

# ZDROWY UCZEŃ

Czas trwania: ok 1 godz.

Cele: Kształtowanie zdrowych nawyków związanych z dbałością o zęby i jamę ustną oraz zdrowe odżywianie. Zdobycie wiedzy na temat budowy zębów.

Rozpoczęcie: Witamy dzieci i rozpoczynamy rozmowę od pytań:

- Powiedzcie mi proszę co lubicie jeść najbardziej?
- A jak myślicie czy Wasze zęby też lubią to samo? Dlaczego należy dbać o zęby?

Odp.: Zęby są nam potrzebne do jedzenia i mówienia, zdrowa jama ustna przyczynia się do dobrego stanu zdrowia całego ciała.

- Powiedzmy sobie najpierw z czego są zbudowane zęby?

/Tu prosta ilustracja przedstawiająca budowę zęba/ *Rysunek nr 1*

Szklivo – najtwardsze w naszym ciele, twardsze nawet od kości. Otacza zęby od zewnątrz. Dalej zębina - też jest bardzo twarda i ochrania miękką miazgę. W miazdze znajdują się nerwy i naczynia krwionośne, które odżywiają ząb. Kiedy się uśmiechamy widzimy tylko część nad dziąstłami, czyli tzw. koronę, ale w dziąśle jest jeszcze dalsza część zęba, czyli korzeń.

- A czy wiecie, jak nazywają się pierwsze zęby, które się wyrzynają?

To zęby mleczne, rosną kiedy jesteśmy jeszcze małymi dziećmi, później wyrastają zęby stałe - tworzą drużynę 32 zębów, zobaczmy jak się nazywają: /Tu prosta ilustracja zębów w jamie ustnej/ *Rysunek nr 2*

Zachęcamy dzieci, aby odnalazły i odczytały je z ilustracji, by je zaangażować w omawianie.

Omawiamy krótko nazwy zębów idąc od przodu do tyłu jamy ustnej: zęby przednie: siekacze (4 na dole i 4 u góry, wyrzynają się jako pierwsze, można nimi gryźć i rozrywać pokarm), kły (po jednym z każdej strony, drobne, ale bardzo ostre), zęby tylne: zęby przedtrzonowe (po 2 z każdej strony) i trzonowe (też po 2 z każdej strony) - rozdrabniają jedzenie. Mamy jeszcze zęby mądrości, wyrzynają się jako ostatnie, zazwyczaj kiedy jesteśmy już dorośli, choć zdarza się, że nie wyrastają wcale.



- Powiedzcie mi jak powinniśmy dbać o zęby?

Powinniśmy myć zęby minimum dwa razy dziennie, a najlepiej po każdym posiłku przez co najmniej 2 minuty. Nie zapominajmy też o myciu języka, najlepiej specjalną skrobaczką. Należy także czyścić szczeliny między zębami specjalną nicią dentystyczną i płukać jamę ustną płynem. Warto regularnie odwiedzać dentystę, aby mógł kontrolować stan zdrowia naszego uzębienia.

- Jakiego jedzenia należy unikać, żeby zęby się nie psuły?

Najbardziej szkodliwe są produkty, które zawierają cukier: słodyczne, słodkie napoje, słodkie owoce, lody. Także chipsy, frytki, hamburgery itp. zawierające dużo soli są szkodliwe, ciemne napoje jak herbata, kawa, cola, które przyczyniają się do powstawania ciemnego osadu na zębach. Bakterie i kwasy prowadzą do powstawania próchnicy - choroby zębów, która prowadzić może nawet do utraty zęba.

- Jak to się dzieje?

Cukier dostaje się do jamy ustnej i przywiera do płytki nazębnej, zamienia się w kwas, który stopniowo rozpuszcza ząb i sprawia, że powstają w nim dziury. Nielezione niszczą ząb coraz bardziej.

## EKSPERYMENT 💡

Możemy zademonstrować szkodliwy wpływ ciemnych napojów na podstawie prostego eksperymentu. Potrzebne będą jajko i szklanka z colą lub/i herbatą. Wrzucamy jajko do napoju i po 24 godzinach, a najlepiej po kilku dniach, można zobaczyć efekty jak jajko zostało zabarwione. Podobne działanie ma cola na nasze zęby.

- Co jeść by nasze zęby były zdrowe?

Bardzo ważnym składnikiem jest wapń - on buduje nasze kości i zęby.

Znajdziemy go w nabiale - mleko, przetwory mleczne np. jogurty naturalne, kefir, maślanka, ser żółty.

Witamina D - która wzmacnia nasze szkielety - znajdziemy ją w tłustych rybach np. łososiu, makreli oraz podczas spaceru 😊 - słońce też dostarcza nam tej witaminy.



