



Ja i mój uśmiech



Moje Zęby

Dbam o Zęby

Gra

Zdrowe Zęby

Idę do Stomatologa





WAŻNA MISJA – DBAM O ZĘBY!

Nie masz wpływu na kształt swoich zębów, ich budowę, kolor szkliva. O tym zdecydowały geny. Ale to, czy twoje zęby będą mocne i zdrowe, zależy tylko od ciebie. Przejmij inicjatywę i wprowadź zmiany, które będą dla ciebie dobre.

Z tego zeszytu, krok po kroku, dowiesz się, jak dbać o zęby, czego unikać, a co warto robić, by mieć piękny i zdrowy uśmiech. Działaj zgodnie z moimi wskazówkami, a twoje zęby będą powodem do dumy.



Powodzenia
Superwiewiórka

Cztery proste kroki dla zdrowych i czystych zębów

1.

Myj dokładnie zęby pastą z fluorem dwa razy dziennie.



2.

Używaj nici i płynów dentystycznych, by czyścić zęby i przestrzenie międzyzębowe.

3.

Po jedzeniu i picu, gdy nie możesz umyć zębów, przez 10 minut żuj bezcukrową gumę.

4.

Odwiedzaj regularnie gabinet stomatologiczny – nie rzadziej niż co pół roku.



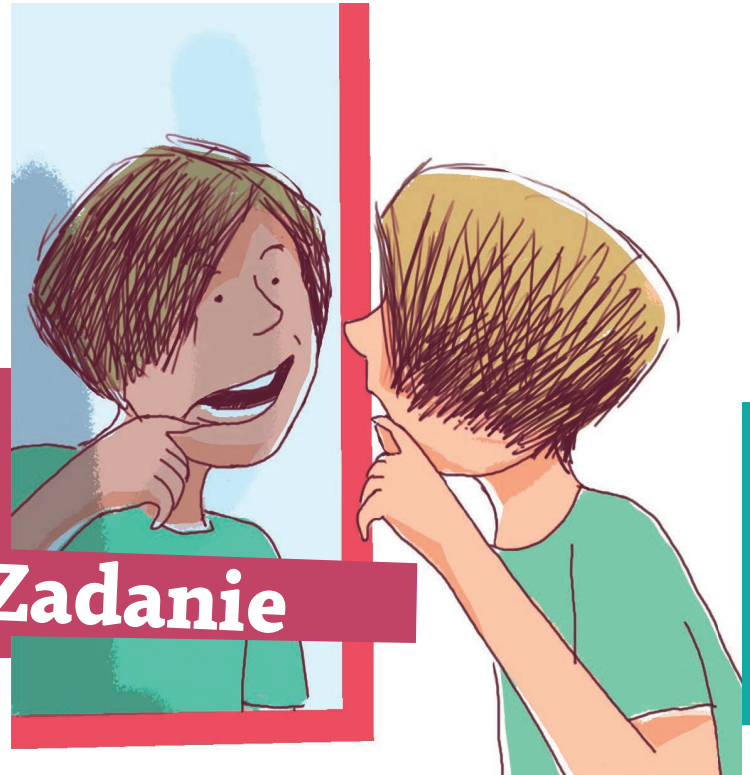


Moje Zęby

Piękne, mocne, zdrowe zęby to skarb

Przypomnij sobie zdjęcia ulubionych aktorów, piosenkarzy – wszyscy uśmiechają się szeroko. Są dumni ze swojego uśmiechu. Zauważ, że ludzie pogodni, którzy często się śmieją, przeważnie mają piękne zęby. To one dodają im swobody w zachowaniu oraz pewności siebie. Inaczej zachowuje się ktoś świadomy problemów z zębami. Takie osoby starają się nie otwierać szeroko ust, nie śmieją się za często. Stają się smutni i ponurzy.

A ty, czy lubisz swój uśmiech? Czy śmiejesz się często i szeroko? Czy kiedyś ćwiczyłeś swój uśmiech przed lustrem? Spróbuj. Rób różne miny, wygłupiaj się, pobaw się mimiką. Do zabawy możesz zaprosić rodzeństwo albo przyjaciół. I co? Lubisz swoje zęby?



Zadanie

Zęby też mają fason

Na co dzień widzimy zęby wielu ludzi, ale czy im się przyglądamy? Zwróć uwagę, jak bardzo zęby poszczególnych osób się różnią. Ludzie mają zęby szerokie, wąskie, ściśle przylegające do siebie, wypukłe lub płaskie. Czasami pośrodku mają szerszą przerwę - to diastema. Zwróć uwagę, że przeważnie kształt zębów harmonijnie pasuje do rysów twarzy.

A ty jak określisz swoje zęby?



2

ankieta

Moja pewność siebie

Gdy mówię, szeroko otwieram usta
zawsze (4) często (3) rzadko (2) nigdy (1)

Chętnie się śmieję
zawsze (4) często (3) rzadko (2) nigdy (1)

Zastaniam usta ręką
zawsze (1) często (2) rzadko (3) nigdy (4)

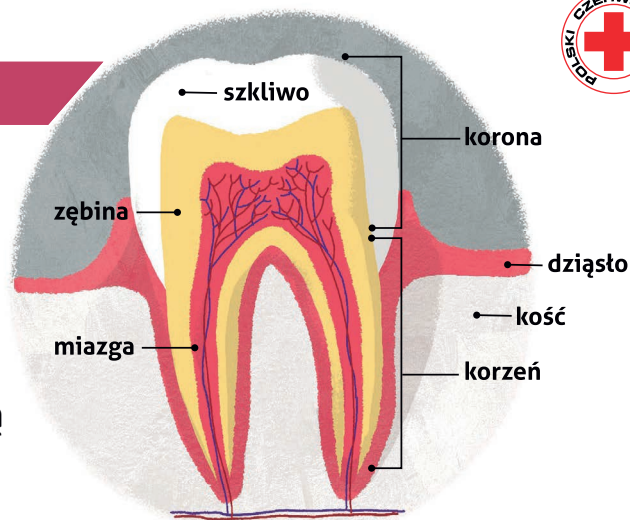
Policz punkty

3-7 – nie masz dużej pewności siebie. Może przyczyną jest stan twoich zębów, które starasz się ukryć przed światem? Porozmawiaj o tym z kimś, do kogo masz zaufanie.

