

## SPRAWOZDANIE Z PROGRAMU PROFILAKTYCZNEGO

# JA I MOJE ZĘBY

przeprowadzonego  
**W KLASIE PIERWSZEJ B** edukacji wczesnoszkolnej

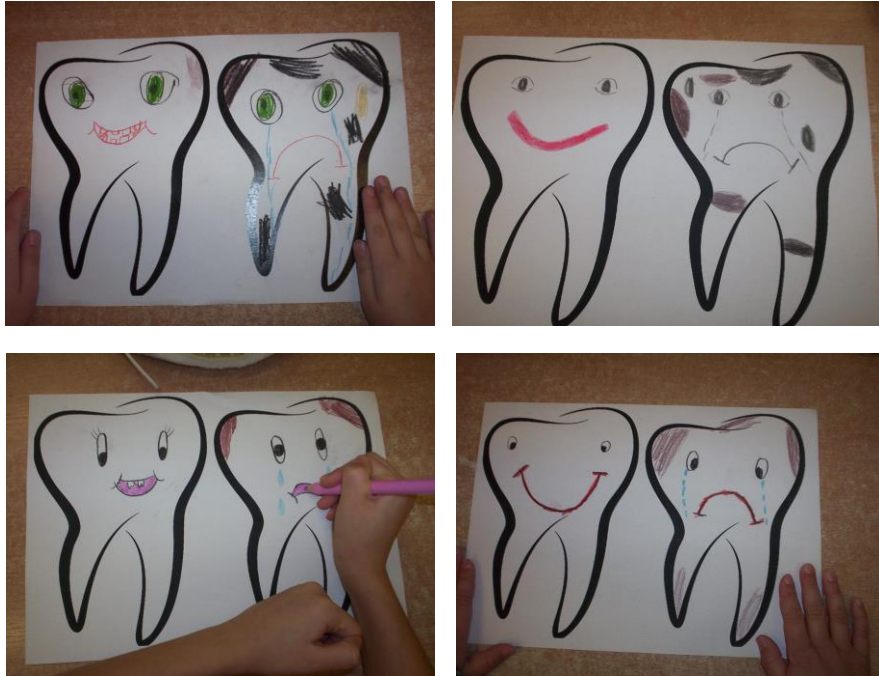


„Dziel się Uśmiechem” to ogólnopolski program edukacyjny organizowany przez producenta gumy Orbit® – firmę Mars Polska – oraz Polski Czerwony Krzyż we współpracy z Polskim Towarzystwem Stomatologicznym i Polskim Towarzystwem Stomatologii Dziecięcej. Celem programu jest edukowanie uczniów szkół podstawowych jak prawidłowo dbać o higienę jamy ustnej i przeciwdziałać rozwojowi próchnicy.

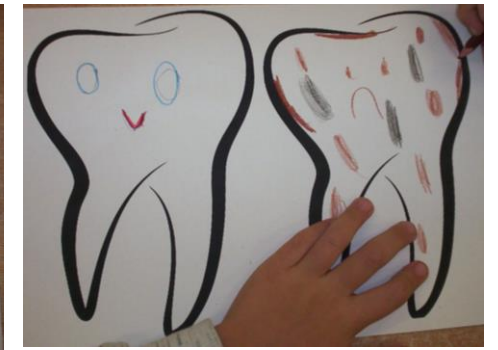
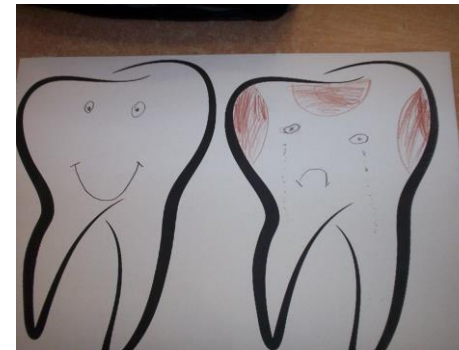


# Moje zęby

Uczniowie otrzymali zeszyty edukacyjne „Ja i moje zęby” oraz pakiety do pielęgnacji zębów, składające się ze szczoteczki, pasty i bezcukrowej gumy do żucia Orbit®. Dowiedzieli się, czy dzieci i dorośli mają takie same zęby, poznali rodzaje zębów i co jest gimnastyką dla zębów i szczęk. Wiedzą jak zbudowany jest ząb i do czego służą zęby. Kolorowali wesołe i smutne czyli chore zęby.

