



ZĘBY, ZĄBKI,



ZĄBECZKI



Pielęgniarka Szkolna Prezentuje





01

ZĘBY

To twarde struktury w jamie ustnej

02

SŁUŻĄ DO

Gryzienia i żucia pokarmu

03

RODZAJE ZĘBÓW

Mleczne i stałe

04

ZĘBY MLECZNE

Tymczasowe -
większość z Was takie
ma!

05

ZĘBY STAŁE

Zęby dorosłych ;)

06

HIGIENA ZĘBÓW

Jest kluczowa dla
zdrowia jamy ustnej i
całego organizmu!



DO CZEGO SŁUŻĄ ZĘBY? I JAKIE ZĘBY MAMY?

- ✓ Może ich być maksymalnie 20 (10 na dole, 10 na górze)
- ✓ Występują w trzech kształtach!
- ✓ Mogą Wam zacząć wypadać w wieku 6 - 7 lat
- ✓ Jako pierwsze na ogół wypadają zęby z przodu

ZĘBY MLECZNE



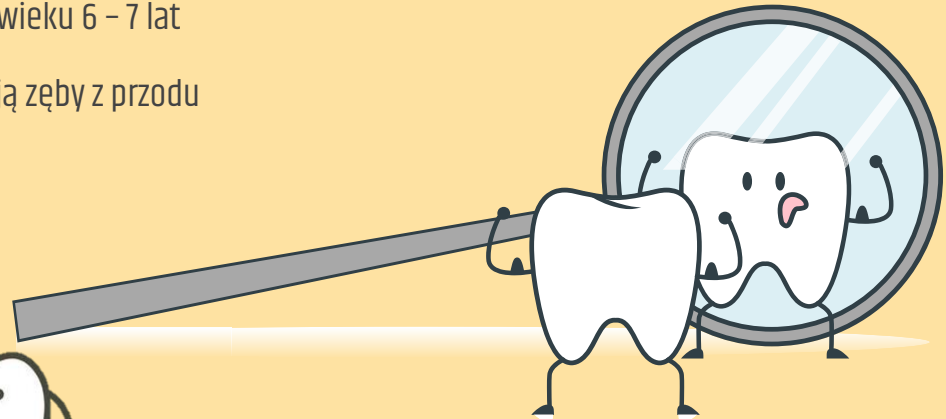
SIEKACZ



KIEŁ



TRZONOWIEC



- ✓ Zazwyczaj mamy ich 32 (16 na dole, 16 na górze)
- ✓ Występują w czterech kształtach!
- ✓ Wyrastają w miejsce zębów mlecznych
- ✓ Najdalsze z nich, tzw. zęby mądrości, mogą wyrosnąć dopiero w wieku 20 lat!

ZĘBY STAŁE



SIEKACZ



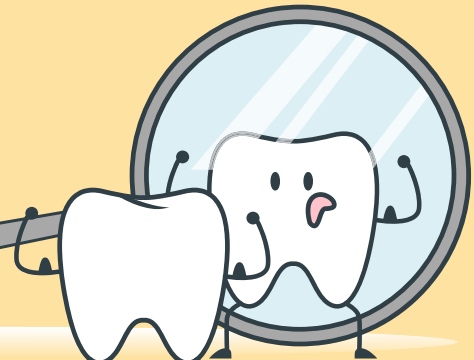
KIEŁ



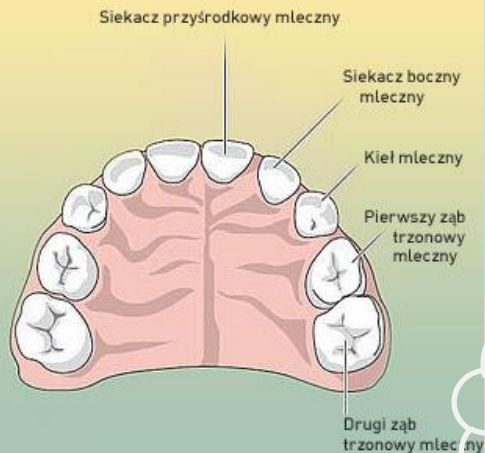
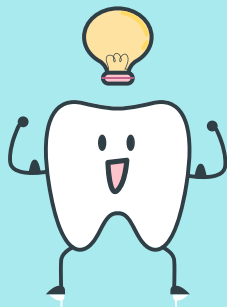
PRZEDTRZONOWIEC