8-12 – jesteś pewny siebie, otwarty. Gratulacje!

Jak zbudowane są zęby?

Ząb to nie tylko to, co widzimy, czyli korona. Każdy ząb ma złożoną budowę. Jego dłuższa część jest niewidoczna - ukryta w zębodole, przykryta kością i dziąsłem - to korzeń. Zobacz, jak skomplikowana jest budowa zębów.



Czy wiesz, że siekacze i kły mają pojedyncze korzenie, a zęby trzonowe są wielokorzeniowe?

Podstawowym budulcem zębów jest wapń – minerał, dzięki któremu są one twarde i mocne.

Różne kolory bieli



Czasami się zdarza, że ktoś ma naprawdę białe zęby. Mówimy wtedy, że ma zęby białe jak śnieg. Najczęściej jednak zdrowe zęby mają odcienie – od niebieskawego, przez szary, żółtawy aż do brązowego. Odcień zębów zależy od poziomu ich zmineralizowania. Im ciemniejszy kolor, tym zęby są bardziej zmineralizowane, czyli mocniejsze.

Zęby mądrości

To cztery najgłębiej położone zęby trzonowe, zwane też ósemkami. Pojawiają się najpóźniej, bo nawet po 30. roku życia i to dorosłe ząbkowanie bywa nieprzyjemne. Jednak zęby mądrości nie każdemu wyrastają, co w związku z ich nazwą jest przyczyną żartów.

A jak jest w twojej rodzinie?
Czy wyrastają wam zęby mądrości?



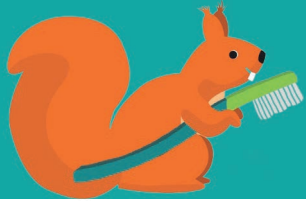
Ważne słowo **SZKLIWO**

To najtwardsza część zęba, o którą musimy szczególnie dbać. By mieć zdrowe szkliwo, trzeba wiedzieć, co mu zagraża i co może je uszkodzić.

Porady Superwiewiórki

Zdrowe zęby dodają pewności siebie.
Dbaj o nie!
Bądź z nich dumny!





Dbam o Zęby

Stałe zęby mają ci służyć przez całe życie

Pierwsze doświadczenia z dbaniem o mleczaki masz już za sobą. Teraz czas na zęby stałe. O zęby warto dbać, by jak najdłużej były zdrowe i piękne. W końcu będą ci potrzebne przez całe życie.

Cztery kroki dbania o zęby

1



Mycie

Zadanie: każdy ząb musi być dokładnie umyty, z każdej strony.

Pomoc: dobrze dobrana, regularnie wymieniana na nową szczoteczka i pasta z fluorem.

Jak często: co najmniej dwa razy dziennie - rano i wieczorem (bezpośrednio przed snem). Najlepiej płukać i myć zęby po każdym posiłku.

2



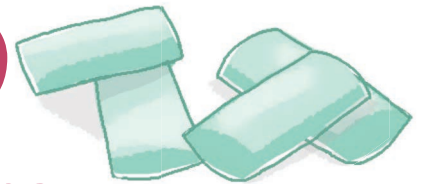
Czyszczenie

Zadanie: oczyszczenie zębów z nalotu, dotarcie do trudno dostępnych przestrzeni międzyzębowych.

Pomoc: nici dentystyczne, płyn do płukania jamy ustnej.

Jak często: najlepiej po każdym posiłku, nie rzadziej niż raz dziennie.

3



Guma bezcukrowa do żucia po posiłku

Zadanie: zwiększanie wydzielania śliny. Ślina pomaga neutralizować kwasy szkodliwe dla zębów.

Pomoc: bezcukrowa guma do żucia.
Jak często: po każdym posiłku przez 10 minut, gdy jesteś poza domem i nie masz możliwości umycia zębów.



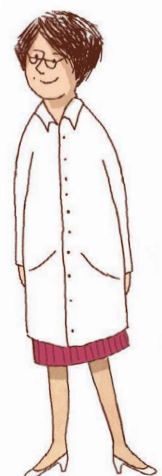
4

Lekarz dentysta

Zadanie: wizyty kontrolne w gabinecie stomatologicznym.

Pomoc: kalendarz z terminami wizyt.

Jak często: regularnie, nie rzadziej niż co sześć miesięcy, gdy nic się nie dzieje. Gdy masz problem z zębami, dziąsłami albo masz pytania i wątpliwości - nie zwlekaj z wizytą. Umów się na konsultację.



Świeży oddech

Nieświeży oddech najczęściej spowodowany jest niewłaściwą higieną jamy ustnej, w której rozwijają się bakterie żywiące się resztkami pokarmowymi. Często przyczyną może być niemycie... języka. **Tak, tak! Język też trzeba myć**, wystarczy do tego zwykła szczoteczka lub specjalistyczna.



Miło czuć świeży oddech. Swoją i innych. Szczególnie w czasie rozmowy, przy bliższym kontakcie.



Ważne słowo

REGULARNOŚĆ

Skuteczność dbania o zęby zależy od twojej **REGULARNOŚCI**. Gdy wyrobisz dobre nawyki, nawet nie będziesz myśleć, o tym, co trzeba zrobić. Po prostu zrobisz, co trzeba!

