

Jordan*



*Scenariusz
inspiracyjny do zajęć*

**HIGIENA JAMY
USTNEJ**

DBAJ
O ZĘBY



www.zdrowyprzedszkolak.pl

SPIS TREŚCI

Dbamy o ząbki z Jordanem

Partner: marka **Jordan***

Po co są zęby?.....	4
Wiemy jak się odżywiać, by służyło to naszym zębom.....	7
Wiemy jak rozpoznać dobre przybory do mycia zębów.....	10
Wiemy jak dbać o zęby – podsumowanie.....	14

Dbamy o ząbki z Jordanem

DZIEŃ 1

PO CO SĄ ZĘBY?

CELE WARSZTATU:

- Dzieci poznają rodzaje zębów u człowieka
- Dzieci wiedzą do czego służą zęby przednie i zęby trzonowe
- Dzieci rozumieją konsekwencje wynikające z zaniedbania higieny jamy ustnej (zarówno estetyczne, jak i zdrowotne)

POMOCE DYDAKTYCZNE:

Piosenka „Umyj zęby koteczku” <https://www.youtube.com/watch?v=93wRIVOhqZs>

Słuchowisko „Natka – Szczerbatka” - na podstawie wiersza Jana Brzechwy
<https://www.youtube.com/watch?v=V7Ga1lrOpOc>

Karta Wniosków

Ilustracje zębów mlecznych i stałych

Przybory do mycia zębów

SCENARIUSZ ZAJĘĆ

DZIEŃ 1

PO CO SĄ ZĘBY?

Przerazające statystyki

Polska należy do czołówki krajów, w których odsetek dzieci dotkniętych próchnicą jest największy. **85 proc. polskich sześciolatków ma próchnicę**, wśród **piętnastolatków odsetek ten zwiększa się do blisko 92 proc.**, a wśród **osiemnastolatków sięga już 96 proc.** Z danych Ministerstwa Zdrowia wynika, że **u niemal każdego dorosłego Polaka występuje próchnica zębów**. Wynika to ze złych nawyków żywieniowych, niedostatecznej dbałości o higienę jamy ustnej oraz zbyt rzadkiego kontrolowania stanu zębów w gabinecie stomatologicznym. Z raportu firmy Ipsos wynika, że **aż 18 proc. polskich dzieci w ogóle nie odwiedza lekarza dentystry**. A tymczasem zdrowie zębów mlecznych przekłada się na stan zdrowia zębów stałych i oddziałuje na zdrowie ogólne. Choroba próchnicowa ma wpływ na problemy z układem oddechowym, pokarmowym i sercowo-naczyniowym.

<http://www.lifestyle.newseria.pl/>

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Powitanie dzieci (bezpośrednio po śniadaniu)

Nauczyciel celowo zaprasza dzieci na dywan zaraz po śniadaniu, udając, że zapomniał o myciu zębów przez dzieci. Prezentuje dzieciom piosenkę "Umyj zęby koteczku", która jest przypomnieniem obowiązkowego mycia zębów po posiłku i pretekstem do wprowadzenia dzieci w blok tematyczny odnoszący się do higieny jamy ustnej. Piosenkę warto powtarzać w trakcie drogi do łazienki i mycia zębów, by była dla dzieci miłym akompaniamentem.

2. Mycie zębów

3. Pogadanka na temat rodzajów zębów

Nauczyciel prezentuje ilustracje przedstawiające zęby mleczne i stałe. Uzmysławia dzieciom negatywny wpływ próchnicy na zębach mlecznych na zęby stałe. Konieczne jest przekazanie dzieciom, po co człowiekowi zęby i jaką rolę pełnią one dla organizmu.

Nauczyciel tłumaczy dzieciom, że początkowo kiedy jesteśmy bardzo mali zęby ukryte są w dziąsłach. Potem kolejno jeden po drugim wychodzą na zewnątrz. Zęby, które mają przedszkolaki nazywają się zębami mlecznymi. Jest ich 20, po 10 na górze i na dole szczęki. Kiedy dzieci kończą przedszkole zęby mleczne wypadają, a na ich miejsce pojawiają się zęby stałe.

Zęby są przystosowane do pełnienia następujących funkcji:

- siekacze (zęby przednie) – służą do krojenia i cięcia pokarmów,
- kły – służą do rozdzierania twardego pokarmu,
- zęby przedtrzonowe i trzonowe (zęby umiejscowione z tyłu szczęki) – umożliwiają zgniatanie i żucie pokarmów,

4. Słuchanie wiersza J. Brzechwy „Natka szczerbatka”

Przed odsłuchaniem wiersza nauczyciel zadaje dzieciom pytania kluczowe, by skupić ich uwagę na treści utworu:

- Jak na imię ma dziewczynka z wiersza?
- Jakie przydomko jej nadano?
- Dlaczego tak ją przezywano?

