



# 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



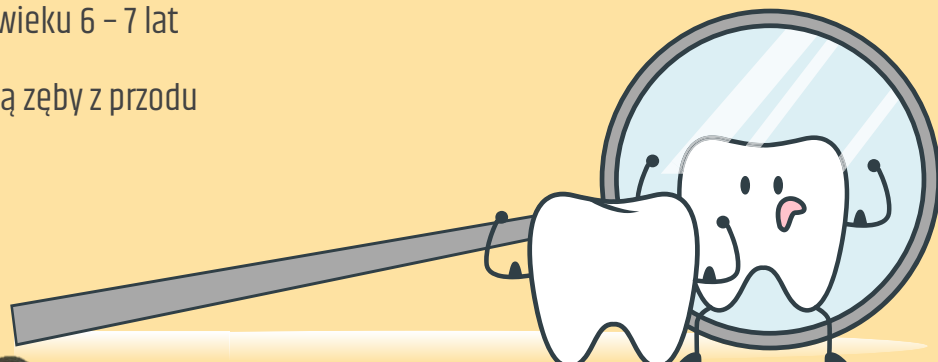
SIEKACZ



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



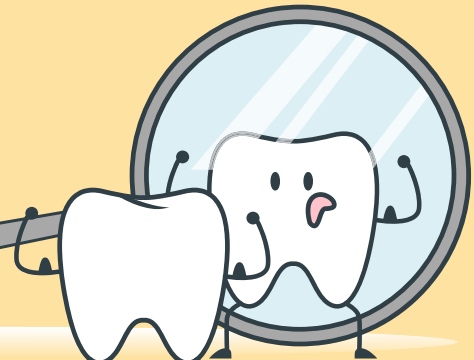
KIEŁ



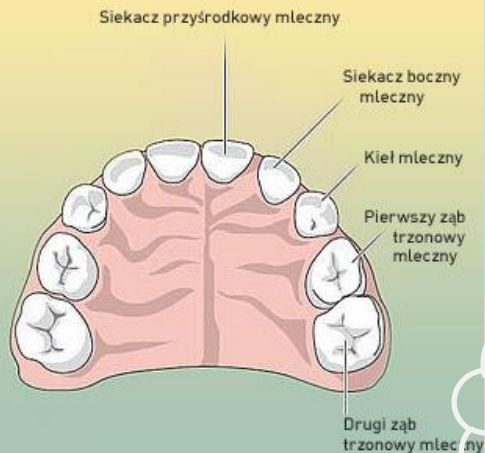
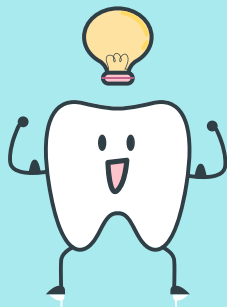
PRZEDTRZONOWIEC