Porady Superwiewiórki

Nie zapominaj o myciu języka szczoteczką! Na języku lubią gromadzić się bakterie!

ankieta

Jak dbasz o zęby?

Starannie myję zęby, co najmniej dwa razy dziennie

zawsze (4) często (3) rzadko (2) nigdy (0)

Czyszczę zęby

Regularnie korzystam z nici i płynu do płukania jamy ustnej (4) Zdarza mi się użyć nici dentystycznych (1) myję zęby i to wystarcza (0)

Gdy nie mogę umyć zębów po posiłku, przez 10 minut żuję gumę bez cukru

Zawsze. Dbam, by mieć przy sobie gumę bez cukru (4) Jak sobie przypomnę (1) Nigdy nie żuję gumy (0)

Chodzę na kontrolę do gabinetu dentystycznego

Regularnie, dwa razy w roku (4) Raz w roku (2) Kiedy mnie coś zaniepokoi (1) Nie chodzę do dentysty (0)

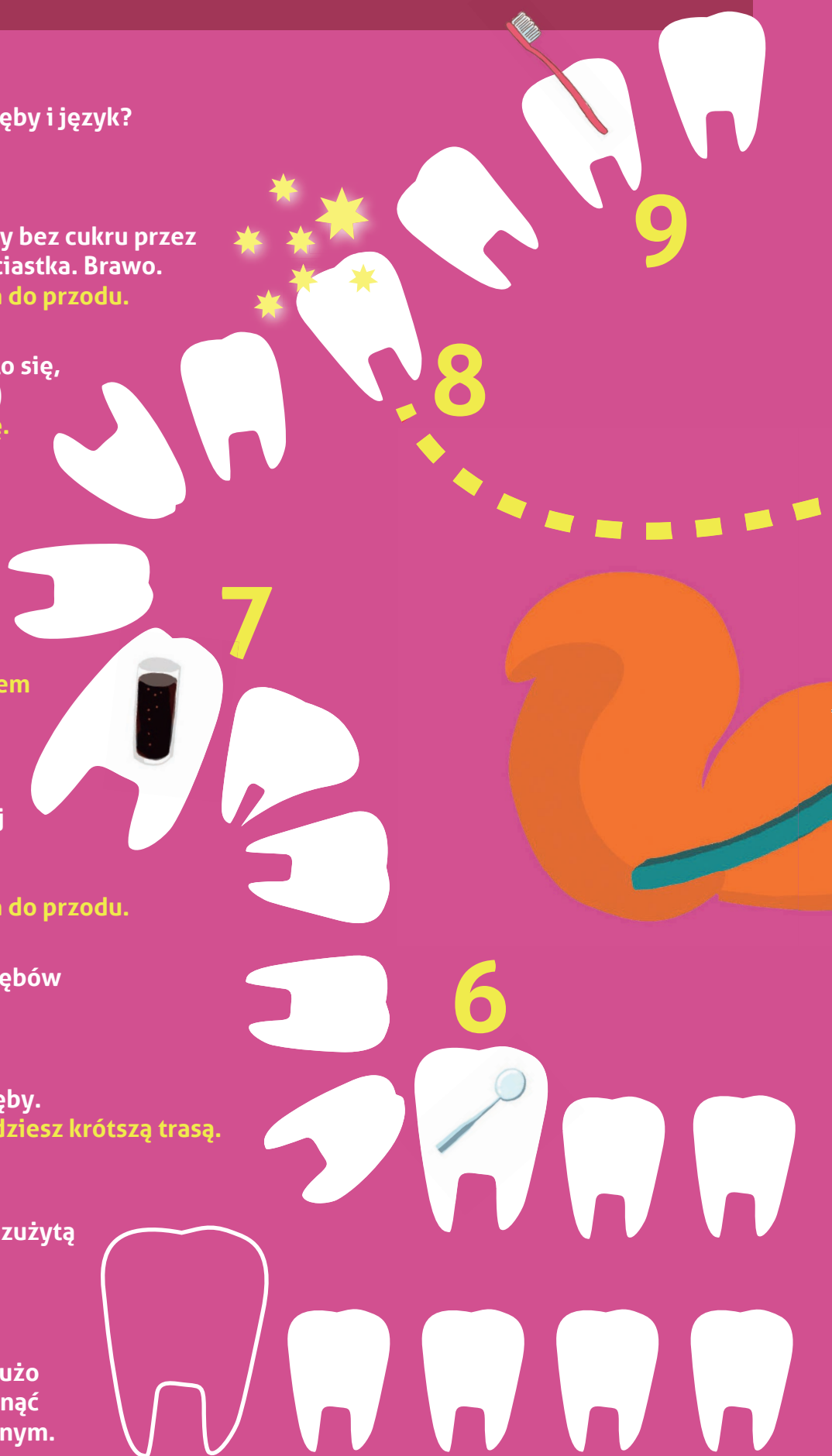
Policz punkty:

3 i mniej – fatalnie! Dbanie o zęby to nie przykry obowiązek, ale dowód, że rozumiesz, jak ważne są zdrowe i piękne zęby w twoim życiu. Na złość babci odmrozę sobie uszy? Taka postawa nie ma sensu! Zęby są twoim skarbem. **4-8** - do dzieła, bo jest co naprawiać. Zmień zwyczaje, zacznij dbać o zęby regularnie. Inaczej pojawią się problemy. **9-15** – nie jest źle, ale możesz się trochę bardziej przyłożyć do troski o własne zęby. **16 punktów** – wzorowo dbasz o swoje zęby. Przekonaj kolegów, że warto o nie dbać.

Gra

Gra dla 2-4 graczy w wieku od 10 lat.
Do gry dodatkowo potrzebne są pionki oraz kostka.

