

# Myjemy zęby

## Co warto wiedzieć?

**Stomatolodzy zalecają pomoc dorosłego w myciu zębów co najmniej przez pierwszych 6 lat życia dziecka.** Jest to spowodowane naturalnym rozwojem motoryki małej. Uważa się, że dziecko wymaga wsparcia w myciu zębów, dopóki nie nauczy się samodzielnie wiązać butów lub ładnie pisać.

**Nieodłącznym elementem higieny jamy ustnej są regularne wizyty u stomatologa.** Ważne jest zbudowanie pozytywnego nastawienia do wizyty u niego. Dzieci powinny uczęszczać na wizyty kontrolne co 3–4 miesiące, czyli częściej niż dorośli.

**Jeśli nie zadbamy o zęby (mycie, wizyty u stomatologa), bakterie mogą zniszczyć ząb, a ich toksyny mogą dostać się do krwi i działać niekorzystnie na inne narządy (serce, stawy, zatoki).** Uszkodzony ząb, także ten mleczny, można i trzeba wyleczyć. Istnieje ryzyko, że próchnica przeniesie się na inne zęby. Choroby zębów mlecznych mogą też wpływać negatywnie na zalążki rosnących pod nimi zębów stałych.

**Technika mycia zębów jest ważna i uzależniona od wyboru szczoteczki:** mycie zębów polega na ich odpowiednim szczotkowaniu przez 2 minuty szczoteczką elektryczną lub 3–4 minuty szczoteczką manualną, 2 razy dziennie, codziennie.

**Szczoteczkę do zębów należy wymieniać co 2–3 miesiące (co jest zaleceniem producentów i stomatologów).** Warto to zrobić znacznie wcześniej, jeśli szczoteczka wykazuje cechy zużycia, tzn. jej włosie jest powyginane lub przerzedzone. Szczoteczkę do zębów należy wymieniać także po przebytej chorobie jamy ustnej i górnych dróg oddechowych.

**Higiena jamy ustnej to nie tylko szczotkowanie zębów,** ale także nitkowanie (dzieciom zęby nitkują dorośli), mycie języka i stosowanie płukanek (zalecane od 6. roku życia).





## Opowiadanie: Higienek kontra Ząbiaki

Pasta do zębów jest do zębów, a nie do jedzenia! Przekonał się o tym Królik Higienek. A właściwie przekonała go do tego Szczocia, ucząc go z pomocą Pastka, jak wygonić z buzi Ząbiaki. Przeczytaj dziecku opowiadanie – porozmawiajcie o tym, co się wydarzyło.

Jeśli Twoje dziecko potrafi już czytać lub właśnie się tego uczy, zachęć je do samodzielnego czytania.

### Higienek kontra Ząbiaki

Królik Higienek zatrzymał się i radośnie wziął szczoteczkę do zębów, nałożył pastę do zębów na szczecinę, włożył szczoteczkę do buzi...

Myślicie, że mył zęby?

Otóż nie... Królik zamiast myć... ciumkał smakowitą pastę.

Szczoteczka w jego buzi niespodziewanie ożyła. Zaczęła się wiercić...

– Ojej, Higienku, co ty robisz? – zawołała i wyleciała z jego buzi.

Szczocia była wyraźnie zszokowana zachowaniem królika.

– Higienku, nie mogłam się ruszać. W dodatku połknąłeś Pastka, wiesz?

– Połknąłem Pastka? Jaaaa? – zdziwił się królik.

– Tak, ty. Przecież jesteśmy twoimi kumplami, a kumple sobie tak nie robią, co nie?!

– Yyyy – Speszył się królik. Szczocia pomogła mu jednak wybrnąć z sytuacji i zapytała:

– Nie chciałbyś mieć białych czystych zębów jak inne Czyściochy? – i zaraz zaproponowała – Pokażemy ci z Pastkiem zabawę w wypędzanie Ząbiaków. Wymieciemy je razem?

– Jasne! Ale gdzie one są? – zapytał, trochę zdziwiony całą sytuacją królik.

– Jak to gdzie? Na twoich zębach – odpowiedziała Szczocia.

Higienek otworzył buzię, jak to się robi podczas wizyty u dentysty.

– Aaaaa. – powiedział głośno i przyjrzał się dokładnie swojemu uzębieniu w lustrze.

