prosi uczniów o przyniesienie małych lusterek)
- plansza C przedstawiająca portrety dzieci



PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. POWITANIE

Nauczyciel wita się z uczniami i przedstawia temat zajęć.

2. ĆWICZENIE NA POCZĄTEK ZAJĘĆ (potrzebne będą lusterka)

Prowadzący prosi uczniów, aby przyjrzeni się swoim zębom w lusterkach.

Czy są zdrowe? Czy macie plomby w zębach? Czy wasze zęby rosną prosto, czy ściśle przylegają do siebie?

3. DYSKUSJA

Kto z was był u lekarza dentysty?

Czy boicie się wizyt w gabinecie dentystycznym?

Dlaczego? (jeśli uczniowie stwierdzą, że się nie boją, prowadzący inaczej zadaje pytanie: Niektórzy boją się wizyty u dentysty. Jak myślicie, dlaczego?)

4. ROZMOWA I PRZYPOMNIENIE

Nauczyciel moderuje rozmowę, zadając pytania:

Jak często chodzicie do dentysty? Czy ktoś z was kojarzy wizytę u dentysty z bólem? Dlaczego? Czy macie takie doświadczenia? Czy wiecie, że ból zęba i borowanie to ostateczność, której można uniknąć dzięki odpowiedniej profilaktyce?

W toku dyskusji prowadzący informuje uczniów, jak często powinni odbywać kontrolne wizyty u stomatologa (co sześć miesięcy, warto notować terminy wizyt).

Pamiętajcie – gdy cokolwiek dzieje się z waszymi zębami – odczuwacie ból, dyskomfort – od razu powiedzcie o tym swoim opiekunom. Nie ma na co czekać, trzeba od razu zasięgnąć rady lekarza dentysty.

Nauczyciel przechodzi do następnej części zajęć, którą jest omówienie przebiegu wizyty u lekarza dentysty i zabiegów profilaktycznych wykonywanych w gabinecie.

5. POGADANKA

Prowadzący opowiada uczniom, na czym polega wizyta u dentysty – przegląd stanu zębów (ogólny stan, kontrola wzrostu stałych zębów), ewentualne leczenie (plombowanie, wrywanie mleczaków), zabiegi profilaktyczne (czyszczenie zębów, lakowanie, lakierowanie). Wyjaśnia, dlaczego dentysta zakłada rękawiczki i gogle (powszechny dziś standard, podstawowy wymóg higieniczny zabezpieczający wzajemnie pacjenta i lekarza przed zarazkami, bakteriami), omawia podstawowe narzędzia używane podczas wizyty (lusterko, narzędzia dentystyczne, fotel, wiertła do borowania zębów, różne substancje wykorzystywane w czasie leczenia zębów i profilaktyki).

Opowiada także, na czym polegają poszczególne zabiegi: lakowanie, lakierowanie i plombowanie zębów. Tłumaczy też, że borowanie nie musi wiązać się z bólem (znieczulenie).

CIĘKAWOSTKA Profilaktyka w gabinecie stomatologicznym:

Lakowanie – zabieg polegający na uszczelnianiu bruzd w zębach trzonowych, który wzmacnia stałe zęby i zapobiega próchnicy.

Lakierowanie – to pokrywanie zębów specjalnym lakierem z fluorem, który wzmacnia zęby i sprawia, że są odporniejsze na próchnicę.

Oczyszczanie zębów – zabieg składający się z dwóch etapów (skaling i piaskowanie), polega na usuwaniu kamienia i osadu nazębnego, które nie tylko psują uśmiech, ale także mogą sprzyjać rozwojowi próchnicy.

6. SCENKI (potrzebna będzie plansza C przedstawiająca portrety dzieci)

Wprowadzenie do zabawy:

Już dużo wiecie na temat wizyty u lekarza dentysty. Wiecie, dlaczego trzeba odwiedzać go regularnie i jak przebiega wizyta. Przedstawiam wam Olę i Kubę (plansza C). Oni bardzo boją się dentysty. Ale wy już wiecie, że nie ma się czego bać. Przekonajcie o tym Olę i Kubę.

