



Cyfrowe wersje tego przewodnika dostępne są w języku francuskim, niemieckim, hiszpańskim, włoskim, polskim, szwedzkim i holenderskim. Odwiedź stronę produktu na www.tickit.co.uk

Przewodnik do zajęć

Mających na celu zapoznać dzieci z rodzajami zębów, ich budową, funkcjami oraz prawidłową higieną jamy ustnej.



Wstęp

Czego dzieci powinny się nauczyć o zębach

Dzieci powinny posiadać wiedzę na temat części ciała związanych z układem pokarmowym, w tym zębów i ich różnych funkcji. Powinny znać nazwy różnych zębów, zasady prawidłowej higieny jamy ustnej oraz wiedzieć, co niszczy zęby i jak o nie dbać. Odpowiednia nauka powinna obejmować dyskusję, obserwację oraz w określonym zakresie rysowanie i pisanie.

Przewodnik zawiera następujące pozycje:

- ① Budowa zęba
- ② Rozpoznawanie zębów człowieka z użyciem modelu Giant Teeth
- ③ Różne rodzaje zębów i ich funkcje
- ④ Zdrowe odżywianie – jakie pokarmy mogą szkodzić zębom
- ⑤ Prawidłowe mycie zębów

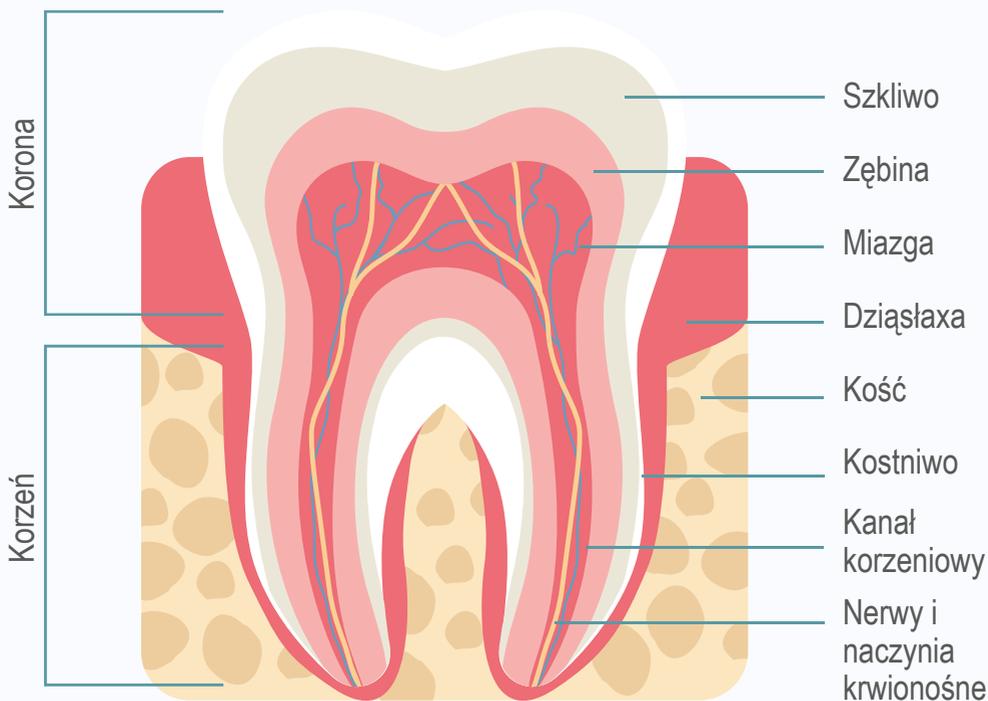


1 Budowa zęba

Zęby posiadają zewnętrzną powłokę składającą się ze szkliwa, najtwardszej tkanki w ludzkim organizmie. Pod warstwą tą jest **zębina** zbudowana z żywych komórek, a poniżej jeszcze bardziej miękka **miazga**, w której znajdują się naczynia krwionośne oraz nerwy. Ząb posiada **koronę** widoczną ponad **dziąsłem**, głębiej znajduje się szyjka zębowa, a jeszcze dalej korzeń sięgający **kości szczękowej**, utrzymujący ząb w stabilnym położeniu. Między zębem a kością szczęki znajduje się warstwa zwana **kostniwem**.

Dzieci zwykle rodzą się bez zębów. Pierwsze zęby wyrzynają się w wieku około 6 miesięcy, choć mogą pojawić się już w 3. lub dopiero w 14. miesiącu życia.

Pełne uzębienie dorosłej osoby to 32 zębów (włącznie z zębami mądrości), natomiast dziecko ma jedynie 20 zębów. Te pierwsze zęby nazywane są zębami dziecięcymi i zwykle są w pełni ukształtowane przed ukończeniem 3. roku życia. Nazywa się je również „zębami mlecznymi”, ponieważ są one zwykle bielsze niż stałe zęby dorosłego. U dziecka zęby zaczynają wypadać w okresie od 4. do 7. roku życia i dzieje się to zwykle w tej samej kolejności, w jakiej się pojawiły – dziecku zazwyczaj jako pierwsze wypadają dwa dolne środkowe siekacze.



