

TEMAT: Jak prawidłowo dbać o zęby?



1. Prezentacja filmu: "Światowa podróż Doktora Ząbka".

<https://www.youtube.com/watch?v=tmYVbeJBn8E>

2. Rozmowa kierowana na podstawie materiału filmowego.

Własnymi słowami opowiedzcie, czego nauczyliście się na podstawie filmu.

Pytania pomocnicze:

- Co robią Kwasowe Potwory? W jaki sposób niszczą zęby?
- Jak można chronić zęby przed kwasowym atakiem?
- Czego dowiedzieliście się o szczoteczkach do zębów?
- Jak przekąski wpływają na stan zębów?
- W jaki sposób dzieci mogą chronić swoje zęby?
- Dlaczego Doktor Ząbek chciał podróżować po świecie?
- Co, waszym zdaniem, chciał osiągnąć?
- Będąc na miejscu Doktora Ząbka, w jaki sposób przekazalibyście zasady higieny jamy ustnej dzieciom na całym świecie?

3. Ważne informacje o zębach - rodzaje zębów i ich funkcje.

Każde dziecko ma początkowo **zęby mleczne**, które zaczynają się kształtować jeszcze przed urodzeniem (w życiu płodowym), a ich wyrzynanie rozpoczyna się między 6 a 7 miesiącem życia. W wieku od 5 do 7 lat korzenie zębów mlecznych rozpuszczają się, a zęby ulegają rozchwianiu i wypadają pozostawiając miejsce dla **zębów stałych**. Boczne zęby mleczne utrzymują się u dzieci zazwyczaj przez 9 do 12 lat.

-Jak myślicie, ile zębów ma dorosły człowiek?

Większość osób dorosłych ma **32 zęby stałe**, łącznie z zębami mądrości.

Jak postąpić, gdy zostanie wybity ząb stały?

- Włożyć ząb do pojemnika z mlekiem, roztworem solnym lub śliną (jeśli to niemożliwe, użyć zwykłej wody).
- Nie dotykać korzeni.
- Natychmiast zgłosić się do dentysty.

Rodzaje zębów stałych:

Siekacze (zęby przednie) - służą do odgryzania;

Kły - ostre, służą do rozrywania pokarmów;

Przedtrzonowe (zęby boczne) - zgniatają pokarm (podobnie jak dziadek do orzechów zgniata orzechy);

Trzonowe (zęby boczne) - służą do miażdżenia i żucia pokarmów (działają jak moździerz i tłuczek mieląc pokarm.

Wniosek: Zęby spełniają ważną rolę w żuciu pokarmów.

Pomagają w prawidłowej wymowie i wpływają na ładny wygląd człowieka.

Rola zębów w artykulacji mowy:

Zęby odgrywają bardzo ważną rolę w artykulacji mowy - przy wymawianiu poszczególnych głosek język opiera się o zęby. Można to prześledzić obserwując ruchy języka w trakcie wymawiania poszczególnych słów.

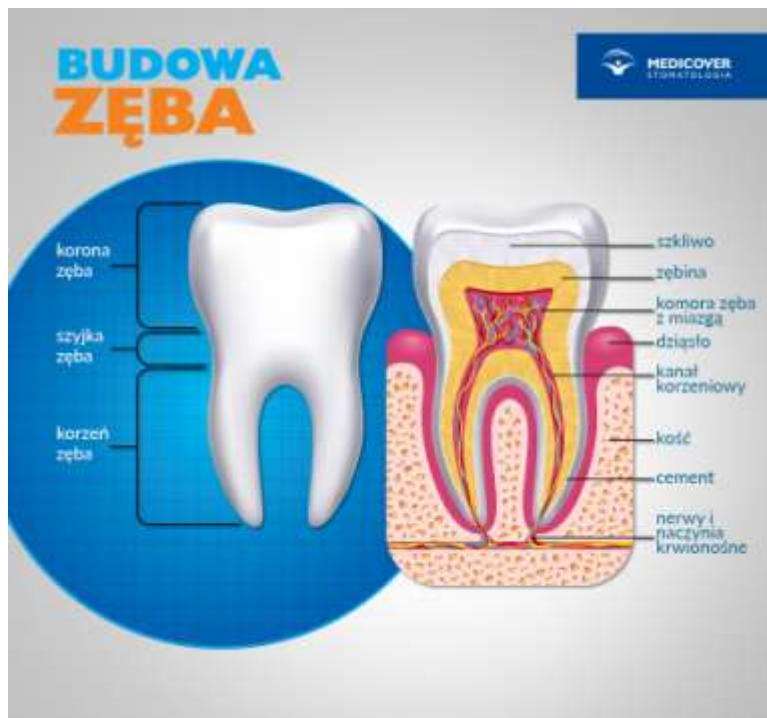
Zęby jako ozdoba:

Ładne, zdrowe i zadbane zęby są ważnym elementem urody człowieka i dobrze o nim świadczą. Nie tylko dodają estetycznego wyglądu, ale też są głównym warunkiem świeżego oddechu, tak istotnego w kontaktach między ludźmi.

Zdrowie zębów a zdrowie całego organizmu:

Brak dbałości o zęby i dziąsła, nie leczenie ich, może spowodować nie tylko utratę zębów, ale także wywołać wiele groźnych schorzeń. Będąc źródłem zakażenia organizmu mogą prowadzić do chorób stawów, mięśni, serca, naczyń krwionośnych, nerek, oczu, ropnych stanów skóry, nerwobólów oraz alergii. Mogą też być przyczyną kłopotów z gojeniem się ran.

4. Z czego zbudowany jest ząb?



Szkliwo - wyjątkowo twarda warstwa zewnętrzna pokrywająca koronę, znajduje się powyżej brzegu dziąsła.

Zębina - twarda tkanka stanowiąca główną masę zęba.

Cement - tkanka podobna do kości, pokrywająca korzeń zęba.

Miazga - tkanka w środku zęba, zawierająca nerwy i naczynia krwionośne.

Dziąsło - miękka tkanka pokrywająca i ochraniająca korzenie zębów oraz otaczająca je kość.

Omówienie budowy zębów można zakończyć ćwiczeniem z wykorzystaniem lusterka - obserwowanie swoich zębów, przeliczanie ich, określenie stopnia czystości.

Zwrócenie uwagi na bezbarwny, miękki, lepki osad ściśle przylegający do powierzchni nie oczyszczonego zęba, zwany **plytką nazębną**.

5. Płytką nazębna a próchnica.

Płytką nazębna jest bezbarwną błonką pokrywającą zęby, która zawiera bakterie kwasotwórcze powodujące próchnicę. Za każdym razem, gdy spożywamy pokarmy zawierające cukier lub skrobię, bakterie te produkują kwasy, które atakują szkliwo zęba przez co najmniej 20 minut. W następstwie powtarzających się ataków może powstać ubytek na skutek rozpuszczania się szkliwa.

Proponuję przeprowadzenie doświadczenia, które wyjaśni, jak bakteria zachowuje się, gdy wejdzie w kontakt z cukrem.

ATAK OSADOWY - DOŚWIADCZENIE

POTRZEBNE MATERIAŁY: dwa szklane pojemniki, każdy o pojemności ok. jednej filiżanki, siedmiogramowa paczka suchych drożdży, łyżka cukru, filiżanka ciepłej wody.

Drożdże są to żywe organizmy, jak bakterie. Osad w naszych ustach składa się także z żywych bakterii, choć innego typu niż drożdże.

KOLEJNE CZYNNOŚCI:

- Naklej na pojemnikach naklejki "z cukrem" i "bez cukru".
- Włóż równą ilość drożdży do każdego pojemnika.
- Dodaj łyżkę cukru do pojemnika z napisem "z cukrem".
- Wlej do filiżanki ciepłej wody do każdego pojemnika.
- Sprawdź pojemnik w 8, 10, 15 i 20 minucie. Co zauważyłeś?

Po 8-10 minutach będzie można zaobserwować, że na powierzchni mieszaniny w pojemniku z cukrem zaczyna tworzyć się piana. Po godzinie jej ilość powinna się zwiększyć o ok. 5 cm.