TRZONOWIEC

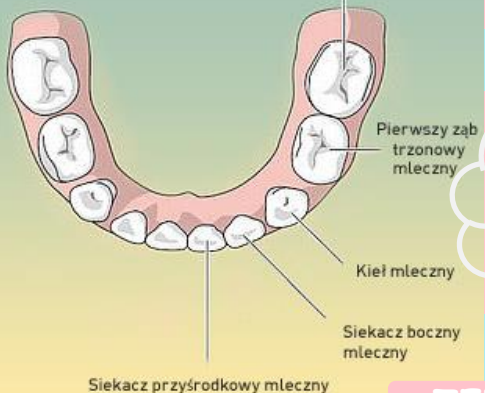


ZNAJDŹ RÓŻNICE!



Zęby są ułożone luźno

Zęby są ułożone ściśle

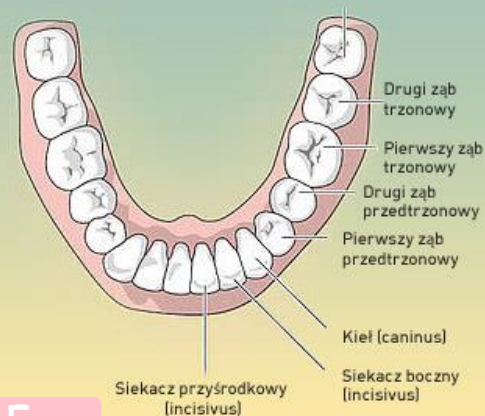
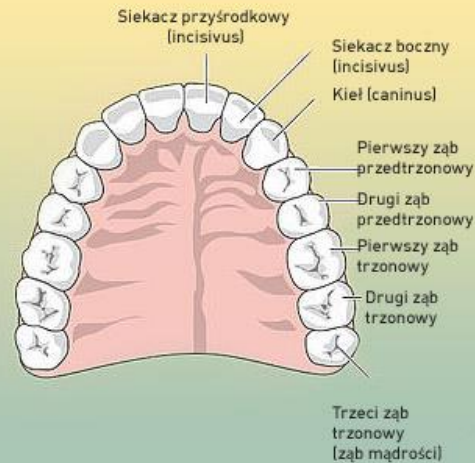


Zęby mleczne są mniejsze

Zęby są większe i twardsze

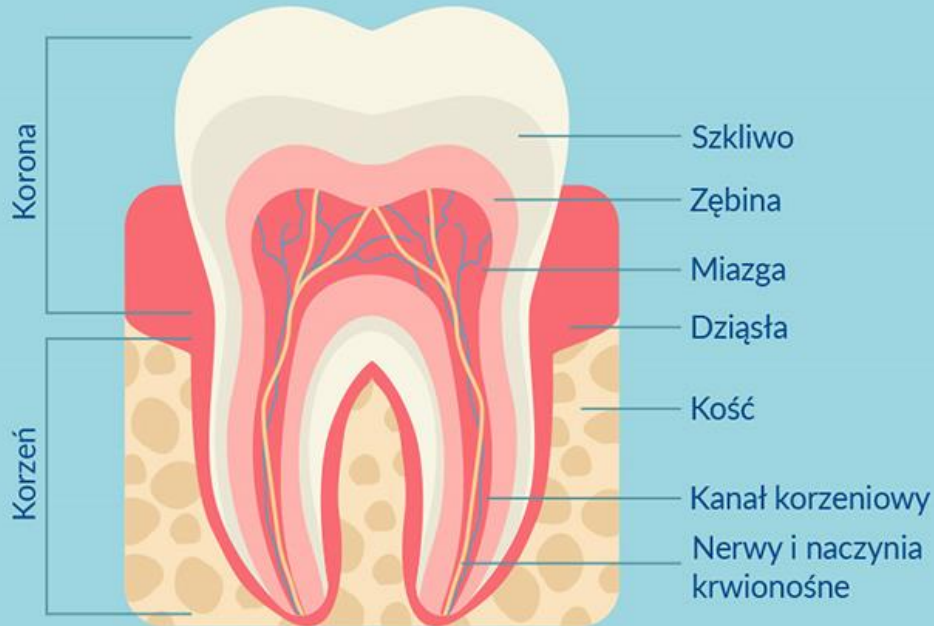
ZĘBY MLECZNE

ZĘBY STAŁE



BUDOWA ZĘBA

CZYLI CZYM ZĘBY RÓŻNIĄ SIĘ OD SIEBIE



Zęby mleczne oraz zęby stałe są zbudowane podobnie, jednak już przed chwilą wychwyciliście drobne różnice. Oto kilka kolejnych!