② Rozpoznawanie zębów człowieka

Przed ukończeniem 13. roku życia uzębienie dziecka obejmuje zwykle 28 zębów.

Na uzębienie składa się:

8 **siekaczy**: ostre, płaskie zęby pośrodku dolnej i górnej szczęki

4 **kły**: lekko spiczaste zęby osadzone po obu stronach siekaczy

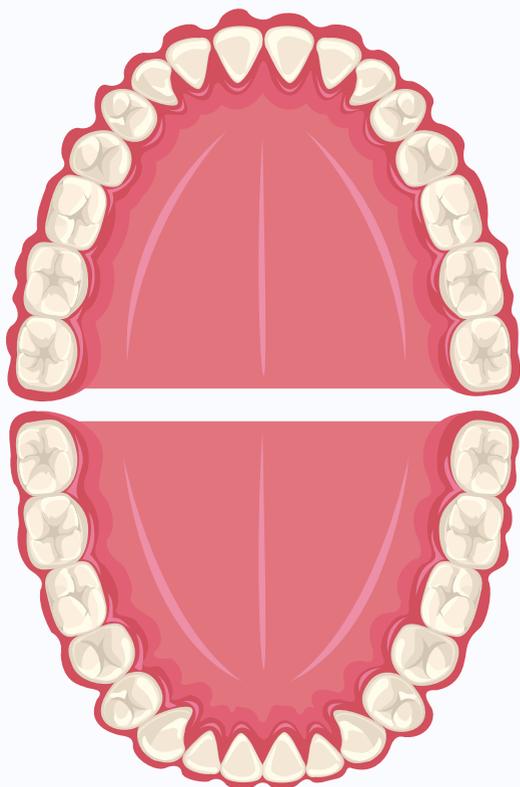
8 **przedtrzonowców**: małe, bardziej płaskie zęby między kłami a trzonowcami

8 **trzonowców**: duże płaskie zęby w tylnej części jamy ustnej

Zęby mądrości lub tzw. trzecie trzonowce pojawiają się około 18. roku życia. W pełni dorosła osoba ma zwykle 4 zęby mądrości, czyli łącznie 32 zęby.

Zadanie 1: Przyjrzyj się modelowi uzębienia Giant Teeth i sprawdź, czy potrafisz rozpoznać różne rodzaje zębów. Wskaż siekacze, kły, przedtrzonowce i trzonowce. Czy możesz opisać każdy rodzaj zęba, aby umieć odróżnić zęby?

Zadanie 2: Czy potrafisz nazwać każdy rodzaj zęba i wskazać go na poniższej ilustracji?



Zęby górne

Zęby dolne

3 Różne rodzaje zębów i ich funkcje

Dzieci będą mogły podzielić na różne kategorie znane im zwierzęta domowe, zwierzęta gospodarskie, zwierzęta dzikie oraz inne małe stworzenia (np. owady, pajęczaki, mięczaki) itp.

Podział zwierząt według spożywanego przez nie pokarmu jest jednym ze sposobów ich klasyfikacji. Wyróżniamy 4 główne kategorie:

Zwierzęta roślinożerne jedzą jedynie rośliny (np. myszy, króliki, krowy, sarny).

Zwierzęta mięsożerne jedzą tylko mięso (np. koty, hieny, niedźwiedzie polarne, delfiny).

Zwierzęta wszystkożerne spożywają wszystkie rodzaje pokarmu (np. borsuki, małpy, świnie, ludzie).

Detrytożercy żywią się rozkładającą się materią pochodzenia roślinnego i zwierzęcego (np. dżdżownice, stonogi, larwy, ślimaki).

Kolejnym krokiem może być zastanowienie się, jakie rodzaje zębów mają różne zwierzęta. Tygrys (mięsożerca) ma kły do rozrywania mięsa, słoń (roślinożerca) ma tylko wielkie, płaskie przedtrzonowce i trzonowce służące do przeżuwania roślin i części drzew na miazgę, człowiek (wszystkożerca) ma zarówno kły, trzonowce, jak i ostre siekacze umożliwiające cięcie pokarmu.

Zadanie 3: Poszukaj zdjęć różnych gatunków zwierząt i sprawdź, czy umiesz rozpoznać, które z nich są mięsożerne, roślinożerne, wszystkożerne i detrytożerne.



④ Zdrowe odżywianie – jakie pokarmy mogą szkodzić zębom

Pokarm trafia do układu pokarmowego przez jamę ustną, a proces trawienia rozpoczyna się podczas przeżuwania pokarmu, co pobudza soki trawienne do pracy. Bakterie w jamie ustnej wytwarzają płytkę nazębną - bezbarwną powłokę, która tworzy się wkrótce po jedzeniu. Płytkę nazębną przylega do zębów i, jeśli nie zostanie usunięta, zmienia się w kamień nazębny.