- 1 Czy dokładnie umyłeś zęby i język?
Wracasz na start.
- 2 Pamiętałeś o żuciu gumy bez cukru przez 10 minut po zjedzeniu ciastka. Brawo.
Przesuń pionek o 3 pola do przodu.
- 3 Podczas kontroli okazało się, że masz ubytek (dziurę) w zębie. Tracisz kolejkę.
- 4 BRAWO! Umyłeś zęby po obiedzie. Przesuń pionek o 2 pola do przodu.
- 5 Musisz wyleczyć ząb. Wracasz na pole z fotelem dentystycznym.
- 6 Pamiętałeś o kontrolnej wizycie w gabinecie dentystycznym. Przesuń pionek o 3 pola do przodu.
- 7 Po wieczornym myciu zębów wypiteś słodki napój. Cofnij pionek o 2 pola.
- 8 Masz zdrowe i mocne zęby. Należy ci się nagroda. Idziesz krótszą trasą.
- 9 Zapomniałeś wymienić zużytą szczoteczkę na nową. Cofnij pionek o 1 pole.
- 10 Na twoich zębach jest dużo osadu, który można usunąć w gabinecie dentystycznym. Wracasz na pole z fotelem dentystycznym.



Zasady gry:



Każdy z graczy ustawia swój pionek na polu START.
Rozpoczyna najmłodszy z graczy lub ten, który wyrzuci największą liczbę oczek. Gracze kolejno rzucają kostką i przesuwają swoje pionki o tyle pól, ile oczek wskazuje kostka. Na planszy znajdują się pola przygód. Jeżeli gracz na którymś z nich stanie, musi wykonać odpowiednie polecenie.

W grze nie obowiązuje zbijanie.
Na jednym polu może stać dowolna liczba pionków.
Wygrywa gracz, który pierwszy dotrze do mety.

10

META

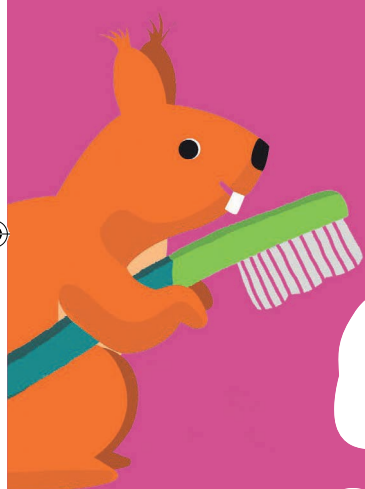
4

5

3

1

2



Zdrowe Zęby



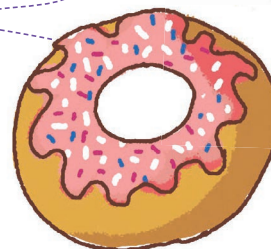
Co szkodzi zębom?

Szklivo zębów jest wrażliwe. Przekonasz się o tym, gdy zrobisz doświadczenie z jajkiem (opis eksperymentu znajdziesz na stronie 12). Kwasy szkodzą zębom, bo rozpuszczają szklivo. Unikaj produktów, które zawierają kwasy, a unikniesz problemów ze szkliwem.



W twojej codziennej diecie jest cukier i skrobia.

To oczywiste. Dobrze wiedzieć, że cukier to nie tylko słodycze. Jest w sokach, owocach, napojach gazowanych, w jogurtach owocowych. Skrobia jest w pieczywie, przekąskach zbożowych, w ryżu, kaszy, ziemniakach. Gdy przegryzasz coś w ciągu dnia - pamiętaj o czterech krokach!



Co się dzieje?

Resztki pokarmu, drobiniki cukru i skrobi po posiłku pozostają na twoich zębach i wchodzą w reakcje chemiczne z płytką nazębną (porozmawiajcie o tym na lekcjach przyrody i biologii - to fascynujące procesy). W efekcie tworzą się kwasy, które niszczą szklivo. Zniszczone lub osłabione przez kwasy szklivo to początek próchnicy.

Co robić? Pamiętaj o 4 krokach

Oczywiście nie unikaj jedzenia! Wystarczy pamiętać o czterech zasadach i stosować je regularnie. Myjesz, czyścisz nicią, płuczysz zęby, żujesz gumę bez cukru przez 10 minut po posiłkach i odwiedzasz lekarza dentystę. Magia? Nie. To PROFILAKTYKA. Dzięki temu skutecznie dbasz o zęby i zapobiegasz problemom.

Zadanie

Kąski-przekąski

Pewnie myślisz, że zagrożenie próchnicą ciebie nie dotyczy. Wydaje ci się, że przekąski jesz rzadko i w niewielkich ilościach? Sprawdź. Przygotuj kartkę papieru. Podziel ją na siedem części – siedem dni tygodnia. Codziennie przez tydzień zapisuj każdy wypity łyk i każdy zjedzony między posiłkami kęs. Po tygodniu wyciągnij wnioski.

(miesiąc)

(rok)

PN.

WT.

ŚR.

CZW.

PT.

SOB.

NDZ.

8

Próchnica – co to takiego?



Na pewno wiesz, jak wygląda spróchniałe drzewo. Kruszy się, można je rozetrzeć na pył. A kiedyś było mocne i twarde! To samo może stać się z twoim zębem. Dziś mocny i zdrowy, gdy nie będziesz przestrzegać czterech kroków, może zostać zaatakowany przez bakterie wywołujące próchnicę.

Gdy zdarzy się, że ząb choruje...

...natychmiast trzeba go wyleczyć. W gabinecie dentystycznym stomatolog zajmie się tym problemem. Dlaczego to takie ważne? Zęby zaatakowane przez próchnicę są bazą, z której w sprzyjających okolicznościach bakterie mogą wyruszyć do płuc, do serca, powodując poważne choroby. Lepiej nie dawać im takiej szansy.



Kiedy przyda się guma bez cukru



Guma nie zastąpi szczoteczki i pasty, ale gdy jesteś poza domem lub nie masz możliwości umycia zębów po jedzeniu, żuj gumę. Bezcukrowa guma żuta przez 10 minut pomaga dbać o zęby.