- ✓ Zęby mleczne mają cieńszą warstwę szkliwa i zębiny
- ✓ Szklivo zębów mlecznych jest słabiej zmineralizowane, co znaczy że jest bardziej podatne na niszczenie
- ✓ Korzenie zębów mlecznych są długie, ale bardzo cienkie
- ✓ Zęby mleczne są też jaśniejsze niż zęby stałe

JEDZENIE A ZĘBY

CZYLI CO JEŚĆ ŻEBY ZĘBY BYŁY ZDROWE

Prawidłowy wzrost człowieka, w tym jego zębów, dziąseł i całej jamy ustnej zależy w dużej mierze od **prawidłowego żywienia**.

W Waszej diecie nie powinno zabraknąć **produktów pełnoziarnistych, nabiału oraz świeżych warzyw i owoców**. Natomiast unikać powinniście produktów zawierających w znacznej ilości cukier lub sól. Pamiętajcie też, że prawidłowa dieta to zbilansowana dieta, o którą powinni zadbać Wasi rodzice!

No dobrze, ale czego zęby jako takie potrzebują do właściwego funkcjonowania?

Najważniejszymi składnikami są:

wapń, witaminy (A + D + K + C), mikroelementy (fosfor, fluor i inne)



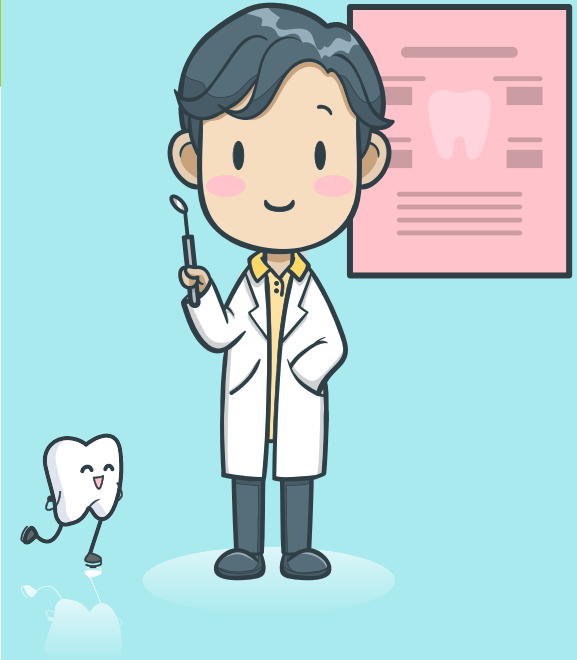
JEDZENIE A ZĘBY

CZYLI CO JEŚĆ ŻEBY ZĘBY BYŁY ZDROWE

ŻYWNOŚĆ KRZYWDZĄCA ZĄBKI



ŻYWNOŚĆ PRZYJAZNA ZĄBKOM



JEDZENIE A ZĘBY

CZYLI CO JEŚĆ ŻEBY ZĘBY BYŁY ZDROWE



Podjadanie

Jest największą zimą zębów. Przekąski na ogół są bogate w cukier, który sprzyja procesowi psucia zębów.



Próchnica

Proces chorobotwórczy polegający na rozkładzie szkliwa, czyli tzw. psuciu zębów. Jego efektem są ubytki, czyli „dziury”



Leczenie

Po pojawieniu się ubytków w zębach konieczna jest wizyta u dentysty. A można temu zapobiegać!