Prowadzący wyznacza troje uczniów. Odgrywają oni scenki w imieniu Oli i Kuby oraz Superwiewiórki, która rozwiewa obawy młodych pacjentów.

Przykładowe pytania:

Dlaczego mam iść do dentysty? Czy nawet wtedy, gdy nic mnie nie boli? Czy od razu będzie borowanie?

Czy to będzie bardzo bolało? Po co są te wszystkie narzędzia? Czy dentysta musi ich używać?

Czy mogę poprosić o znieczulenie? Czy po znieczuleniu będzie mnie coś bolało?

7. POGADANKA

Nauczyciel opowiada uczniom, czym zajmuje się lekarz ortodonta i kiedy się do niego zgłosić.

Zęby mleczne są drobniejsze od stałych. Nie potrzebują tak dużo miejsca, żeby rosnąć w równym rzędzie.

Natomiast zdarza się, że tego miejsca brakuje zębom stałym. Co wtedy? Wówczas najlepiej skonsultować się z lekarzem dentystą, który pokieruje do specjalisty – ortodonta. Dopóki zęby stałe nie wyrosną, zaleci zapewne gimnastykę szczęk, czyli odpowiednie ćwiczenia, np. gryzienie twardych pokarmów. Kolejnym krokiem będzie prostowanie zębów za pomocą specjalnego aparatu.

8. DYSKUSJA

Czy prostowanie zębów jest konieczne? Po co to robić?

Z dwóch powodów: względy estetyczne, ale też zdrowie zębów. Kiedy zęby ściśle przylegają lub nachodzą na siebie są bardziej narażone na próchnicę w miejscach, do których nie można dotrzeć szczoteczką ani nicią dentystyczną.

Kto z was był już u ortodonta?

9. PRACA PLASTYCZNA

Uczniowie rysują gabinet dentystyczny z przyszłości.

Uczniowie zastanawiają się nad tym, jak będzie wyglądało leczenie zębów w przyszłości.

10. ZAKOŃCZENIE

Prowadzący dziękuje dzieciom za udział w cyklu zajęć.

Propozycje aktywności:

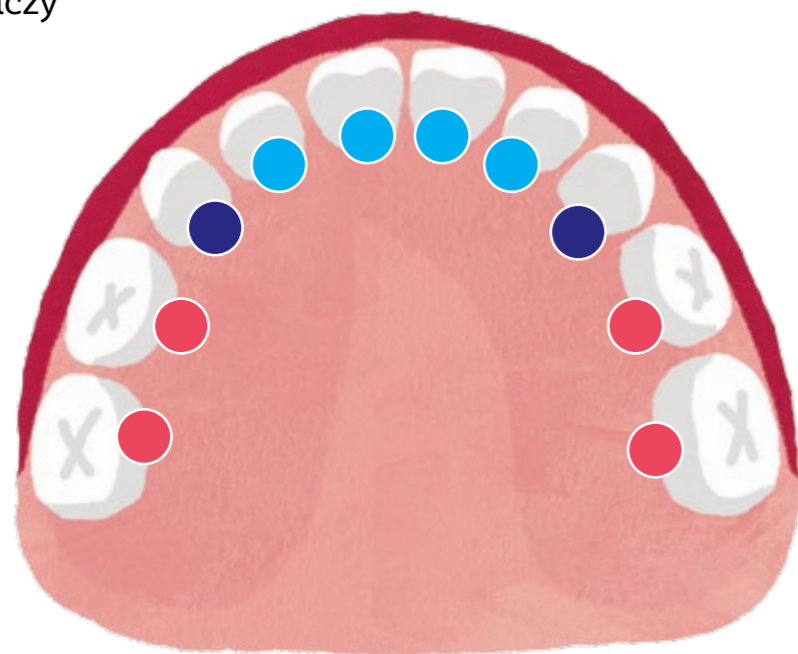
- Przygotuj swój osobisty harmonogram wizyt u lekarza dentysty.
- Wymyśl hasło, które zachęci Olę i Kubę do wizyty u lekarza dentysty.