No tak, łobuzowały tam Ząbiaki... właściwie całe mnóstwo Ząbiaków i ewidentnie nie miały dobrych zamiarów. Wierciły, gryzły i wylewały żrący kwas wprost na szkliwo, powierzchnię ochronną zębów królika.

Higienek wyraźnie się przestraszył.

– Higienku – zaproponowała Szczocia – Złap mnie ostrożnie za rączkę... – Szczoteczka sama wleciała w łapki królika – I nałóż odrobinę pasty.

– Rób koliste ruchy i masz na zabawę aż trzy minuty!

– Bo widzisz, gdy uzbieramy dużo piany, to ząbiaki wypluwamy! – dodał dumny ze swej roli Pastek.

I razem zawołali:

– Do szczotkowania gotowi, start!

Higienek długo i dokładnie (czyli z każdej strony, kolistymi ruchami) umył zęby.

Na koniec wypłuł wszystkie Ząbiaki wraz z pianą do zlewu.

– Wygraliśmy! – z radością zauważył królik.

*c.d. na kolejnej stronie*

- Wszyscy mogą teraz podziwiać twój piękny uśmiech. – z podziwem dodał Pastek.
  - Zgrana z nas drużyna! – przyznała Szczocia.
  - Ząbaki nie miały żadnych szans! – nieskromnie zauważył Higienek.
- Królik, Szczocia i Pastek wznieśli okrzyk zwycięskiej drużyny: – Zębastycznie!

## 2

## Klepsydra mierząca czas mycia zębów

Zęby powinno się szczotkować kolistymi ruchami przez trzy minuty co najmniej dwa razy dziennie. Jak pomóc dziecku odmierzyć trzy minuty? Wykonajcie wspólnie specjalną klepsydrę według załączonej instrukcji!

## POTRZEBNE POMOCE:

- dwa przezroczyste plastikowe kubki
- dwa kawałki folii
- klej, który skleja plastik
- dwie gumki recepturki
- piasek
- szpikulec

1.



Sklejamy kubki dnami do siebie.

2.



Przebijamy je tworząc otwór (to zadanie rodzica).

3.



Nakładamy folię na górny brzeg kubka i przymocowujemy ją gumką, by się nie zsunęła.

4.



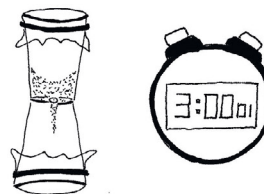
Odwracamy kubki na drugą stronę, wsypujemy trochę piasku i zamykamy drugi kubek folią, tak samo, jak pierwszy.

5.



Powstaje klepsydra z przesypującym się piaskiem.

6.



Warto sprawdzić za pomocą stopera, ile czasu potrzebuje piasek, by przesypać się do drugiego kubka. Czy będą to 3 minuty potrzebne do umycia zębów?

## 3

## Nitkowanie

Nitkowanie to tak samo ważny element dbania o higienę jamy ustnej, jak regularne mycie zębów. Zęby dzieci powinni nitkować dorośli. Warto, by dzieci uczyły się robić to samodzielnie, ale pierwsze próby nauki wykonywania tej czynności powinny odbywać się pod nadzorem rodzica.

### POTRZEBNE POMOCE:

- ilustracja „Nitkowanie”
- duże, plastikowe klocki
- plastelina
- gruba nić (włóczka, mulina)

### WYKONANIE

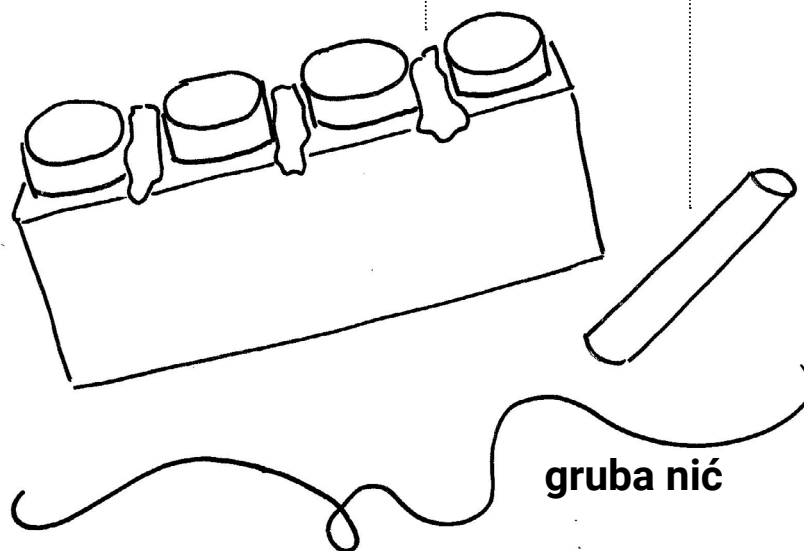
Poproś dziecko, by przykleiło na duże klocki plastelinę. Wyjaśnij dziecku, w jaki sposób można usunąć plastelinę pomiędzy ząbków klocka. Podobnie możemy wyciągać resztki jedzenia pomiędzy naszych zębów. W prawdziwym nitkowaniu pomagają dzieciom dorośli. Dziecko przy pomocy nitki próbuje w zabawie usunąć plastelinę. Dodatkowo dziecko może spróbować zrobić takie ćwiczenie prawdziwą nicią dentystyczną na swoich zębach – pod Twoim nadzorem!