TRZONOWIEC

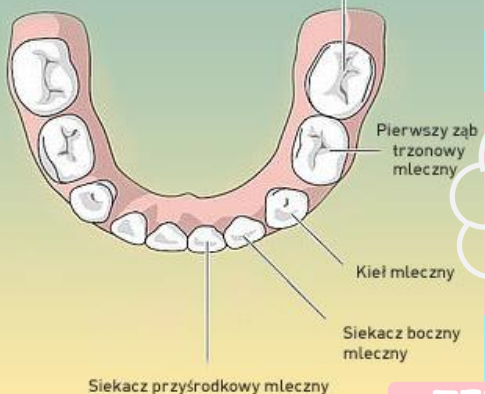


# ZNAJDŹ RÓŻNICE!



Zęby są ułożone luźno

Zęby są ułożone ściśle

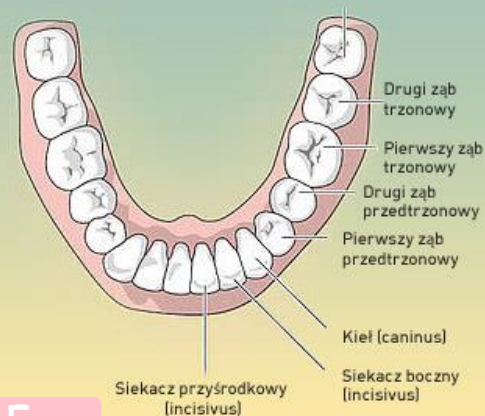
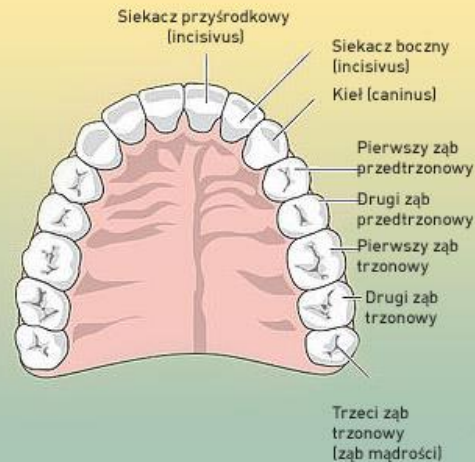


Zęby mleczne są mniejsze

Zęby są większe i twardsze

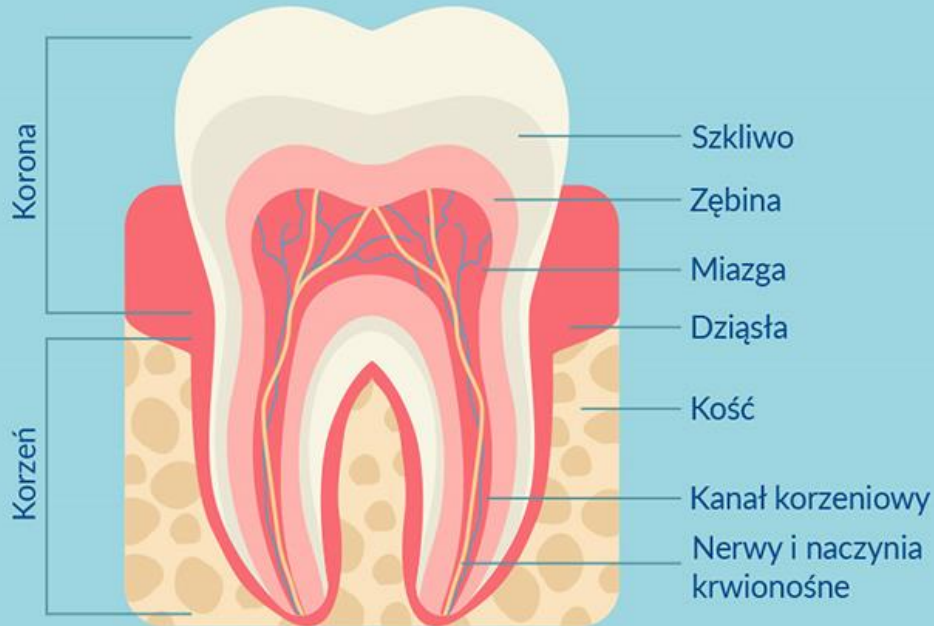
ZĘBY MLECZNE

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!