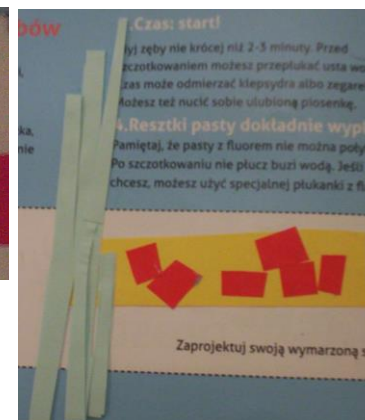
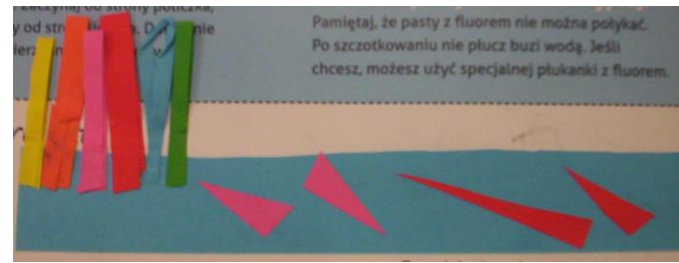
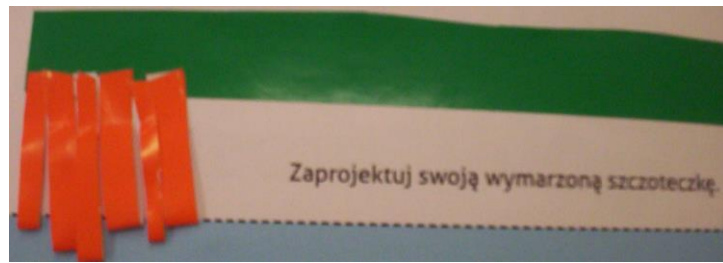
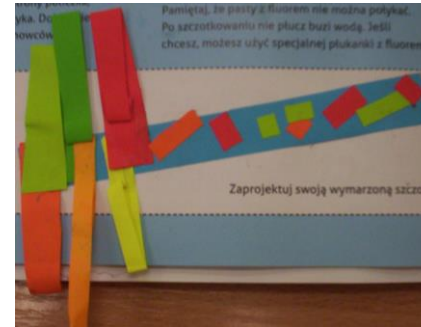
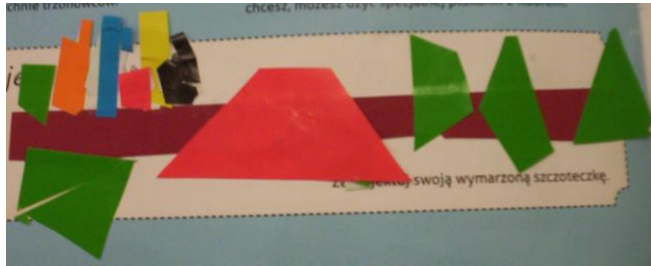


Pierwszaki stwierdzili, że chcą mieć zęby: mocne, czyste i zdrowe. Obiecali dbać o zęby tak, jak radzi Superwiewiórka.





# Dbamy o zęby



## Porady Superwiewiórki

**Używaj tylko własnej szczoteczki i pamiętaj o jej wymianie, kiedy się zużyje.**



Szczoteczki do zębów zaprojektowane przez uczniów

## Pierwszaki zapoznali się z Instrukcją mycia zębów

### 1. Nie szoruj!

Zęby czyścimy tak, jakbyśmy je zmiatali, zaczynając od strony dziąsła do korony.

### 2. Myj każdy ząb,

z każdej strony. Zaczynaj od strony policzka, potem myj zęby od strony języka. Dokładnie oczyszczaj powierzchnie trzonowców.

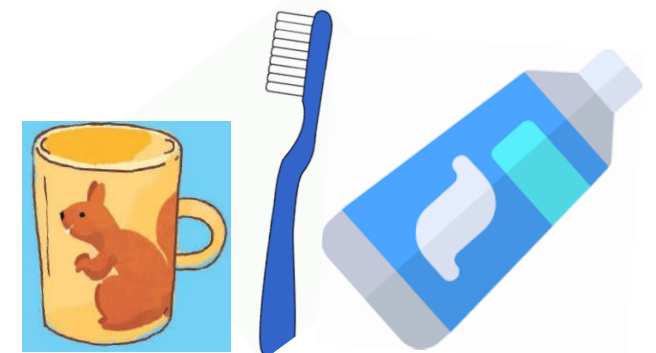
### 3. Czas: start!

Myj zęby nie krócej niż 2-3 minuty. Przed szczotkowaniem możesz przepłukać usta wodą. Czas może odmierzać klepsydra albo zegarek. Możesz też nucić sobie ulubioną piosenkę.