## Ilustracja „Nitkowanie”

1.

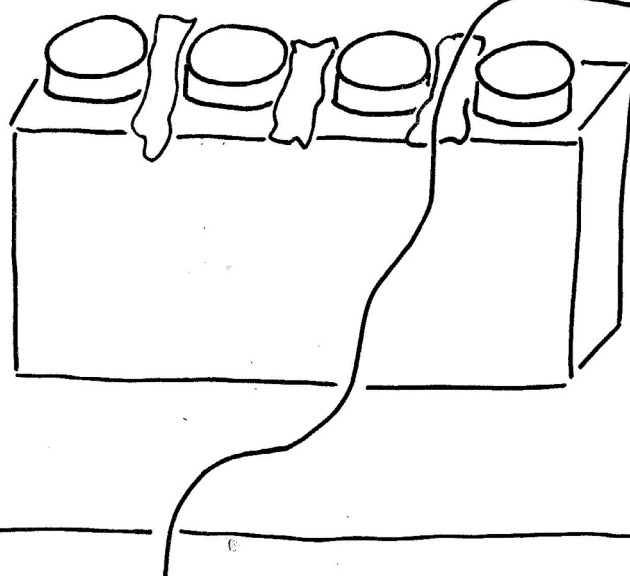
duży klocek

plastelina



gruba nić

2.



## 4

## Wiem, co jem

Zdrowe odżywianie jest ważnym elementem dbania o zdrowe zęby. Opowiedz, że samo szczotkowanie zębów przez 3 minuty, 2 razy dziennie, każdego dnia (nawet wykonane prawidłowo) nie wystarcza. Ważne jest także to, co jemy. Kiedy dobrze się odżywiamy i jemy wartościowe produkty, cały nasz organizm pracuje lepiej, a zęby są mocniejsze. Poza tym, gdy unikamy słodzonych i przetworzonych produktów, bakterie nie będą się tak szybko rozwijać na naszych zębach. Przygotujcie z dzieckiem pracę, która w prosty sposób zilustruje dziecku, które produkty są dobre dla zdrowia zębów, a które nie.

**POTRZEBNE POMOCE:**

- ilustracja „Ząb”
- obrazki z różnymi produktami spożywczymi (np. wycięte z gazet lub narysowane przez dziecko własnoręcznie)
- klej

**WYKONANIE**

Poproś dziecko o wycięcie z gazetek różnych produktów spożywczych (np. ciemne i jasne pieczywo, różne rodzaje warzyw i owoców, różne rodzaje słodyczy, jogurty, jajka, mleko, sery, woda, napoje). Jeżeli nie macie w domu gazet, z których dziecko mogłoby skorzystać, zachęć je, by własnoręcznie narysowało te produkty. Rozłóżcie je na podłodze razem z ilustracją „Ząb” wydrukowaną dwukrotnie (jeden ząb zostawcie biały, na drugim zamarkujcie czarny ubytek – to dziurawy, chory ząb). Na podłodze rozłóżcie oba wydruki. Podpiszcie je:

1. Zdrowe dla zębów,
2. Szkodzi zębom.

Poproś dziecko, by dopasowało odpowiednie produkty do plansz. Omówcie wspólnie, dlaczego dany produkt ma się znaleźć na danej kartce. Poproś dziecko, by przykleiło obrazki w odpowiednie miejsca.



## Ilustracja „Ząb”

