

SZO – Stredisko spolupráce s verejnosťou pre programy
a výskum zdravia ústnej dutiny
Univerzita v Kodani

Podpora zdravia ústnej dutiny

Projekt Škôl podporujúcich zdravie

Prof. Poul Erik Petersen
Dr. Lisa Bøge Christensen

Svetová zdravotnícka organizácia
Regionálny úrad pre Európu
Kvalita starostlivosti a technológií

© Prof. Paul Erik Petersen, Copenhagen 1997.
© Ústav zdravotnej výchovy, Bratislava 1997.
© Translation Mgr. Lea Mazáková, Košice 1997 z anglickej verzie dánskeho originálu
Prof. Paul Erik Petersen, Dr.Lisa Bøge Christensen Oral Health Promotion, World Health
Organisation 1995
ISBN 80-7159-092-4

Odborná úprava pre elektronické médium : prof. MUDr. Neda Markovská, CSc.
Poďakovanie SKZL za propagáciu a distribúciu v rámci Národného programu podpory
zdravia detí a dorastu.

VÁŽENÍ KOLEGOVIA, MILÍ UČITELIA !

Zdravé ústa sú zárukou zdravého života !

Takéto by malo byť motto, ktorým by sme mali viesť deti a mládež k pochopeniu významu ústneho zdravia. Kvalita zdravia človeka nie je len v rukách lekárov a zdravotníckych pracovníkov, ale na jej vytváraní sa musí podieľať každý jednotlivo. K tomuto náročnému cieľu je však potrebné človeka trpezlivo a postupne viesť, učiť ho a pomáhať mu.

Ústne zdravie v užšom slova zmysle predstavuje zdravé zuby a okolité tkanivá, teda čo najmenej zubných kazov a zdravé ďasná a parodont. Zubný kaz a ochorenia parodontu predstavujú najčastejšie sa vyskytujúce chronické infekčné ochorenia ľudského organizmu. Ich výskyt v Slovenskej republike je vysoký oproti cieľom Svetovej zdravotníckej organizácie (SZO) v projekte „Zdravie pre všetkých do roku 2000“ a pre nás je prakticky nesplniteľný. Aby sme sa však aspoň postupne začali približovať k týmto cieľom, je potrebné začať práve u detí predškolského veku a mládeže. Projekt SZO, ktorý je rozpracovaný na rôznych národných úrovniach, predpokladá úzku spoluprácu medzi rodičmi, učiteľmi a zdravotníkmi.

Na druhej strane je potrebné si uvedomiť, že prevencia týchto ochorení vo veľkej miere závisí od každého jednotlivca a spočíva v správnej hygiene ústnej dutiny v širšom slova zmysle a správnej výžive. Toto je potrebné dieťaťu v ranom veku dostupne vysvetliť, motivovať ho, ale aj kontrolovať. Cieľom musí byť zdravý a zdravotne uvedomelý dospelý človek, ako je to už v mnohých krajinách sveta.

Touto brožúrkou sa obraciam na Vás, pedagógov. Pracovníci SZO ju vypracovali pre základné školy a pracujú podľa nej učitelia na celom svete. Materiál má byť návodom, ako správne postupovať pri výučbe detí už v prvých troch ročníkoch základných škôl.

Veríme, že vzájomnou spoluprácou sa nám spoločne podarí previesť cez rok 2000 prvých jednotlivcov zdravšej generácie. Nech sa naše spoločné úsilie odvíja pod mottom SZO :

„Zdravé úsmevy detí – zdravý svet“.

prof. MUDr. Neda Markovská, CSc.
hlavná odborníčka MZ SR pre Zubné lekárstvo

ÚVOD

Zubný kaz a ochorenia ďasien patria medzi najrozšírenejšie ochorenia ľudskej populácie a pravidelne sa vyskytujú u detí. Týmto ochoreniam však môžeme predchádzať prevenciou a zdravotnou výchovou.

Zdravotnú výchovu predstavuje jedna hlavná myšlienka smerujúca k zlepšovaniu zdravia ústnej dutiny. So starostlivosťou o zuby je potrebné začať v detskom veku. Vštepenie základných zdravotných návykov v skorých rokoch vytvorí podklad, na ktorom sa bude budovať zdravie a plnohodnotný životný štýl v dospelosti.