Choć drożdże w drugim pojemniku także rosną, jednak o wiele wolniej niż w pojemniku z cukrem.

WNIOSEK:

Gdy cukier zmiesza się z bakteriami, bakterie rosną. Płytką nazębna to bakterie.

Po zjedzeniu posiłku zawierającego cukier osad rośnie w ustach i wytwarza kwasy, które mogą zaatakować szkliwo zębów.

6. Znaczenie higieny dla zdrowia zębów.

Co należy zrobić, aby zęby były zdrowe i służyły nam całe życie?

- Prawidłowo czyścić zęby (po każdym posiłku, a przynajmniej 2 razy dziennie przez co najmniej 3 minuty).
- Używać nici dentystycznych do dokładnego czyszczenia przestrzeni międzyzębowych i przy krawędziach dziąseł.
- Używać pasty z fluorem.
- Jeść pokarmy bogate w składniki potrzebne dla zdrowia zębów.

Nie podjadać między posiłkami.

-Żuć po jedzeniu bezcukrową gumę do żucia nie dłużej niż 20 minut (jeśli nie można umyć zębów).

-Odwiedzać stomatologa przynajmniej 2 razy do roku w celu kontroli zębów.

Prawidłowe czyszczenie zębów:



- Czas szczotkowania - 3 minuty.
- Sposób ustawienia szczoteczki pod kątem 45 stopni do zewnętrznej powierzchni zębów.
- Stosowanie stałej kolejności szczotkowania zębów.

-Stosowanie ruchów wymiatających przy szczotkowaniu w kierunku od dziąseł.

Jaka powinna być szczoteczka do zębów?

Wielkość szczotki (główka 2,5 - 3,0 cm, rękojeść 15 - 17 cm).

Rodzaj włókna (sztuczne, oszlifowane końcówki).

Twardość włókna (średnia).

Dbłość o szczoteczkę (okresowa wymiana co 3 miesiące, przechowywanie główką do góry, wyłącznie do własnego użytku).

Co należy wiedzieć o pastach do zębów?

Ułatwia mechaniczne czyszczenie.

Odkłada.

Utwardza szkliwo.

Zapobiega powstawaniu osadu na powierzchni zębów.

Odświeża oddech.

Właściwości te posiada pasta z fluorem dlatego zalecana jest dzieciom, młodzieży i osobom dorosłym.

Jak się odżywiać, aby mieć zdrowe zęby?

Jeść dziennie 4-5 posiłków.

Zachować odstępy między posiłkami, unikać częstego podjadania.

Jeść różnorodne pokarmy bogate w białko, sole mineralne i witaminy, a zwłaszcza ryby, mięso, jaja, fasolę, chleb razowy, orzechy oraz warzywa, i owoce, mleko i jego przetwory.

Ograniczać wszelkie słodkie, a szczególnie oblepiające zęby (batony, toffi, hot-dogi itp.

Między posiłkami można zjeść jogurty, warzywa i owoce, sery twarogowe lub twarde (żółte).

Jaką rolę pełni stomatolog i dlaczego powinniśmy go odwiedzać?

Rozpoznaje wczesne objawy próchnicy.

Kontroluje rozwój uzębienia.

Uczy i pokazuje jak prawidłowo szczotkować zęby.

Pomaga wybrać odpowiednią pastę do zębów, zawierającą fluor oraz prawidłowo zaprojektowaną szczoteczkę do zębów.

Doradza, jaką dietę dziecko powinno stosować.

Może też pokryć zęby lakierem lub uszczelnić bruzdy na powierzchniach żujących, aby lepiej zapobiec próchnicy.

7. Mycie zębów z zachowaniem prawidłowej techniki szczotkowania - działalność praktyczna.

Drogi uczniu, po posiłku podejdź do umywalki, wyszczotkuj zęby według poznanych zasad.

Następnie w lusterku oglądaj swoje zęby i porównaj je ze stanem poprzednim.

Dopełnieniem czynności może być próba użycia nici dentystycznych.