

*Preventivní program*

*Zdravý úsměv*

# Něco z historie

- Historie tohoto programu sahá do počátku šedesátých let, kdy byla zahájena realizace programu na švýcarských školách.
- Program je zaměřen na prevenci zubního kazu a zánětu dásní u dětí.
- V České republice se programu věnuje **Stomatologická klinika FN Hradec Králové ve spolupráci se SZŠ.**

# Zdravý úsměv na SZŠ v Ústí nad Orlicí

- Na tomto programu pracujeme od roku 2003.
- Program je určen pro děti MŠ a ZŠ.
- Učební látka je rozdělena do lekcí po 45 minutách.
- Navštěvujeme děti přímo u nich ve třídě.



# Vyučovací hodina

- Přivítání a seznámení s náplní hodiny.
- Na úvod krátká pohádka.
- Hlavní náplň hodiny dle tématu.
- Na závěr – shrnutí lekce, čištění zubů a hry.



Já jsem  
Oskar...

51, 65, 93, 47, 26, 74, 59, 88  
12, 94, 77, 82, 43, 65, 29, 56

STOLIČKA  
MELE

77 ← 37    91 → 49  
45 ← 74  
78 ← 23



# 1. lekce – Ústní hygiena neboli čištění zubů

Děti od nás dostanou zubní kartáček a pastu. Naučí se jak má vypadat správně zubní kartáček, jak ho dobře držet, kolikrát denně si máme čistit zuby, ...a jednu krátkou básničku.



malá hlavička

extra jemná  
a měkká vlákna

širší rukojeť pro  
dobré držení

# Básnička pro správné čištění zubů

Jede vláček kolejíček  
pevně držím svůj kartáček.  
Nejdřív čistím zoubky horní  
a hned po nich zoubky dolní.  
Potom je dám hezky k sobě,  
zase čistím strany obě.  
Ještě vnitřní zubečky,  
nenechám tam drobečky.  
A tak během krátké chvíle  
mám své zoubky krásně bílé.







Jede vláček  
kolejáček, pevně  
držím ....