Učitelia základných škôl zohrávajú dôležitú úlohu pri rozvíjaní dobrých návykov prispievajúcich k zdraviu ústnej dutiny. Žiakom môžu ponúknuť dôkladné výchovné programy, ktoré zahŕňajú témy týkajúce sa zdravia ústnej dutiny, na základe ktorých si môžu rozvíjať základné vedomosti a zlepšovať si zdravie ústnej dutiny. Takéto kladné postoje a znalosti potom môžu podporovať vhodné samostatné a starostlivo dodržiavané návyky v ústnom zdraví.

Súčasnú vzdelávaciu materiály boli navrhnuté s cieľom integrovania ústneho zdravia do hlavných činností a zdravotnej výchovy na základných školách.

Svetová zdravotnícka organizácia prostredníctvom svojich programov pre „Zdravotnú podporu“ a „Kvalitu starostlivosti a technológií“ v Regionálnom úrade pre Európu SZO sa spojila so Strediskom spolupráce s verejnosťou pre programy a výskum zdravia ústnej dutiny na Univerzite v Kodani, aby spoločným úsilím vytvorili program podporujúci zdravie ústnej dutiny pre vytvorenú sieť Škôl podporujúcich zdravie.

Metodológia programu je zameraná najmä na vzdelávacie aktivity učiteľov v škole alebo na zdravotníckych pracovníkov združených do školskej siete.

Tento dokument nebude slúžiť len ako prameň informácií pre vyučujúcich, ale zároveň aj ako sprievodca inštrukciami o zdraví ústnej dutiny pre deti v ročníkoch 1 – 3 (6 - 9-ročné). Obsahuje nasledujúce materiály :

1. Brožúra pre vyučujúcich
2. Hodiny výchovy k zdraviu v ZŠ
3. Scenár pre bábkové divadlo
4. Listy na kreslenie pre deti v ZŠ
5. Otázky na zhodnotenie poznatkov detí o zdraví ústnej dutiny

Okrem toho brožúra obsahuje množstvo ilustrácií týkajúcich sa výchovy k zdraviu ústnej dutiny. Sú to:

- veľké obrázky zubov
- obrázky rastu a vývoja zubov (chrupu)
- obrázky zdravých a nezdravých jedál
- obrázky o hygiene ústnej dutiny
-

VZDELÁVACIE CIELE

Materiál predstavuje oblasť vzdelávania o zdraví ústnej dutiny, ktoré je dôležité pre deti základnej školy (vo veku 6 – 9 rokov) :

1. Zuby a ich funkcie
2. Zubný povlak a zubný kaz
3. Cukor a zdravie zubov
4. Osobná starostlivosť o zuby a ďasná
5. Zubné prehliadky

Programové činnosti pomáhajú dosahovať nasledujúce vzdelávacie ciele a deti majú :

- vedieť pomenovať základné funkcie zubov a povedať, prečo je každá funkcia dôležitá.
- pomenovať dva druhy chrupu , ktoré má človek počas života.
- vedieť určiť počet mliečnych zubov a porozumieť funkcii mliečnych zubov.
- rozumieť, ktorý trvalý zub sa prerezáva ako prvý a pomenovať jeho význam (prvá trvalá stolička).
- porozumieť po jednoduchom výklade, čo je to zubný povlak.
- rozumieť úlohe zubného povlaku pri vývoji zubného kazu.
- vedieť popísať úlohu cukru v súvislosti so zdravím zubov.
- vedieť pomenovať zdravé a nezdravé potraviny pre tkanivo zuba.
- vedieť opísať ako a kedy odstrániť zubný povlak.
- vedieť ako sa starať o ústnu hygienu.
- byť schopné preukázať kladný postoj k zubnému lekárovi a zdravotníckym pracovníkom.