Nauczyciel odczytuje wiersz.

5. Analiza treści utworu

Nauczyciel omawia treść utworu, a następnie wspólnie z dziećmi wyciąga wnioski i zapisuje je na dużym kartonie (1-2 wnioski).

6. Nauka piosenki „Umyj zęby koteczku”

Dzieci przyswajają treść piosenki i spontanicznie tańczą w rytm muzyki.

7. Zakończenie zajęć. Umieszczenie Karty Wniosków

DZIEŃ 2

WIEMY JAK SIĘ ODŻYWIAĆ, BY SŁUŻYŁO TO NASZYM ZĘBOM

CELE WARSZTATU:

- Dzieci wiedzą jakie pokarmy służą budowie zębów, a jakie je niszczą
- Dzieci korzystają z porady/przebiegu zębów przez stomatologa
- Dzieci rozumieją konieczność regularnego mycia zębów i przeglądów u stomatologa

POMOCE DYDAKTYCZNE:
Piosenka „Zęby Kulfona” https://www.youtube.com/watch?v=iLVXBfEVNZY
Karta Wniosków
Przybory do mycia zębów
Piosenka „Umyj zęby koteczku”

SCENARIUSZ ZAJĘĆ

DZIEŃ 2

WIEMY JAK SIĘ ODŻYWIAĆ, BY SŁUŻYŁO TO NASZYM ZĘBOM

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Powitanie dzieci

Wcześniej tuż po śniadaniu dzieci umyły zęby przy akompaniamencie piosenki „Umyj zęby koteczku”.

2. Krótkie przypomnienie treści Karty Wniosków

W tej części zajęć nauczyciel wraca do oceny postawy Natki – Szczerbatki i konsekwencji jakie poniosła dziewczynka z powodu nie mycia zębów.

3. Prezentacja piosenki „Zęby Kulfona”

Nauczyciel poprzedza odsłuch piosenki pytaniami kluczowymi, by skierować uwagę dzieci na jej treść:

- Co jadł Kulfon? - batony, słodczyce
- Co się stało z zębem Kulfona? - bolał go ząb, spuchła buzia
- Kto jest przyjacielem zębów? - dentysta

4. Omówienie treści piosenki z ukazaniem wpływu rodzaju żywności na zdrowie zębów

Zdrowie zębów mlecznych i stałych jest mocno uwarunkowane prawidłową dietą. Najbardziej właściwa dla zdrowych zębów dieta powinna być **uboga w cukry proste**, czyli te zawarte m.in. w słodczykach i słodkich napojach. Cukry proste stanowią pożywienie dla bakterii znajdujących się w jamie ustnej. W wyniku rozkładania cukrów, bakterie wytwarzają kwasy niszczące szkliwo zębów, co prowadzi do **próchnicy**. Najbardziej próchnicotwórcze są tzw. cukry dodawane do pożywienia. Występują one w cukierkach, lizakach, ciastkach, dżemach, słodzonych płatkach śniadaniowych, itp. Glukoza i fruktoza występujące w owocach oraz laktoza, zawarta w mleku, powodują mniejsze spadki pH i nie są tak szkodliwe jak te pierwsze.

Bardzo ważna jest też konsystencja spożywanych pokarmów. Wszystkie miękkie, słodkie i lepkie pokarmy (takie jak rozpuszczalne gumy do żucia czy toffi) są dużo bardziej niebezpieczne niż np. kawałek czekolady. Dużo szkody wyrządzają także lizaki, landrynki, słodkie bułki i słodzone napoje (zwłaszcza spożywane powoli i często), które ze względu na długi czas przebywania w kontakcie z zębami, często przyczyniają się do próchnicy.

Dla zdrowia zębów bardzo ważna jest zróżnicowana dieta, dostarczająca wszystkich potrzebnych składników odżywczych. Dla kości, zębów i dziąseł ważne są: **wapń, fosfor, fluor, magnez, witaminy A, D, C i inne.**

Najbardziej zbawienny wpływ na zęby ma wapń. Dlatego aby mieć zdrowe zęby, należy spożywać mleko, jogurty, kefiry, maślanki i sery **bez dodatku cukru!** Wapnia dostarczają także roślinne produkty mleczne (np. mleko sojowe, migdałowe, tofu), rośliny strączkowe, suszone figi, orzechy, nasiona (np. mak, sezam, migdały) i niektóre warzywa (np. natka pietruszki, brokuł, jarmuż).