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
- Nie przyklejaj zużytej gumy pod ławką ani do żadnych mebli



Ważne słowo **FLUOR**

Fluor to naturalnie występujący w przyrodzie minerał, doskonały w powstrzymywaniu rozwoju próchnicy. Dodaje się go do past do zębów, w szkołach przeprowadza się fluoryzację. Gdy jest taka konieczność, można przyjmować go w postaci kropli.

Porady Superwiewiórki

Mleko i jego przetwory mają dużo wapnia, to sojusznicy zębów.

ankieta

Spójrz w lusterko i odpowiedz na pytania:

- Moje zęby są czyste**
idealnie (3) tak sobie (1) nie są (0)
- Moje zęby nie mają osadu**
ani śladu (3) może trochę (1) mają osad (0)
- Mój język jest czysty**
różowy, bez nalotu (3) z nalotem (0)
- Mój oddech jest świeży**
tak (3) nie wiem (1) chyba nie (0)

Policz punkty:

3 i mniej – tak dalej być nie może. Czas na zmianę!!!
5–8 – trzeba się bardziej starać o higienę. Cztery kroki to twój plan!
9–12 – super, nic nie zmieniaj w swoich zwyczajach a dbając o higienę jamy ustnej pamiętaj o 4 podstawowych krokach do pięknych i zdrowych zębów – znajdziesz je na końcu tego zeszytu!

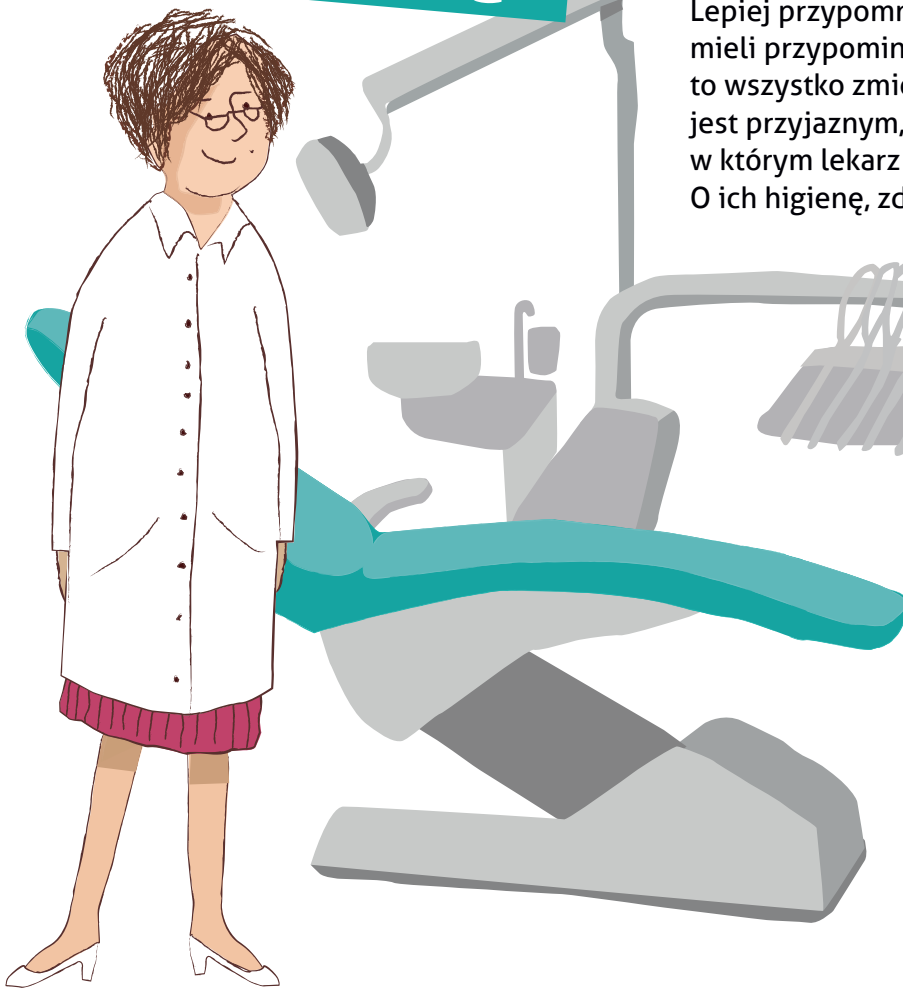
Ideę do Stomatologa



Pamiętasz, że jeden z czterech kroków zaleca, by regularnie odwiedzać lekarza dentystę? Stomatolog to lekarz, który dba o zęby i całą jamę ustną. Podczas kontroli lekarz obejrzy wszystkie twoje zęby i oceni ich stan. Gdy dojrzy gdzieś dziurę (fachowo zwaną ubytkiem), zaplombuje chory ząb.

Wizyta w gabinecie

Na fotelu



Na wizyty kontrolne do lekarza stomatologa zgłaszamy się co najmniej dwa razy w roku. Inaczej mówiąc, nie rzadziej niż co 6 miesięcy. Wpisujesz termin w kalendarz i już. Lepiej przypomnieć rodzicom o wizycie, niż gdyby oni mieli przypominać tobie. Ty przejmij inicjatywę - to wszystko zmienia. Nowoczesny gabinet dentystyczny jest przyjaznym, doskonale wyposażonym miejscem, w którym lekarz dentysta i higienistka dbają o twoje zęby. O ich higienę, zdrowie i wygląd.

RTG?

Czasem podczas zwykłego badania trudno ocenić czy w zębie jest ubytek. Lekarz dentysta zleca wtedy wykonanie zdjęcia rentgenowskiego.