- Powinniśmy też jeść warzywa, szczególnie dobre są surowa marchewka, rzodkiewka, kalarepa, seler naciowy, brokuły. Bardzo pożyteczne są także jabłka i pełnoziarniste pieczywo, które pomagają utrzymać jamę ustną w czystości. Warto do swojej diety włączyć chude mięso, orzechy, ziarna, gorzką czekoladę (umiarkowanie), wodę mineralną i kakao. Co ciekawe truskawki pomagają utrzymać biały kolor zębów. A cebula chroni przed próchnicą a nawet zabija niektóre bakterie! Jej niemiły zapach pozwoli zniwelować natka pietruszki.

Na koniec zagadki: prawda czy fałsz?

- Człowiek ma 25 zębów. F
- Zęby mądrości czasami wyrastają a czasami nie. P
- Wystarczy myć zęby raz dziennie. F
- Zęby mleczne są zrobione z mleka. F
- Chipsy i kawa wzmacniają zęby i dziąsła. F
- Należy myć język. P
- Zęby stałe są na całe życie. P
- W środku zęba jest miękka miazga. P

- Zadanie: przyjazne i nieprzyjazne produkty dla zębów. *Załącznik nr 1*

Potrzebne będą: Rysunki dwóch zębów: jeden uśmiechnięty, drugi smutny. Każdy umieszczony na górze planszy. Dzieci losują produkt na karteczce i odpowiednio przypinają do zęba. Produkty, które szkodzą do zęba smutnego, a te które dobrze wpływają do zęba radosnego.

Na koniec każdy wymyśla i rysuje coś, co podarowałby swoim zębom w prezencie, może to być produkt spożywczy, zaproszenie na wizytę u dentysty, zestaw do czyszczenia zębów itp.



## Szklivo

To najtwardsza tkanka ludzkiego ciała. Twardsza nawet od kości! Jest dla zębów jak silny ochroniarz albo mur, przez który trudno przeniknąć.

## Zębina

To jej jest w zębie najwięcej. Twarda jak kość ma za zadanie chronić najdelikatniejszą część zęba - miazgę.

## Korona

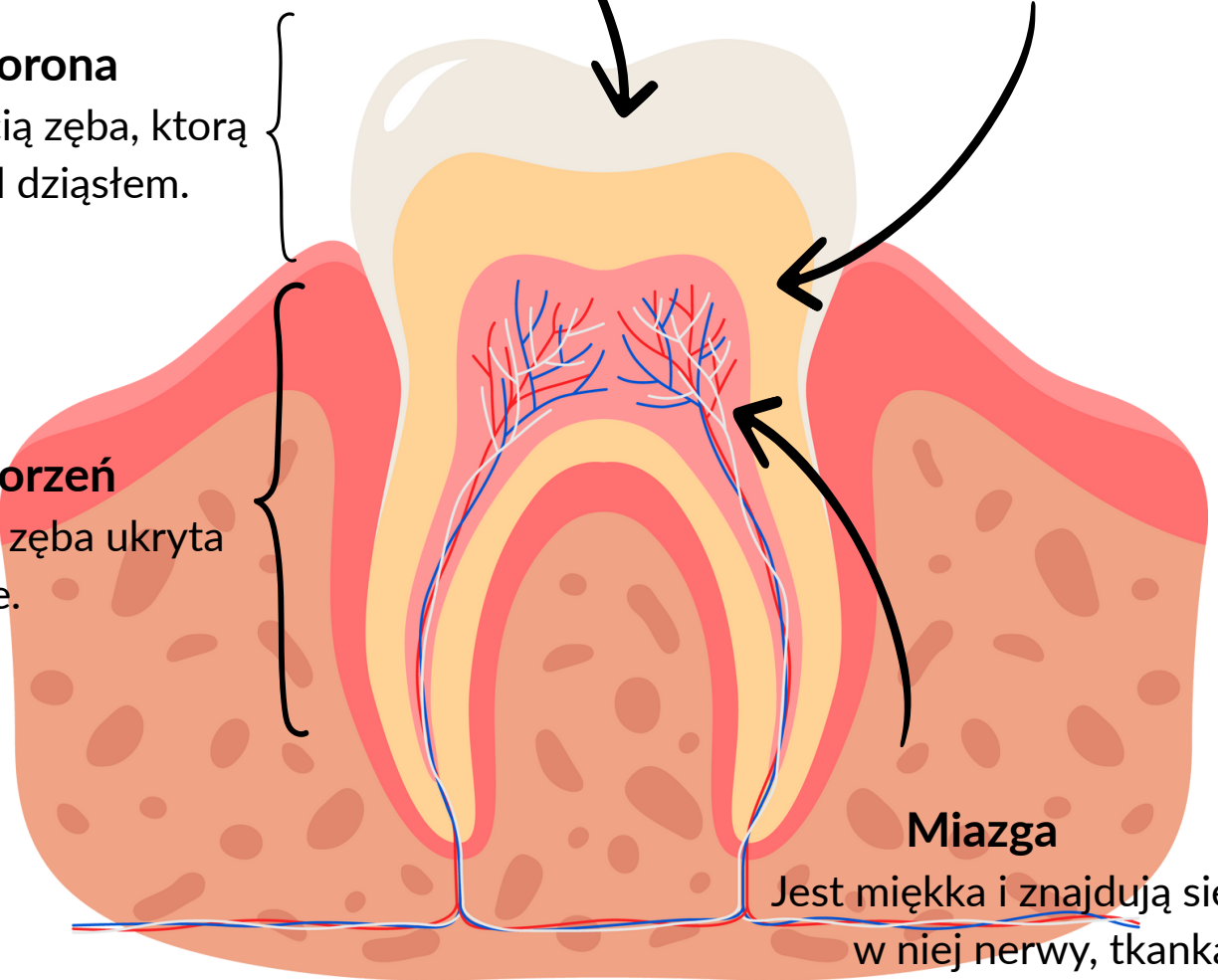
Jest częścią zęba, którą widać nad dziąsłem.