SZO – Stredisko spolupráce s verejnosťou pre programy
a výskum zdravia ústnej dutiny
Univerzita v Kodani

Podpora zdravia ústnej dutiny

Projekt Škôl
podporujúcich zdravie

Brožúra pre učiteľov 1.-3.roč. ZŠ

Svetová zdravotnícka organizácia
Regionálny úrad pre Európu
Kvalita starostlivosti a technológií

ZDRAVIE ÚSTNEJ DUTINY

Zdravie ústnej dutiny je súčasťou zdravia celého tela. Okrem prínosu pre fyzické zdravie zlepšuje aj duševný stav : pestovanie zdravého úsmevu je prejavom sebaúcty a sebadôvery.

Je dôležité, aby učiteľ motivoval deti k tomu, aby si cenili zdravie ústnej dutiny a starostlivosť o ňu začlenili do svojho denného režimu. Poznanie príčin zubných ochorení tvorí základ rozvíjania dobrých návykov zdravia ústnej dutiny. Keď sú vytvorené správne návyky už v skorom veku, zvyčajne sa v nich pokračuje po celý život.

Beseda v triede o prevencii zdravia ústnej dutiny spojená s praktickou ukážkou ako aj individuálny aj skupinový záujem a skúsenosti ukazujú, že optimálnym výsledkom je dosiahnuť priame a kompletne poznatky o ústnom zdraví v zaujímavých cvičných kurzoch pre deti v škole.

Zámerom tejto brožúry je predložiť učiteľom základné pojmy ústneho zdravia na takom stupni, aby mohol učiteľ byť schopný viesť rozhovory o výchove k zdraviu ústnej dutiny na základnej škole.

DÔLEŽITOSŤ ZUBOV

Zuby potrebujeme, aby sme mohli jesť. Batoľatá môžu jesť len mäkké jedlá, pokiaľ im nenarastú vlastné zuby. Táto myšlienka môže pomôcť deťom pochopiť, prečo sú zuby potrebné.

Zuby sú prvou a najdôležitejšou zložkou pri spracovávaní a trávení potravín. Zodpovedajú za odhrýzanie, ako aj za žuvanie. Keď deti prídu o svoje predné zuby, zistia, aké je náročné pohryzť potraviny.

Zuby tiež majú **dôležitú úlohu pri rozprávaní.** Ústa sú pri hovorení hlavným orgánom a zuby slúžia ako oporné steny, ktoré formujú zvuky pohybmi pier, líc a jazyka. Stav zubov ovplyvňuje u človeka zrozumiteľnosť jeho reči. Deti, ktorým chýbajú predné zuby, majú ťažkosti pri vyslovovaní niektorých hlások.

ZUBY

Sú štyri odlišné typy zubov a každý z nich pracuje trochu inak.

Rezáky

Sú to zuby, ktoré sú v ústach vpredu. Ich úlohou je oddeliť a odhrýzať potravu a majú ploché a ostré hrany.

Očné zuby

Korunky týchto zubov majú nápadné hroty a zuby majú veľké, hlboko vsadené korene. Ich úlohou je roztrhnúť potravu. Po latinsky sa volajú canini – psie zuby, pretože sú veľmi dobre vyvinuté u psov.

Črenové zuby

Používajú sa čiastočne na rozdrvenie potravy a čiastočne na rozhryzenie. Korunky majú dva hroty a jeden alebo dva korene.

Stoličky

Ich korunky majú štyri alebo päť hrotov a slúžia na žuvanie a na rozomieľanie potravy. Horné stoličky majú tri a dolné dva korene.

Počet zubov

Spolu máme 32 trvalých zubov : 8 rezákov, 4 očné zuby, 8 črenových zubov a 12 stoličiek (vrátane „zubov múdrosti“). Nahrádzajú 20 mliečnych zubov, ktoré majú 8 rezákov, 4 očné zuby a 8 stoličiek.

STAVBA ZUBA

ZUB SA SKLADÁ Z TÝCHTO ČASTÍ :

1. **KORUNKA** – časť zuba nad ďasnom, ktorá formuje „odhrýzaciú“ plochu.
2. **KOREŇ** – časť zuba, ktorá je vsadená v kostnom lôžku.

Zuby sa skladajú z viacerých odlišných tkanív :

SKLOVINA je vonkajším obalom korunky a je to najtvrdšia hmota v ľudskom tele.