Idziesz na kontrolę

Siadasz na fotelu. Stomatolog uważnie ogląda twoje zęby z każdej strony. Jeśli wszystko jest w porządku, to możecie porozmawiać o profilaktyce, dobrać szczoteczkę, pastę. Jeśli masz ubytek, lekarz dentysta szybko sobie z tym poradzi.



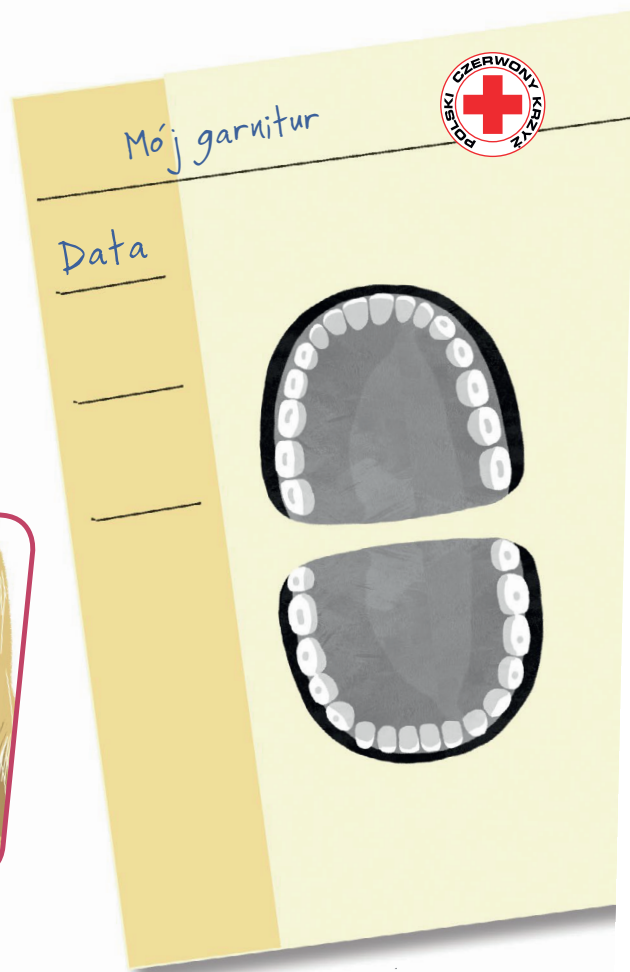
Czy wiesz, dlaczego stomatolog zakłada rękawiczki, maskę i gogle? Ze względu na higienę i bezpieczeństwo twoje oraz lekarza. Wszystkie używane narzędzia są albo jednorazowego użytku albo są starannie sterylizowane. To dziś standard w gabinecie.

Zadanie

W specjalnym notesie zapisuj, kiedy pojawiają się twoje stałe zęby. Możesz robić zdjęcia nowym zębom i poprowadzić wideo-zębo-pamiętnik. Kiedy zajrzysz do niego po latach, pewnie będziesz się śmiać, jak zabawnie wyglądałeś bez zębów. Oprócz robienia notatek i zdjęć, pamiętaj też o planowaniu regularnych wizyt u stomatologa.



Dbaj o zęby. O ich estetyczny wygląd. O to, żeby były zdrowe i mocne. **Uśmiechaj się jak gwiazda!**

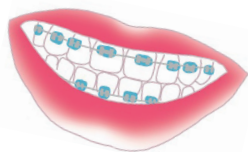


Ważne słowo ESTETYKA

Natura stworzyła zęby do gryzienia pokarmu. Współcześnie rola zębów jest szersza – zęby mają również znaczenie estetyczne. Od estetyki zębów, na którą dziś każdy z nas ma wpływ, w dużej mierze zależy wizerunek człowieka.

Czy ortodonta to cudotwórca?

Stale zęby nie zawsze rosną prosto. To nie zależy od ciebie. Gdy twoje stałe zęby rosną z fantazją, a nie w równym rzędku, możesz coś z tym zrobić. Skonsultuj się z lekarzem dentystą, który skieruje cię do specjalisty – lekarza ortodonta. Ortodonta dobierze aparat do zadań specjalnych, który wyprostuje twoje zęby. Trochę to potrwa, ale warto – pomyśl o efekcie!



Porady Superwiewiórki

Twoje zęby mają ci służyć całe życie. W gabinecie dentystycznym wszyscy ci w tym pomogą.



ankieta

Jak wypadnie przegląd twoich zębów?

Myję zęby dokładnie i regularnie
zawsze (4) często (3) rzadko (2) nigdy (0)
Jem przekąski między posiłkami
nigdy (4) rzadko (2) często (1) zawsze (0)
Gdy nie mogę umyć zębów po posiłku, przez 10 minut żuję gumę bez cukru
zawsze (4) często (3) rzadko (2) nigdy (0)
Po wieczornym myciu zębów podjadam
nigdy (4) rzadko (2) często (1) zawsze (0)

Policz punkty:

5 i mniej – oj! Nie jest dobrze. Idź do lekarza dentysty najlepiej już jutro, poproś o ratunek. To ostatni moment, by coś z tym zrobić.

6-9 – uważnie posłuchaj tego, co poradzi ci stomatolog. Jest co zmieniać w twoich zwyczajach.

10-15 – pewnie okaże się, że z twoimi zębami wszystko w porządku, ale zwróć uwagę na swoje nawyki.

Czy pamiętasz o 4 krokach?

16 punktów - na 100% nie masz się czego obawiać.

Wiem, co jem



Piramida zdrowego żywienia

Prawidłowo skomponowana dieta pomaga zapobiegać próchnicy i chorobom jamy ustnej. Naukowcy opracowali zestaw reguł zdrowego odżywiania i właściwego stylu życia. To piramida zdrowego żywienia, nazywana także piramidą żywieniową.