Zęby mleczne

8 siekaczy

4 kły



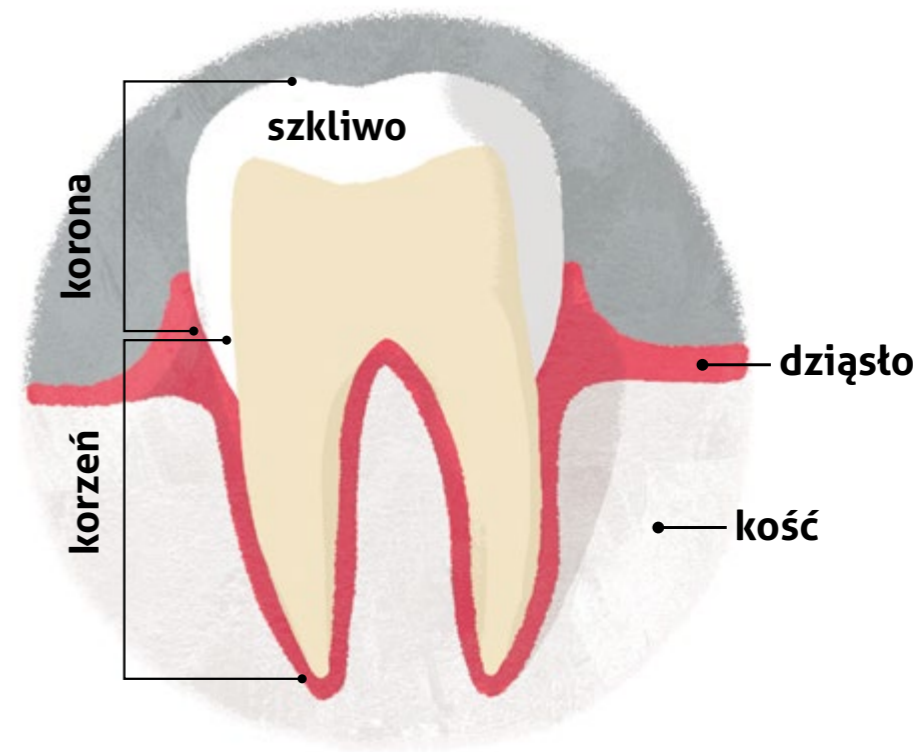
szczęka
(górny łuk zębowy)

żuchwa
(dolny łuk zębowy)