ZUBOVINA tvorí najväčšiu časť zuba. Je pevná, ale nie je taká tvrdá ako sklovina.

ZUBNÁ DREŇ obsahuje nerv a krvné zásobenie zuba.

CEMENT tvorí tvrdý a drsný povrch koreňa.

Zuby sú uložené v zubnom lôžku a upevnené týmito tkanivami :

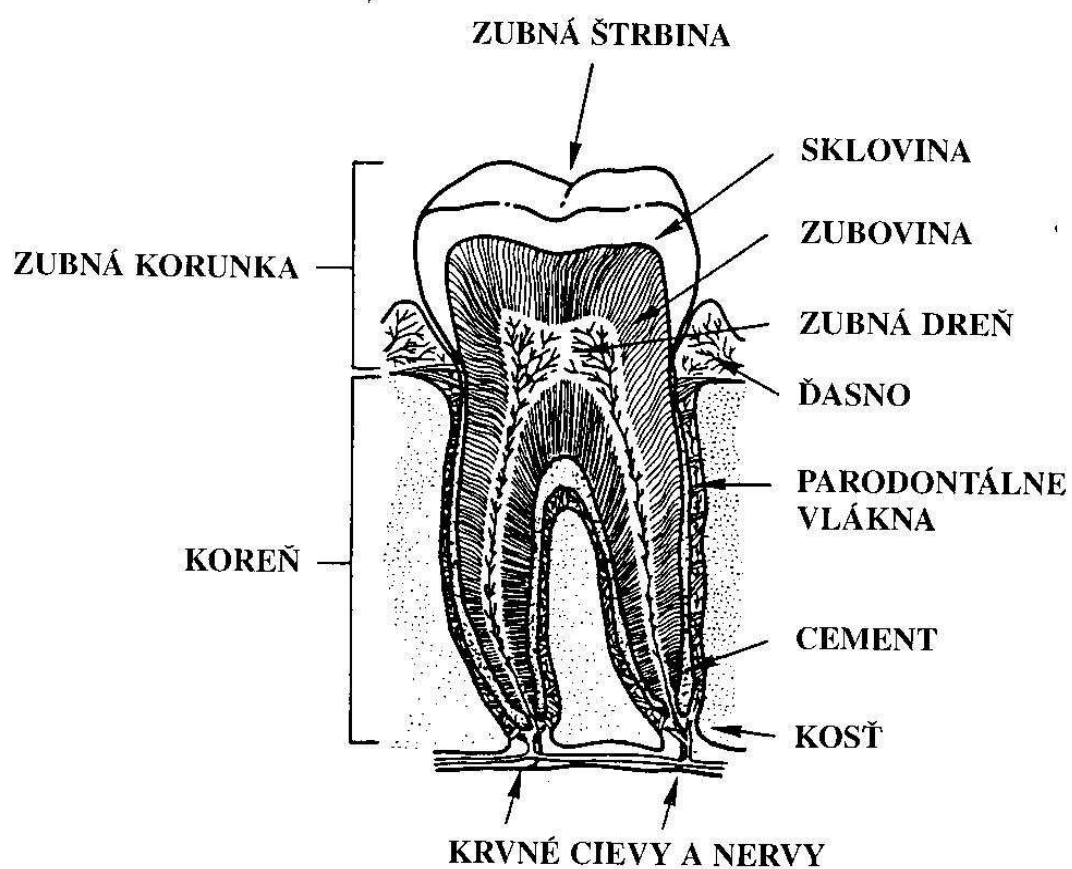
KOSŤ vytvára pre zub kostné (zubné) lôžko.

ĎASNO chráni kosť a korene zubov.

PARODONTÁLNE VLÁKNA sú tisíce drobných vlákien obopínajúcich zuby. Jeden koniec sa pripája do cementu a druhý do kostného lôžka.

NERVY A KRVNÉ ZÁSOBENIE. Nervy prenášajú vnemy (pocity) do mozgu, kým krvné cievy prinášajú kyslík a výživu pre zuby aj parodontálne vlákna a tiež odstraňujú odpadové látky.