Jeśli szcztokujesz zęby, płytka nazębna jest usuwana. Jeśli zaś na nich pozostanie, przekształci się w kamień nazębny, twardą powłokę osiadającą na zębach, której

nie można łatwo usunąć za pomocą szczotkowania i której usunięcie wymaga profesjonalnego oczyszczenia.

Pokarmy bogate w węglowodany, cukry i skrobię stanowią główną przyczynę próchnicy, dlatego należy ograniczyć ich spożycie. Słodzycze, ciasta, lody, sosy, czekolada, przetwory i niektóre płatki śniadaniowe mają dużą zawartość cukru. Ponadto napoje gazowane mogą również zawierać dużo cukru. Zrównoważona dieta zapewni twojemu organizmowi składniki odżywcze potrzebne do prawidłowego wzrostu i rozwoju. Regularne mycie zębów jest kluczem do utrzymania zębów w dobrym stanie i do zapobiegania niszczeniu szkliwa w wyniku działania kwasów w płytce nazębnej oraz powstawaniu kamienia nazębnego. Niewłaściwa dieta może prowadzić do chorób dziąseł i próchnicy zębów – jeśli twoja dieta jest uboga w niezbędne dla organizmu składniki odżywcze, odporność jamy ustnej na infekcje może być niższa.

Aby utrzymać zbilansowaną dietę, spożywaj pokarmy z każdej z pięciu głównych grup pokarmów:

- Warzywa i rośliny strączkowe/fasola
- Owoce
- Produkty zbożowe – zwłaszcza pełnoziarniste i/lub zboża o wysokiej zawartości błonnika
- Chude mięso, drób, ryby, jajka i tofu
- Nabiał – mleko, jogurty i ser.

Na przekąskę „przyjazną” dla zębów wybieraj produkty bogate w składniki odżywcze, takie jak ser, surowe warzywa, jogurt naturalny lub orzechy.





5 Prawidłowe mycie zębów

Regularne mycie zębów ma znaczenie nie tylko dla higieny jamy ustnej, ale także dla ogólnego zdrowia. Za każdym razem, gdy myjesz zęby, usuwasz płytkę nazębną, która może powodować próchnicę, dlatego ważne jest, aby robić to prawidłowo. Rosnące dziecko w twoim wieku powinno myć zęby 2 lub 3 razy dziennie. Wiadomo, że wybór pasty zawierającej fluor pomaga zwalczać bakterie powodujące próchnicę oraz zwiększa twardość szkliwa. Fluor nie jest jednak zalecany dla dzieci poniżej 3. roku życia i jest szkodliwy w przypadku połknięcia – dlatego po myciu zębów należy wypłukać jamę ustną i odpluć. Zaleca się stosowanie niewielkiej ilości pasty do zębów – mniej więcej o wielkości ziarenka grochu.

Wybierz dobrą szczoteczkę do zębów – taką, która dobrze leży w dłoni i nie podrażnia dziąseł. Upewnij się, że włosie jest proste i wyrzuć szczoteczkę, jeśli zauważysz ślady zużycia (jest to zalecane mniej więcej co 3 - 4 miesiące). Elektryczne szczoteczki do zębów zapewniają dokładne oczyszczenie, ale za pomocą standardowej szczoteczki możesz osiągnąć ten sam efekt pod warunkiem, że będziesz to robić prawidłowo. Zawsze przed i po użyciu oplucz szczoteczkę i przechowuj ją w pozycji pionowej, aby wyschła przed kolejnym użyciem.

Zalecaną techniką szczotkowania jest ułożenie włosia szczoteczki na linii dziąsła i szczotkowanie ruchami pionowymi lub okrężnymi. Kolejność mycia zębów to: płukanie jamy ustnej, szczotkowanie zewnętrznych powierzchni zębów górnych, zewnętrznych powierzchni zębów dolnych, wewnętrznych powierzchni zębów górnych i wewnętrznych powierzchni zębów dolnych (często są one pomijane), a następnie powierzchni żujących wszystkich zębów ze szczególnym uwzględnieniem tylnych zębów trzonowych, które są szczególnie narażone na próchnicę.

Pamiętaj, aby oczyścić szczoteczką także język, ponieważ zapobiega to gromadzeniu się bakterii i nieświeżemu oddechowi.

Zadanie 4: Wykorzystaj model uzębienia Giant Teeth w celu przećwiczenia techniki szczotkowania zębów. Pamiętaj, że należy zacząć od zębów przednich, wykonując szczoteczką ruchy od linii dziąseł/szczęki w górę i w dół lub okrężnie.

Wskazówka: mycie zębów przez 2 minuty może wydawać się długie. Spróbuj w tym czasie zanucić całą piosenkę lub posłuchać radia. Mycie zębów przez cały czas trwania piosenki zapewni dokładne oczyszczenie. Możesz również do tego celu wykorzystać którąś z naszych 2-minutowych klepsydr piaskowych TickIT.

inspire • engage • educate



©2022 TickiT®, Tonbridge, Kent, TN9 1RA, UK. www.tickit.co.uk

Commotion (Europe) BV, Schiphol Boulevard 359, 1118BJ Schiphol, NL