8 zębów trzonowych



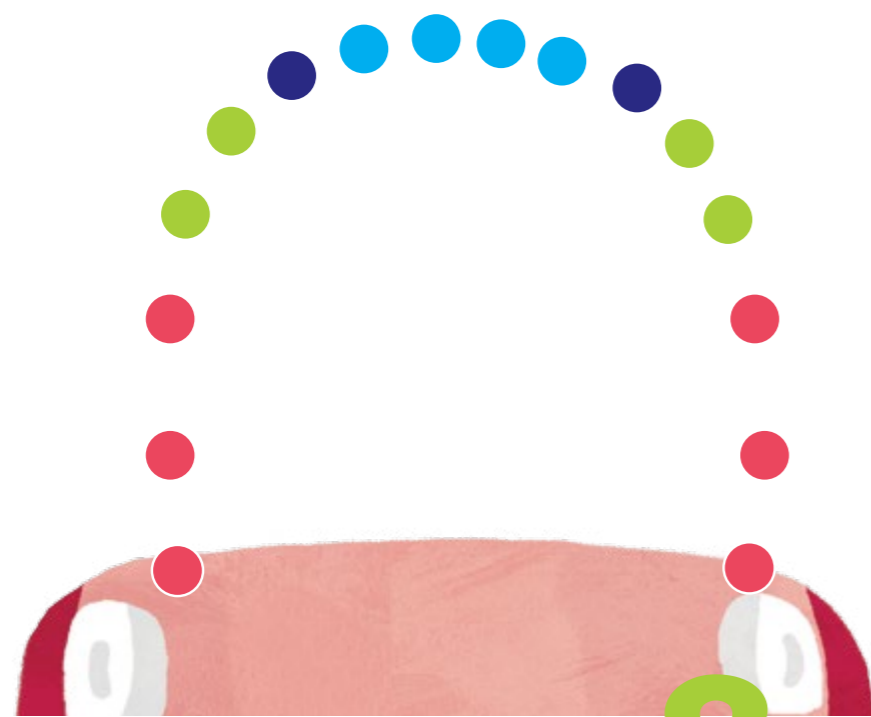
Jak zbudowany jest ząb



8 siekaczy

Zęby stałe

4 kły



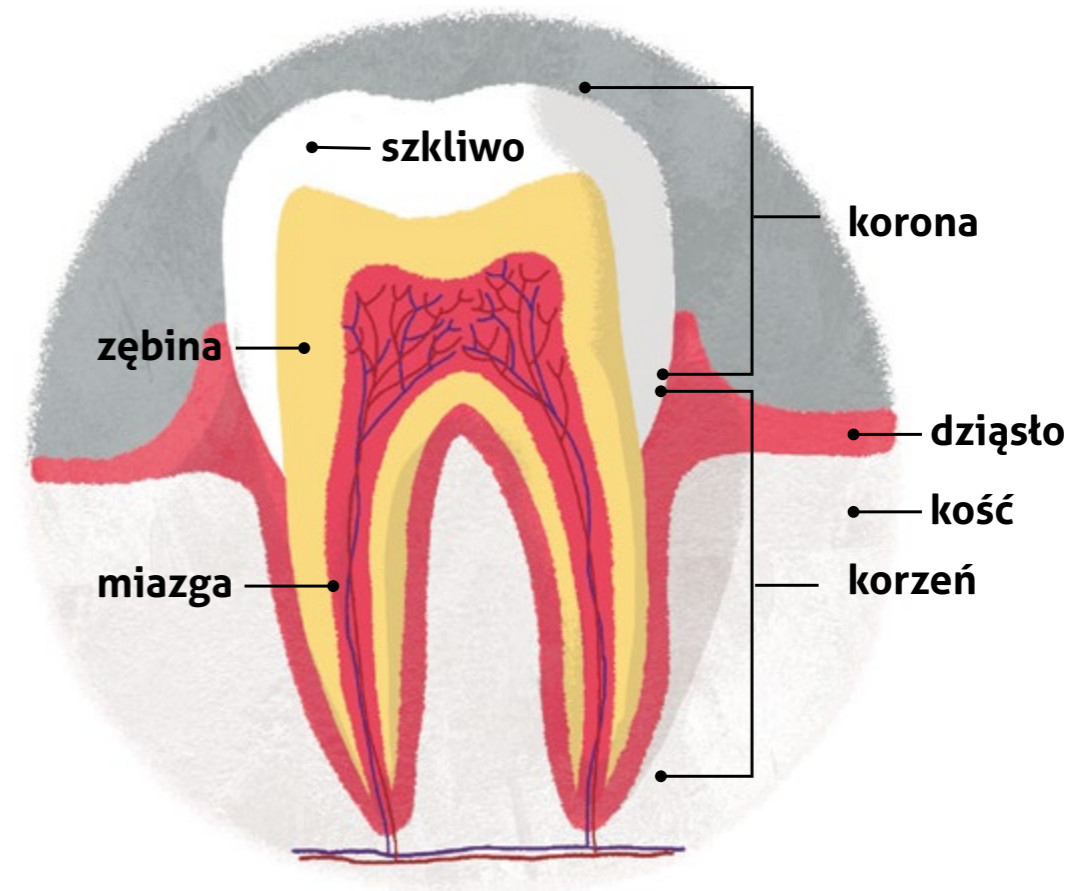
szczęka
(górny łuk zębowy)