### 4. Resztki pasty dokładnie wypłuj.

Pamiętaj, że pasty z fluorem nie można połykać. Po szczotkowaniu nie płucz buzi wodą. Jeśli chcesz, możesz użyć specjalnej płukanki z fluorem.

## Uczniowie poznali Drużynę dla Czystych Zębów







Pierwszaki spotkali się w gabinecie stomatologicznym z panią dentystką. Pani zaprezentowała im narzędzia, które wykorzystuje w swojej pracy. Pokazała sposoby dbania o zęby. Uświadomiła im, że zdrowe odżywianie ma wpływ na zęby. Wizyta była interesująca.



**Wizyta  
w szkolnym  
gabinecie  
stomatolo-  
gicznym**





# Zdrowe zęby

## Uczniowie poznali cztery kroki żeby mieć zdrowe zęby:

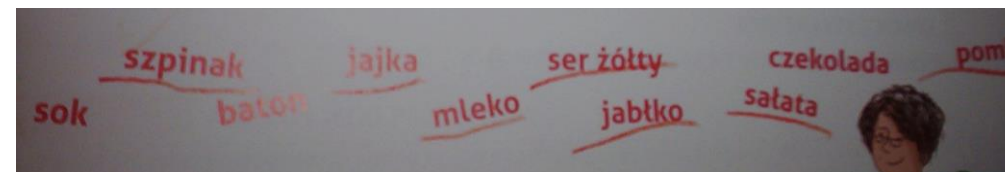
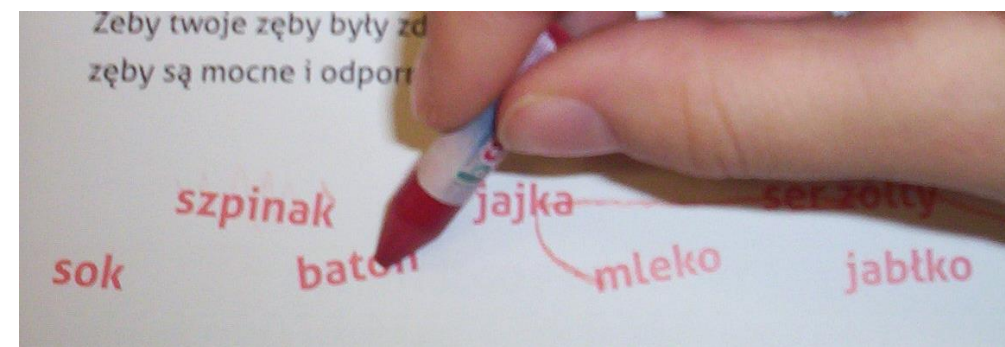
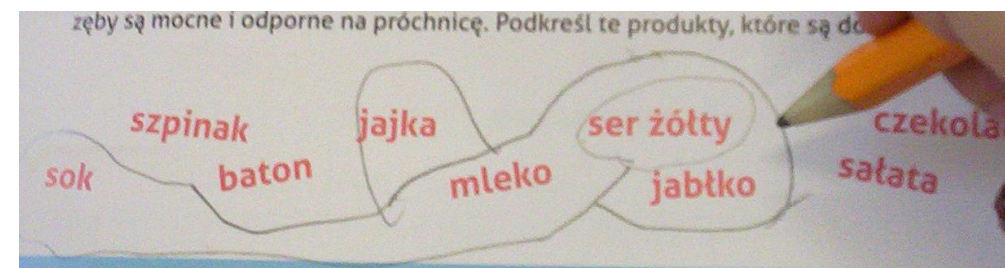
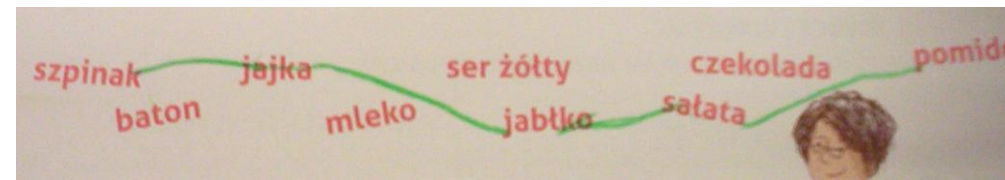
1. Myj zęby regularnie i starannie, co najmniej rano i wieczorem.
2. Gdy masz już stałe zęby, dokładnie czyść je nicią dentystyczną (to proste, ale musisz się tego nauczyć), płucz usta specjalnym płynem.
3. Po posiłkach, poza domem, gdy nie możesz umyć zębów, żuj przez 10 minut gumę bez cukru.
4. Chodź na przegląd zębów do lekarza dentysty, nie rzadziej niż raz na pół roku.