Na kolejnych poziomach umieszczone zostały różne produkty. Ale uwaga! Odwrotnie do klasyfikacji sportowej, im niżej znajduje się dany artykuł żywnościowy, tym częściej i w większych porcjach powinien być spożywany. Zatem produkty ze szczytu piramidy to nie podstawa zdrowej diety, ale jej najmniejsza częśćka.

Poznaj sześć poziomów piramidy zdrowego odżywiania!

Poziom 1 AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Co najmniej 30-40 minut każdego dnia. Na przykład: spacer, bieganie, pływanie, jazda na rowerze i rolkach; rób to, na co masz ochotę. Zamiast czekać na windę, wdrap się na górę po schodach! Nie siedź w domu ze smartfonem w rękę - wyjdź do parku lub na podwórko!

Poziom 2 OWOCE I WARZYWA

Warzywa najzdrowiej jadać w surowej postaci, a owoce to doskonałe uzupełnienie diety. Warto jednak pamiętać, że niektóre owoce (np. banany, winogrona) są bardziej kaloryczne niż inne.

Poziom 3 PRODUKTY ZBOŻOWE

Jedz różnego typu kasze, chleb (zwłaszcza ciemny), płatki zbożowe, makaron razowy, ryż (również brązowy).





Czy wiesz, że surowe owoce i warzywa mają włókienka, które działają jak naturalna szczoteczka do zębów? Oczywiście, nie zastąpią prawdziwej pasty i szczoteczki, ale z pewnością pomogą dbać o zęby. Twarde pożywienie ma dobry wpływ na szkliwo. Abyś mógł je przeżuć, ślinianki muszą wytworzyć więcej śliny. To przyspiesza zubożnienie kwasów bakteryjnych i pozwala naprawić małe uszkodzenia szkliwa.

Chrup na zdrowie!



Poziom 4 MLEKO I JEGO PRZETWORY

Pij mleko, maślankę, kefir. Jedz jogurty, najlepiej te naturalne, sery żółte i białe.

Poziom 5 CHUDE MIĘSO, RYBY I JAJKA

Mięso to ważny element diety, jednak siła i zdrowie nie zależą od tego, czy na talerzu co dnia pojawi się kotlet.

Poziom 6 TŁUSZCZE ROŚLINNE

Zdrowe oleje to ten rzepakowy, lniany i słonecznikowy, a także oliwa z oliwek!

ankieta

Czy wiesz, jak zdrowo się odżywiać?

Ile posiłków dziennie jadasz?

4-5 (3) 3-2 (2) 1 (1) nie wiem, nie liczę (0)

Ile typów pieczywa znasz?

5-6 (3) 3-2 (2) 1 (1) ile? hm... (0)

Po jaką mleczną przekąskę najchętniej sięgasz?

szklankę mleka (3) jogurt (2) słodki deser mleczny (0)

4 i mniej – Nie tędy droga!

5 - 7 – Postaraj się zmienić swoje nawyki żywieniowe, a będziesz zdrow jak ryba!

6 - 8 – Prawie dobrze, ale mogłoby być lepiej. Poszukaj informacji na temat dobrze skomponowanej diety.

9 – Super! Wiesz, jak zdrowo się odżywiać. Tak trzymać!



Zapamiętaj,
to ważne!

Piramida
zdrowego
żywienia



Porady Superwiewiórki



Gaś pragnienie
niegazowaną wodą.
To najzdrowszy napój!



Naturalni sprzymierzeńcy

Bardzo ważną rolę w dbaniu o zdrowe zęby odgrywa ślina. Jest źródłem minerałów potrzebnych do naprawy szkliwa.

Odstępy między posiłkami

Zachowywanie odstępów (około trzygodzinnych) stwarza szansę do działania dla śliny, która ma naprawdę niezwykłą moc! Naprawia powstałe podczas jedzenia uszkodzenia szkliwa. Poza tym zobojętnia kwasy wytworzone przez bakterie po posiłku. Zbyt częste spożywanie posiłków sprzyja rozwojowi próchnicy, bo zęby są stale narażone na działanie kwasów. Daj ślinie szansę i nie podjadaj między posiłkami!



Co się dzieje nocą?



Kiedy śpisz, wydzielanie śliny jest znacznie mniejsze niż za dnia. Ograniczona jest więc także jej funkcja ochronna. Dlatego tak ważne jest, by wieczorem dokładnie umyć i oczyścić zęby nicią dentystyczną.



KIEDY WYPIJESZ LUB ZJESZ COŚ KWAŚNEGO...

...żuj przez 10 minut **gumę bezcukrową**. Na zdrowie!



Zadanie

Sprawdzam

W ciągu dnia należy spożywać 4-5 posiłków oraz zachowywać około trzygodzinne odstępy między nimi.

Czy tak postępujesz? Sprawdź się!
Przez tydzień zapisuj pory swoich posiłków - z dokładnością do kwadransa. Zobacz, czy zachowujesz odpowiednie odstępy. Nie zapominaj odnotować przekąsek. Są z pewnością pyszne, ale czy zdrowe? A co sądzą o nich twoje zęby?

Żucie gumy a ślina

Żucie bezcukrowej gumy po posiłku przez 10 minut stymuluje wydzielanie śliny, a to pomaga szybciej zubożnić kwasy osadu nazębnego. Dodatkowa ślina wydzielana podczas żucia gumy zmywa resztki żywności pozostałe po posiłku. Zęby są lepiej chronione i czystsze. Żucie bezcukrowej gumy chroni je i zmniejsza ryzyko próchnicy.

Zdrowe cukry mleczne

Również i one są twoim sprzymierzeńcem. Jak wskazuje nazwa, znajdują się w mleku i jego przetworach. Te produkty są pożądane w diecie, ale w postaci naturalnej, czyli bez dodatku cukru i rozdrobnionego wsadu owocowego.



Czym ugasić pragnienie?