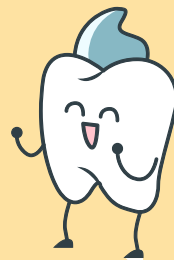
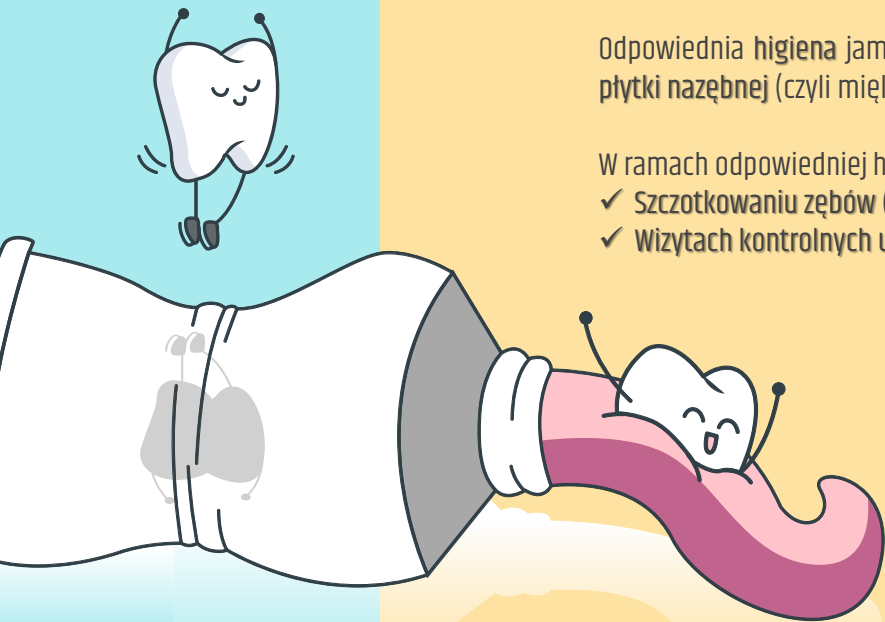
HIGIENA JAMY USTNEJ

CZYLI CO ROBIĆ ŻEBY ZĘBY BYŁY ZDROWE?

Odpowiednia **higiena** jamy ustnej zapewni zdrowie Waszych zębów i dziąseł. Jej podstawą jest usunięcie **płytki nazębnej** (czyli miękkiego osadu pokrywającego zęby) tym samym zapobiegając próchnicy.

W ramach odpowiedniej higieny jamy ustnej pamiętajcie o:

- ✓ **Szczotkowaniu zębów** (i innych, pomocniczych metodach czyszczenia zębów!)
- ✓ **Wizytach kontrolnych u dentysty**





SZCZOTKOWANIE ZĘBÓW

Jest podstawową metodą dbania o zęby. Szczotkować zęby powinniście co najmniej **dwa razy** dziennie, rano i wieczorem, a najlepiej po każdym posiłku.

Szczotkowanie powinno trwać przynajmniej **trzy minuty**.

Dbajcie także o swoje szczoteczki, które powinny być porządnie **opłukane** po każdym użyciu.

Jeśli w ciągu dnia nie możecie wyszczotkować zębów, postarajcie się użyć którejś z metod pomocniczych: **plukania jamy ustnej** albo **żucia gumy**



1.

Otwieramy lekko usta. Szczoteczkę ustawiamy prostopadłe do powierzchni zębów.



2.

Wykonujemy niewielkie ruchy do przodu i do tyłu na zewnętrznej, a następnie wewnętrznej powierzchni zębów górnych i dolnych.



**Jak
prawidłowo
myć zęby**

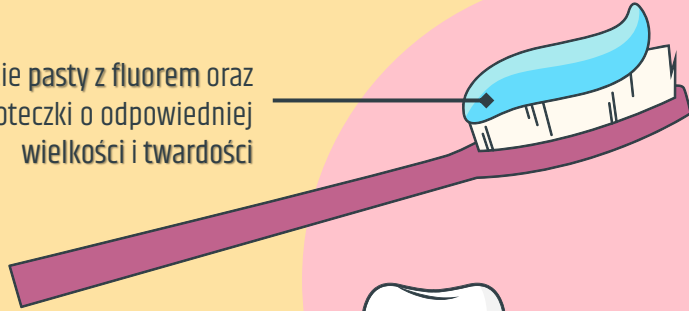


3.

Na końcu szczotkujemy powierzchnie żujące, pamiętając szczególnie o pierwszych zębach trzonowych stałych, tzw. „szóstkach”.

SZCZOTKOWANIE ZĘBÓW

Używajcie **pasty z fluorem** oraz szczoteczki o odpowiedniej wielkości i twardości



Wasze szczoteczki powinny mieć **główki** o długości do 2,5cm oraz **rączkę** o długości od 7 do 9 cm

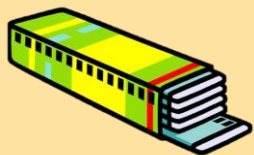
Zbyt twarda szczoteczka może pokaleczyć dziąsła. Wybierajcie **miękkie** szczoteczki!