## Porady Superwiewiórki

**Po wieczornym myciu zębów  
nie należy już niczego jeść ani pić!**

## Pierwszaki komponowali swój własny zdrowy posiłek





# Wiem, co jem

Uczniowie wiedzą, że bakterie, które są przyczyną próchnicy, uwielbiają cukier. Pamiętają, że częste jedzenie cukierków, ciastek, lizaków itp. grozi próchnicą zębów.

Pierwszaki poznali piramidę zdrowego odżywiania.



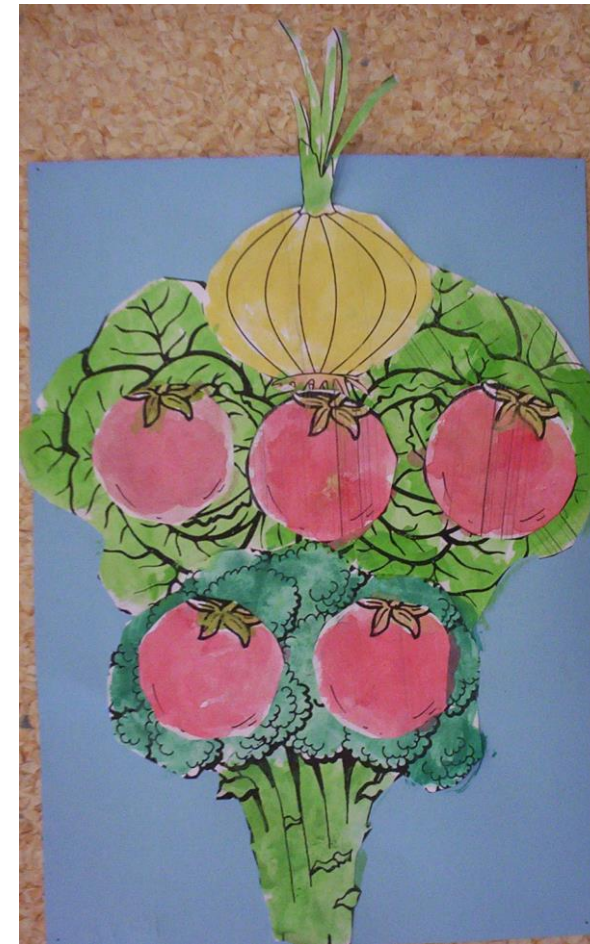
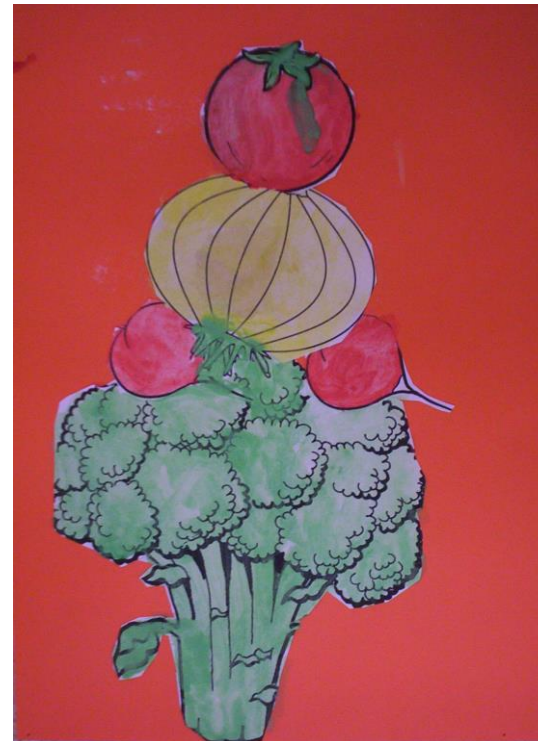
**Porady Superwiewiórki**

**Jedz surowe warzywa i owoce!**

**OWOCOWE DAMY I DOMKI**



# Warzywne choinki



**Nie wszystko, co słodkie,  
jest niezdrowe!**

Pierwszaki wiedzą, że mogą jeść warzywa, owoce, nasiona i orzechy, choć są słodkawe w smaku. Ważne jednak, by te produkty pozostały surowe – nie zostały ugotowane, upieczone czy rozdrobnione.





Każdy uczeń otrzymał legitymację.  
**członka Klubu Wiewiórka**



Plakat przygotowany przez uczniów na konkurs podsumowujący program.

*Prezentację przygotowała Grażyna Michalska – wychowawczyni klasy 1b*