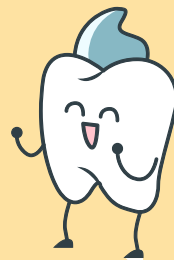
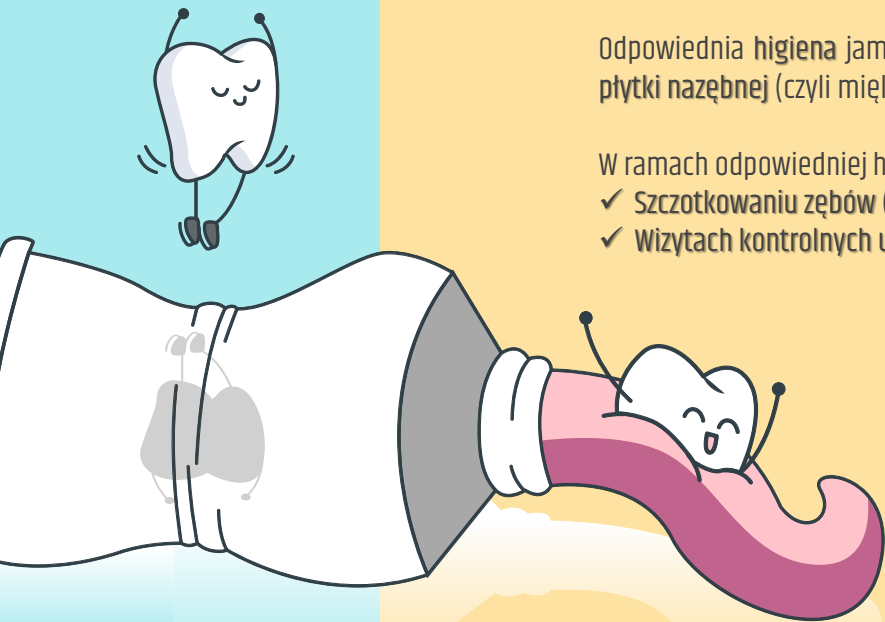
# HIGIENA JAMY USTNEJ

## 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**

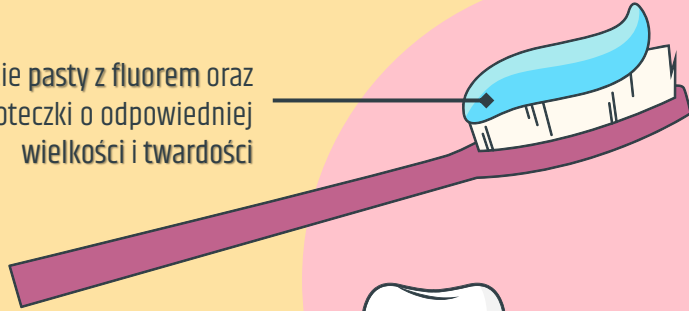


3.

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

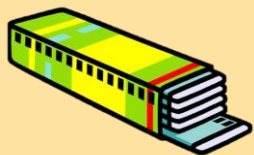
Zbyt twarda szczoteczka może pokaleczyć dziąsła. Wybierajcie **miękkie** szczoteczki!



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.

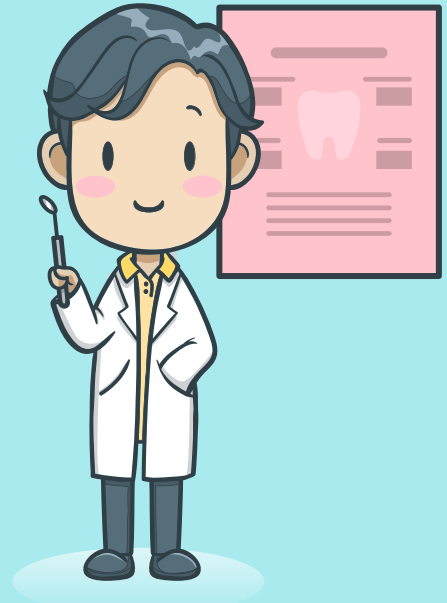
# WIZYTY KONTROLNE NIE TAKI DENTYSTA STRASZNY JAK GO MALUJĄ

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.



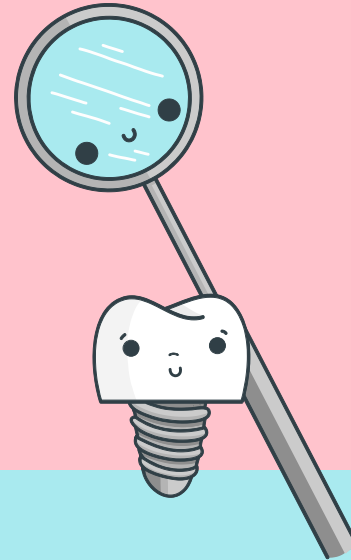
### 3 ŻUJ

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! ;-)