Dieta sprzyjająca zdrowym zębom powinna ponadto obfitować w **produkty pełnoziarniste** (np. pieczywo, kasze, płatki), **świeże warzywa i owoce.**

Najlepszym dla zdrowia zębów napojem dla dzieci **jest woda mineralna naturalna (nie smakowa!).**

Woda wypłukuje resztki pokarmowe zalegające w buzi dziecka i dzięki temu oczyszcza zęby. Ponadto ślina zachowuje właściwą konsystencję i skład, przez co może spełniać swoją czyszczącą rolę w jamie ustnej.

Zapisanie kolejnych wniosków w Karcie Wniosków. Nauczyciel zapowiada spotkanie ze stomatologiem.

5. Przegląd ząbków dzieci

W zależności od możliwości przedszkola albo wyjście do gabinetu, albo wizyta stomatologa w przedszkolu. Nauczyciel dba o fotorelację z wizyty, która będzie częścią dokumentacji realizacji programu i dekoracją sali.

DZIEŃ 3

WIEMY JAK ROZPOZNAĆ DOBRE PRZYBORY DO MYCIA ZĘBÓW

CELE WARSZTATU:

- Dzieci wiedzą jaki rodzaj szczoteczki i pasty jest optymalny do ich wieku
- Dzieci potrafią dbać o przybory do mycia zębów
- Dzieci rozumieją i stosują prawidłowe zasady dbania o higienę jamy ustnej

POMOCE DYDAKTYCZNE:
Piosenka „Szczotka, pasta”
Piosenka „Umyj zęby koteczku”
Przybory do mycia zębów
Plansze do pokazu zasad prawidłowego mycia zębów lub model szczęki
Szczoteczki prawidłowe i zniszczone do pokazu, polecane pasty do zębów

SCENARIUSZ ZAJĘĆ

DZIEŃ 3

WIEMY JAK ROZPOZNAĆ DOBRE PRZYBORY DO MYCIA ZĘBÓW

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Powitanie dzieci piosenką „Szczotka, pasta”

2. Rozwiązywanie zagadek o szczoteczce do zębów.

Na półeczce w Twej łazience,
obok mydła oraz gąbki
czeka, aby umyć Twoje ząbki.

Długa i wąska
z krótkimi włoskami.
Wesoło płąsa
pomiędzy zębami.

Buzia sama się otwiera,
mycie zębów będzie teraz.
Nim minuty upłyną dwie
– zęby czyste – dzięki mnie.

Buzia sama się otwiera
mycie zębów będzie teraz.
Będę myła zęby póty
aż umyję w dwie minuty.

Gdy szorujesz zęby nią,
wtedy pięknie w buzi lśnią.

3. Cechy charakterystyczne dobrej szczoteczki i pasty do mycia zębów

Nauczyciel omawia cechy dobrze dobranej szczoteczki i pasty do mycia zębów. Wyjaśnia dzieciom, że **szczoteczka** powinna być dobrana do ich wieku. Szczoteczka dla przedszkolaka musi mieć miękkie włókna, małą, zaokrągloną główkę i wygodną rączkę, by z łatwością czyścić mleczne ząbki. Estetyka wykonania szczoteczki jest również istotna. Przyjazny bohater narysowany na szczoteczce zachęca dziecko do regularnego mycia ząbków.

Pasta również powinna być dostosowana do wieku dziecka. Ważny jest jej smak, by był

akceptowany przez dziecko. Ważna jest jednak informacja, że nie należy używać jednorazowo dużej ilości pasty, a na pewno nie wolno jej zjadać, bo użyta w zbyt dużych ilościach i połknięta może zaszkodzić zdrowiu. Pomocne są w tym przypadku szczoteczki, w których wyznaczone jest miejsce, na które należy nakładać pastę. Dzięki temu nie użyjemy jej nadmiernej ilości.

Po zakończeniu mycia zębów trzeba jeszcze wypłukać buzię wodą z pomocą estetycznego, plastikowego **kubeczka**.

4. Prezentacja wzorcowych akcesoriów do mycia zębów

Nauczyciel pokazuje dzieciom wzorcowe szczoteczki do zębów i szczoteczki, które należy już wymienić. Zwraca uwagę na konieczność wymiany szczoteczki do zębów co około 2 miesiące. Pokazuje po czym można poznać, że szczoteczka podlega wymianie. Ważne, by po każdym myciu zębów dzieci dokładnie ją umyły i zabezpieczyły nakładając specjalną osłonkę na główkę lub wkładali do zamykanego pokrowca na szczotkę.