Schematický obrázok pozdĺžneho prierezu zuba



RAST A VÝVOJ

Aj keď zuby novonarodeného dieťaťa nie sú viditeľné, začínajú rásť vo vnútri kostného lôžka.

Prvý zub sa začína prerezávať cez d'asná asi v šiestom mesiaci.

Okolo tretieho roka má väčšina detí všetky mliečne zuby. Mliečnych zubov je 20 : desať v hornom a desať v dolnom zuberadí.

Okolo šiesteho roka začínajú mliečne zuby vypadávať. Neskôr ich nahradia väčšie trvalé zuby. Posledné mliečne zuby vypadnú vo veku 12 – 13 rokov.

Mliečne zuby slúžia na dôkladné rozžuvanie jedla a zohrávajú dôležitú úlohu pri tvorení slov a vonkajšom vzhľade. Okrem toho sú mliečne zuby dôležité pre rast čeľuste a sánky a vývoj trvalých zubov – ich usmerňovaním do správnej polohy.

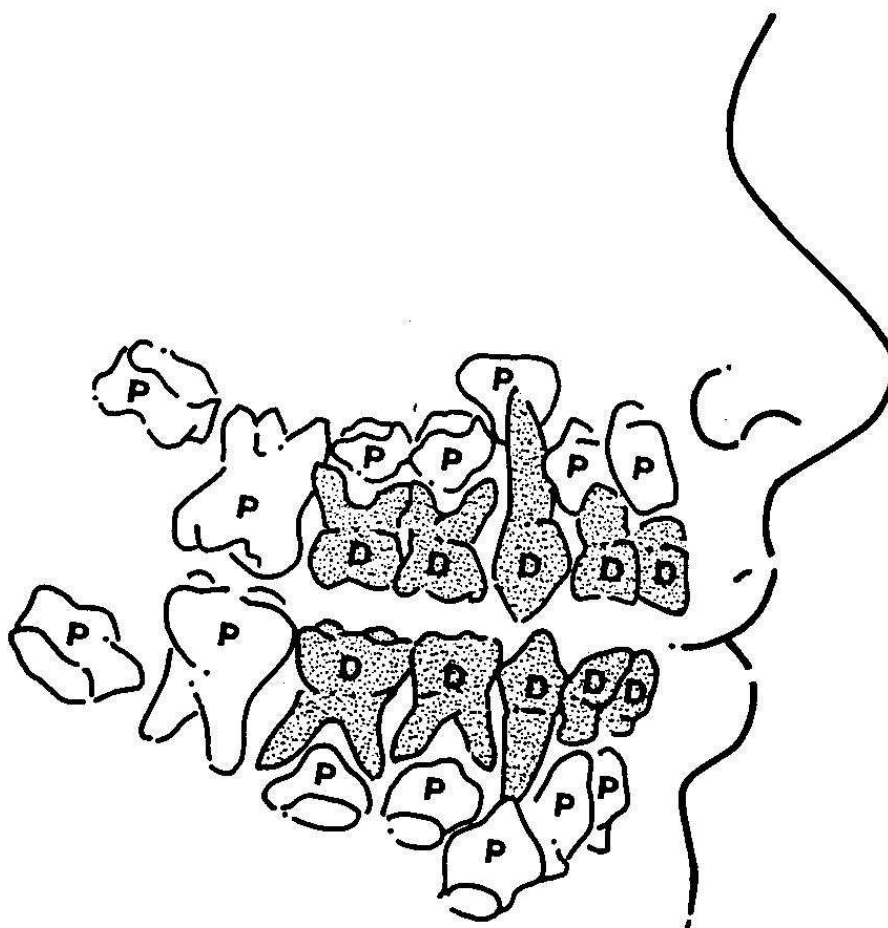
Okolo šiesteho roka prerezávajú jednotlivé trvalé zuby. Prvé prerezávajú dolné rezáky a prvé stoličky. Prvá stolička sa nazýva „ŠESTKA“, lebo je šiesta v zubnom oblúku trvalého chrupu.