Gazowane, słodzone napoje są źródłem tzw. pustych kalorii. Mają wysoką wartość energetyczną (czyli dają uczucie sytości) i jednocześnie nie posiadają żadnych wartości odżywczych. Dużo cukru zawierają również soki owocowe.



By ugasić pragnienie, jedz świeże owoce i pij wodę.

ankieta

Moje nawyki

Rano myję zęby po śniadaniu.

zawsze (4) często (3) rzadko (2) nigdy (1)

Kiedy głodnieję, sięgam po chipsy lub coś słodkiego.

nigdy (4) rzadko (2) często (1) zawsze (0)

Używam nici dentystycznej.

zawsze (4) często (3) rzadko (2) nigdy (0)

Zachowuję odstępy między posiłkami.

zawsze (4) często (3) rzadko (2) nigdy (0)

5 i mniej – Nie tędy droga!

6 - 9 – jeszcze trochę pracy i będzie dobrze! Odpowiednia dieta i higiena jamy ustnej to klucz do zachowania zdrowych zębów!

10 - 15 – jesteś na dobrej drodze do zwycięstwa, czyli pięknych zębów i zdrowej jamy ustnej.

16 – możesz służyć za przykład dla innych. Brawo!



Zapamiętaj, to ważne!

DOBRE NAWYKI

Warto wykształcić i utrwalić dobre nawyki. Niektóre powtarzalne zachowania, szczególnie dotyczące higieny, są gwarancją zdrowia i dobrego samopoczucia.

Porady Superwiewiórki

Noś przy sobie paczkę gumy bezcukrowej. Przyda się poza domem, gdy nie będziesz miał możliwości wyszczotkować zębów po posiłku.



To DOŚWIADCZENIE pokaże ci szkodliwe działanie kwasu na szkliwo zębów. Eksperyment składa się z dwóch etapów.



Potrzebne są: 2 szklanki, 2 surowe jajka, woda, ocet, barwnik spożywczy.

I etap



Do jednej szklanki wlej wodę, do drugiej ocet. Do każdej z nich włóż po jednym jajku. Czy coś już zaobserwowałeś? Zapisz to na karcie obserwacji razem z datą i godziną rozpoczęcia eksperymentu. Sprawdź, co się stanie po 12 i 24 godzinach od rozpoczęcia doświadczenia. Jeśli możesz, zrób zdjęcia na początku i na końcu eksperymentu i dołącz je do karty obserwacji.



II etap

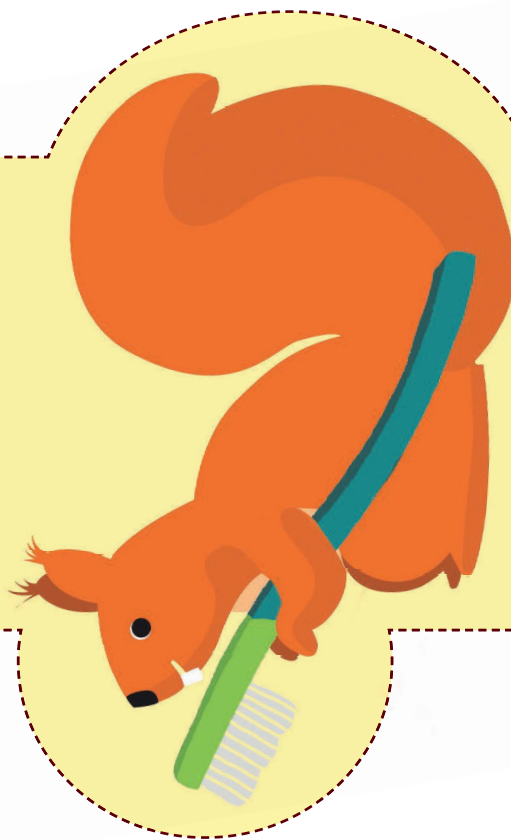
Do tej części eksperymentu możesz przystąpić po zakończeniu I etapu. Po 24 godzinach od rozpoczęcia doświadczenia, do szklanek z wodą i octem dodaj barwnik spożywczy (możesz go kupić w sklepie spożywczym). Ostrożnie wymieszaj. Tak jak podczas I etapu, dokładnie notuj swoje obserwacje i rób zdjęcia.



	DATA:	GODZINA:	DATA:	GODZINA:
PIERWSZE OBSERWACJE (Co się stało zaraz po włożeniu jajek do szklanek)				
OBSERWACJE 12h 				
OBSERWACJE 24h 				
WNIOSKI:	Kwas wyplukał zawarty w skorupce Skorupka, która chroni jajko, stała się Tak samo powstałe w buzi po jedzeniu kwasy działają na zęby. staje się słabsze. W efekcie.....mogą łatwo wnikać w głąb zęba. Zęby chorują i powstaje Dodatkowo, na osłabionych zębach dużo łatwiej tworzą się wybierz brakujące słowo z ramki poniżej			
	wapń, bakterie, szkliwo, przebarwienia, próchnica, miękką			



**TERAZ
MYJĘ ZĘBY!**



zawieszka na drzwi



**Zużyta gumę zawiń w papierek
i wyrzuć do kosza.**

Cztery proste kroki dla zdrowych i czystych zębów

1 SZCZOTKUJ

Myj dokładnie zęby pastą z fluorem
przynajmniej dwa razy dziennie.



2 CZYŚĆ

Stosuj dodatkowe środki do higieny
jamy ustnej, aby oczyścić
przestrzenie międzyzębowe.



3 ŻUJ

Żuj bezcukrową gumę po jedzeniu
i piciu przez 10 minut, gdy jesteś poza
domem i nie możesz umyć zębów.



4 KONTROLUJ

Regularnie odwiedzaj lekarza
stomatologa.



Zeszyt edukacyjny powstał w ramach programu „Dziel się Uśmiechem”.