Dzieci oceniają stan własnej szczoteczki. Na te potrzeby nauczyciel przedstawia dzieciom kalendarz, w którym dzieci będą za każde umycie ząbków wklejały lub rysowały obrazek np. buźki. Po 2 miesiącach, kto ma uzupełnioną tabelkę, wymienia szczoteczkę. Taki kalendarz należy wykonać imiennie (imiona dzieci) i zawiesić go w łazience, by dzieci same kontrolowały systematyczność w tym zakresie.

Nauczyciel tego dnia przekazuje rodzicom informację o wprowadzeniu wymiany szczoteczek co 2 miesiące wg kalendarza.

5. Pokaz prawidłowego mycia zębów

Ta część zajęcia odbywa się po kolejnym posiłku. Nauczyciel dokonuje pokazu w oparciu o ilustracje lub z użyciem modelu szczęki. Zwraca dzieciom uwagę na prawidłowość ruchów, czas mycia zębów, konieczność mycia języka itd.

Bardzo ważna jest odpowiednia technika mycia zębów i czas trwania prawidłowego mycia. Mycie zębów powinno trwać około 2 minuty. Zęby należy myć przynajmniej dwa razy dziennie: rano i wieczorem, a najlepiej po każdym posiłku.

- Zewnętrzne powierzchnie ząbków należy czyścić ruchem kolistym
- Zęby od strony wewnętrznej myjemy ruchem wymiatającym
- Powierzchnie żujące i tylne czyści - ruchami w przód i tył
- Ząbki przednie myjemy ruchami pionowymi: góra–dół, góra–dół.

Na koniec bardzo ważne jest też dokładne wyczyszczenie języka za pomocą szczoteczki lub gumowej nasadki na szczoteczce do zębów, a następnie wypłukanie buzi wodą.

Po zakończeniu mycia zębów szczotkę i kubeczek należy dokładnie umyć wodą.

6. Mycie zębów wg poznanych zasad

Partnerem warsztatów dotyczących higieny jamy ustnej jest **Jordan***

Dzieci myją zęby zgodnie z ustalonymi zasadami. W tle piosenka „Umyj zęby koteczku” - razy trzy – tyle ile wynosi wymagany czas mycia zębów).

Po umyciu zębów, dzieci myją też szczoteczkę i kubeczek wg instrukcji podanej przez nauczyciela.

7. Umieszczenie kolejnych wniosków w Karcie Wniosków

Ta część zajęć może odbyć się po południu.

DZIEŃ 4

WIEM JAK DBAĆ O ZĘBY – PODSUMOWANIE

CELE WARSZTATU:

- Dzieci znają, rozumieją i stosują wszystkie zasady poznane w ciągu całego bloku, odnoszące się do higieny jamy ustnej.

POMOCE DYDAKTYCZNE:
Bajka z postaciami Jordana
Karta wniosków
Farby, pędzle, arkusze szarego papieru
Piosenki poznane w cyklu
Przybory do mycia zębów

SCENARIUSZ ZAJĘĆ

DZIEŃ 4

WIEM JAK DBAĆ O ZĘBY – PODSUMOWANIE

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Powitanie dzieci

2. Śpiewanie wybranej piosenki połączone ze spontanicznym ruchem

3. Słuchanie bajki „Wycieczka do jamy ustnej”

Nauczyciel poprzedza czytanie bajki pytaniami kluczowymi, by ukierunkować uwagę dzieci

- Dlaczego Wieprzusia bolał ząb?
- Gdzie musiał udać się Wieprzuś z bolącym zębem?
- Co trzeba robić i co jeść żeby zęby były zdrowe?

Załącznik - Bajka „Wycieczka do jamy ustnej”

4. Omówienie treści bajki. Wyciągnięcie morału.

5. Zapisanie morału na Karcie Wniosków

Nauczyciel odczytuje wszystkie wnioski, które zostały zapisane od początku bloku tematycznego.

6. Quiz „Wiem jak dbać o zęby”

Nauczyciel dzieli dzieci na grupy 4 osobowe, dzieci naradzają się i przypominają sobie wnioski, następnie powtarzają je przed całą grupą z pamięci; wszystkie grupy są nagradzane oklaskami - zabawa dla grupy starszaków.

7. Malowanie postaci z bajki

Dzieci malują postacie z bajki. Dla ułatwienia nauczyciel może przygotować wzory postaci.

8. Urządzenie galerii prac plastycznych wykonanych przez dzieci. Fotorelacja.

Podobnie jak w poprzednich dniach obowiązkowe mycie zębów wg zasad, przy akompaniamencie „Umyj zęby koteczku”. Tę czynność wprowadzamy na cały rok szkolny.