## Korzeń

To część zęba ukryta w dziąśle.

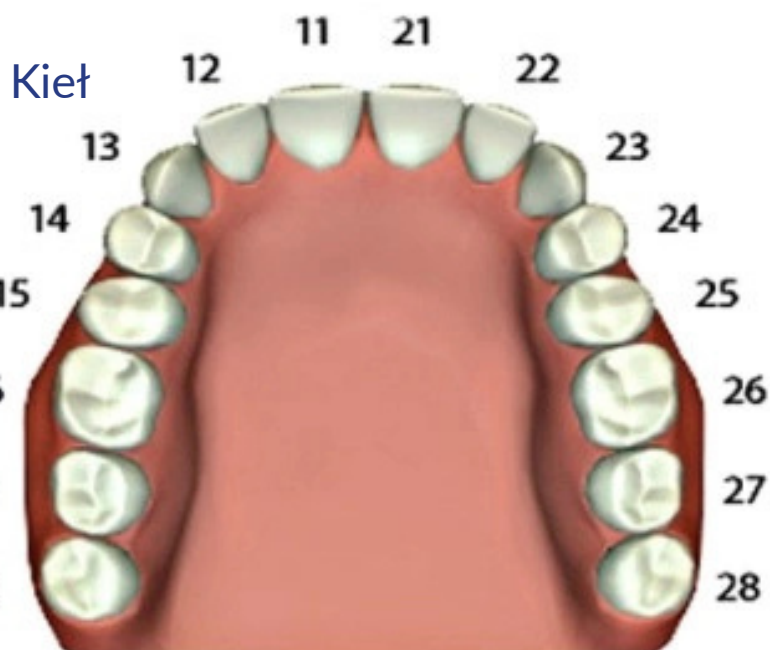
## Miazga

Jest miękka i znajdują się w niej nerwy, tkanka łączna oraz naczynia krwionośne, które odżywiają ząb.

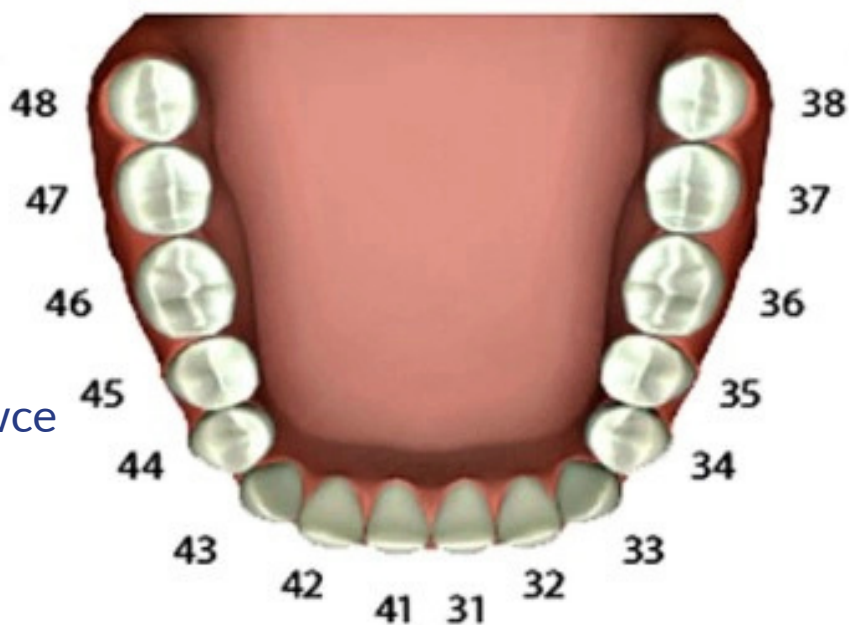


RYSUNEK NR 1  
BUDOWA ZĘBA

Siekacze



Szczęka górna



Szczęka dolna

Siekacze

RYSUNEK NR 2  
RODZAJE I UKŁAD ZĘBÓW W JAMIE USTNEJ