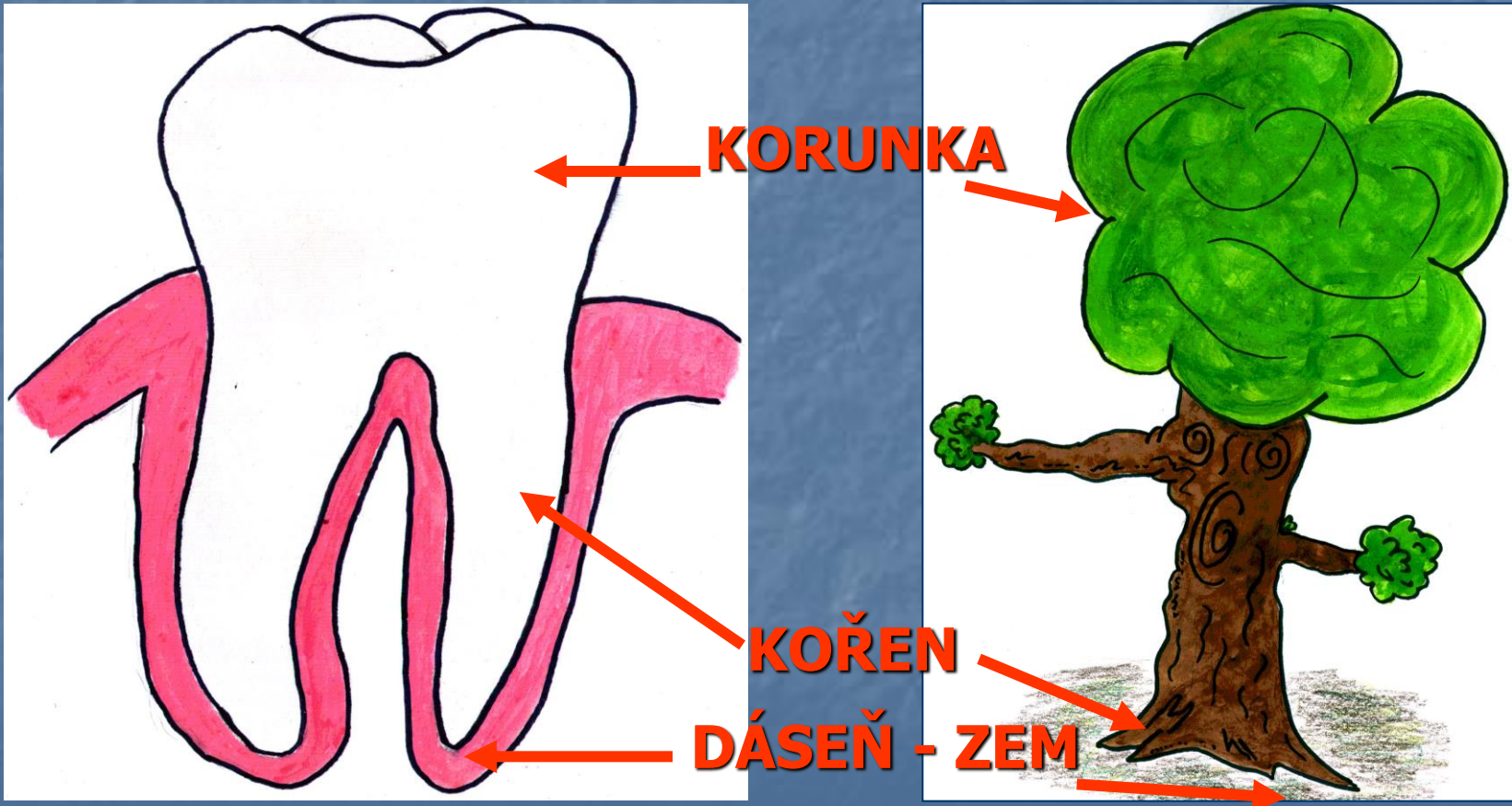
31, 65, 93, 47, 26, 74, 5

91, 17, 82, 43, 65, 2

54 ← 15  
→ 87



## 2. lekce - Anatomie



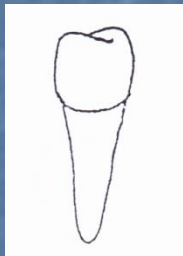
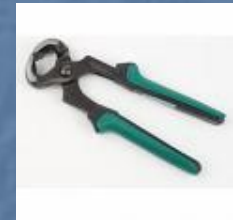
# Rozdělení zubů



= Řezák = řeže =



= Špičák = trhá =



= Třenový zub = drtí =



= Stolička = mele =



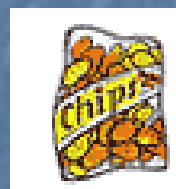


# 3. lekce - Výživa

## Zdravý zub



## Nemocný zub



# 4. lekce – Vznik plaku, zubního kazu a zubního kamene

- Děti umí vyjmenovat jídla, po kterých si musí vyčistit zuby, a jídla, po kterých to nutné není
- Znají místa tvorby zubního kamene a plaku



# 5. lekce – Fluoridy neboli ochrana zubů

- Děti se naučí, že fluoridy chrání zuby před zubním kazem a které zubní pasty je dobré používat.







# 6. lekce - Opakování

1. Čistěte si zuby nejméně dvakrát denně, nejlépe ráno a večer.
2. Držte správně zubní kartáček, očistěte všechny zuby a zároveň masírujte dásně.
3. Používejte zubní pastu s fluorem, která chrání před vznikem zubního kazu.
4. Navštěvujte zubního lékaře pravidelně, nejméně 2x za rok.
5. Po každém jídle žvýkejte žvýkačky bez cukru, není-li možno vyčistit si zuby.
6. Omezte sladké nápoje a cukrovinky. Jezte dostatek zeleniny a mléčných výrobků.



# TEST



- 1) Kolikrát denně si čistíme zuby?
- 2) Co tvoří povrch zubu?
- 3) Co nám zajistí ochranu zubů?
- 4) V čem je upevněn zoubek?
- 5) Z čeho se skládá zub?
- 6) Kolik zoubků máme v ústech?
- 7) Kdo nás učí jak si správně čistit zoubky?

*Za absolvování výuky zubního zdraví je udělen*

# DIPLOM



*Jméno: .....*

*Příjmení: .....*