PAMIĘTAJcie TEŻ O
ODPOWIEDNIM KOLORZE
I WZORKU NA
SZCZOTECZCE!

CZYSZCZENIE ZĘBÓW

KIEDY NIE MOŻECIE ICH WYSZCZOTKOWAĆ



ŻUCIE GUMY

Żucie gumy przez 20 minut po posiłku pomaga w ochronie zębów, chociaż nie zastępuje szczotkowania, ponieważ nie usuwa szkodliwego osadu z zębów.

Pamiętajcie, żeby wybierać gumę bez cukru!



PŁUKANIE JAMY USTNEJ

Płukanie jamy ustnej jest świetną metodą wspomagającą szczotkowanie! Pomaga w usuwaniu osadu obecnego na zębach i usuwa resztki jedzenia obecne między zębami.

Płukanie jamy ustnej możecie śmiało stosować jako uzupełnienie codziennego szczotkowanie.

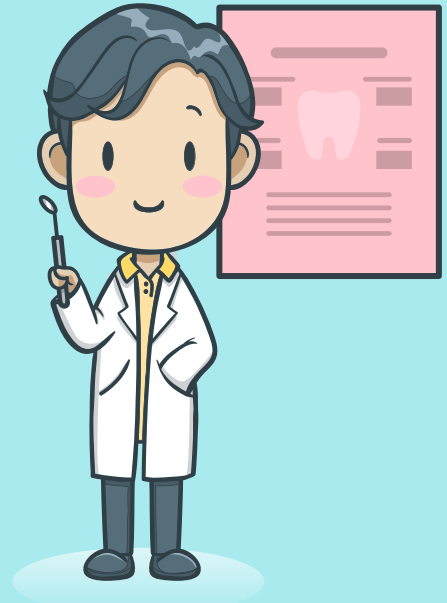
WIZYTY KONTROLNE NIE TAKI DENTYSTA STRASZNY JAK GO MALUJĄ

Najlepszym sposobem na zdrowie jest **profilaktyka** – dotyczy to również zębów i dziąseł. Obok higieny jamy ustnej ważne są **wizyty kontrolne** u stomatologa. Powinniście udać się na taką wizytę przynajmniej dwa razy do roku.

Stomatolog dobierze odpowiednią dla Was szczoteczkę i pastę do zębów, a także wyleczy ewentualnie ubytki.

U STOMATOLOGA MOŻNA RÓWNIEŻ
DOKONAĆ ZABIEGU FLUORYZACJI, KTÓRY
WZMACNIA I ODBUDOWUJE SZKLIWO.
POMAGA TAKŻE PRZY
NADWRAŻLIWOŚCI ZĘBÓW!

FLUORYZACJĘ WYKONUJE RÓWNIEŻ
PIELĘGNIARKA SZKOLNA. MOŻECIE
TAKŻE ROBIĆ TO W DOMU! TO
NAPRAWDĘ POMAGA!



PODSUMOWUJĄC

1 SZCZOTKUJ

Myj dokładnie zęby pastą z fluorem przynajmniej dwa razy dziennie.



2 CZYŚĆ

Stosuj dodatkowe środki do higieny jamy ustnej, aby oczyścić przestrzenie międzyzębowe.



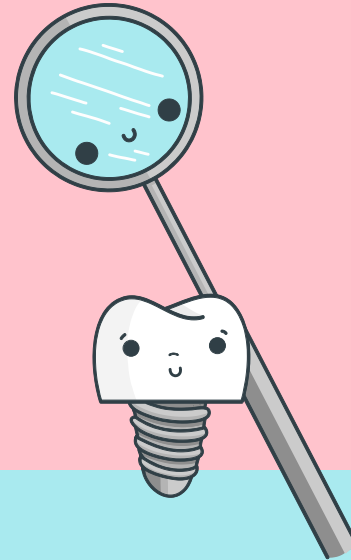
3 ŻUJ

Żuj bezcukrową gumę po jedzeniu i piciu przez 10 minut, gdy jesteś poza domem i nie możesz umyć zębów.



4 KONTROLUJ

Regularnie odwiedzaj lekarza stomatologa.



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!

Pamiętajcie o umyciu zębów! ;-)