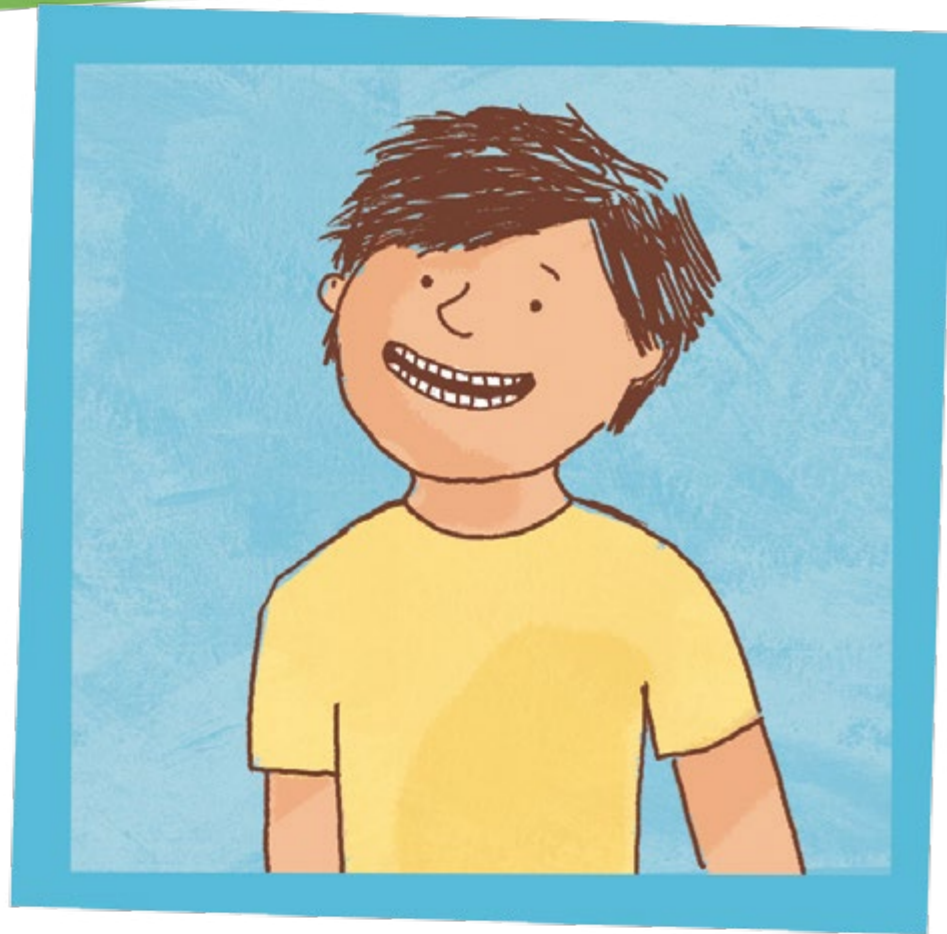
żuchwa
(dolny łuk zębowy)

12 zębów trzonowych

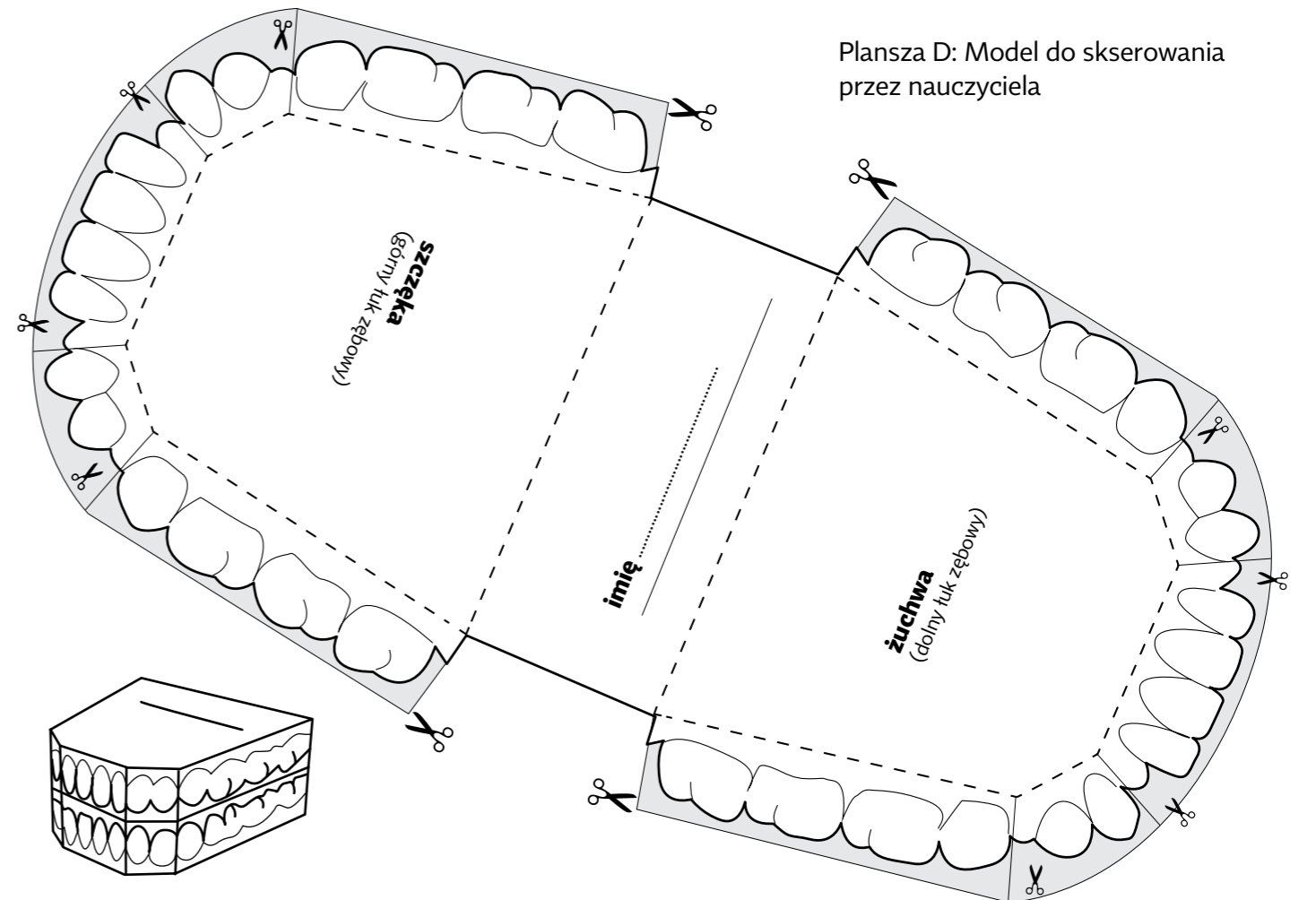
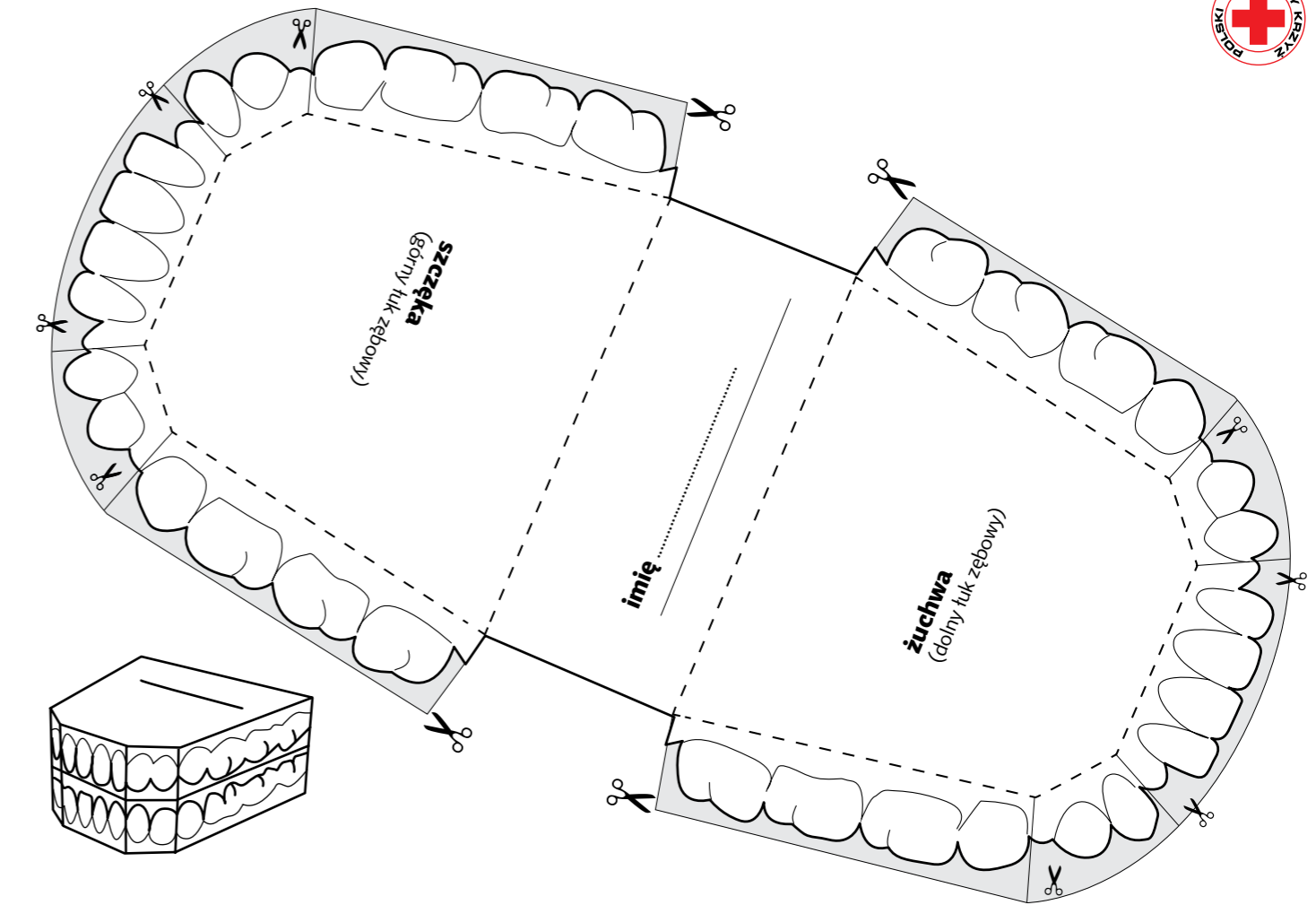
8 zębów przedtrzonowych

Jak zbudowany jest ząb





Plansza C: Ola i Kuba



Plansza D: Model do skserowania przez nauczyciela



Propozycje zajęć zostały przygotowane w oparciu o zeszyty edukacyjne dla dzieci przygotowane w ramach programu **„Chroń Dziecięce Uśmiechy”**, adresowane do dwóch grup wiekowych.