„ŠESTKA“ JE NOVÝM ZUBOM. NENAHRÁDZA INÝ ZUB, ALE PREREZÁVA SA VZADU ZA VŠETKÝMI MLIEČNYMI ZUBAMI : JE NEVYHNUTNÉ SA O NE STARÁŤ A PRAVIDELNE ICH ČISTIŤ – NAJMÄ PO ICH PREREZANÍ.

Korene mliečnych zubov sa stále skracujú. Je to preto, lebo sa postupne vstrebávajú, kým ich nevytlačia ich trvalí následníci. Preto, keď vypadnú, majú krátky koreň alebo nijaký.

Do 13.-teho alebo 14.-teho roku veku by malo prerezať 28 trvalých zubov. Zostávajú 4 stoličky, ktoré sa tiež volajú „zuby múdrosti“, prerezávajú obyčajne medzi 19.-tym až 20.-tym rokom veku alebo aj neskôr.

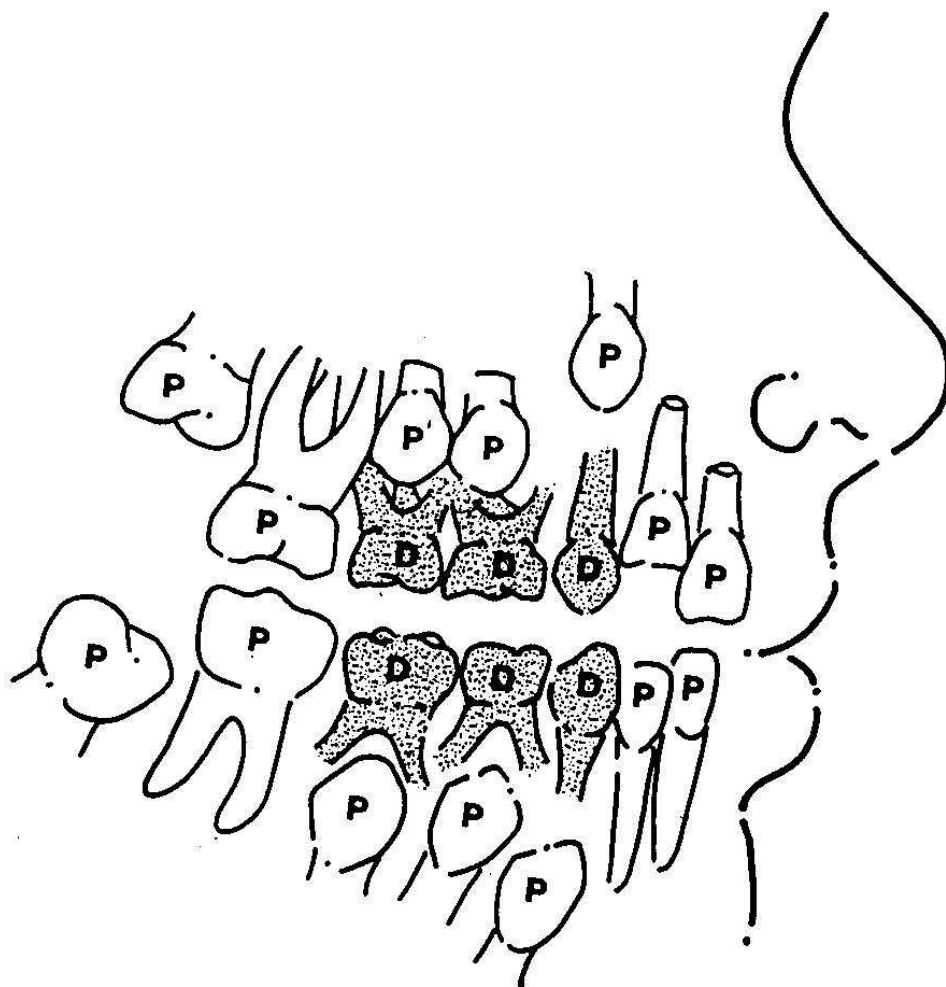
CHRUP 6-ROČNÉHO DIEŤAŤA



D – mliečne zuby

P – trvalé zuby

CHRUP 9-ROČNÉHO DIEŤAŤA

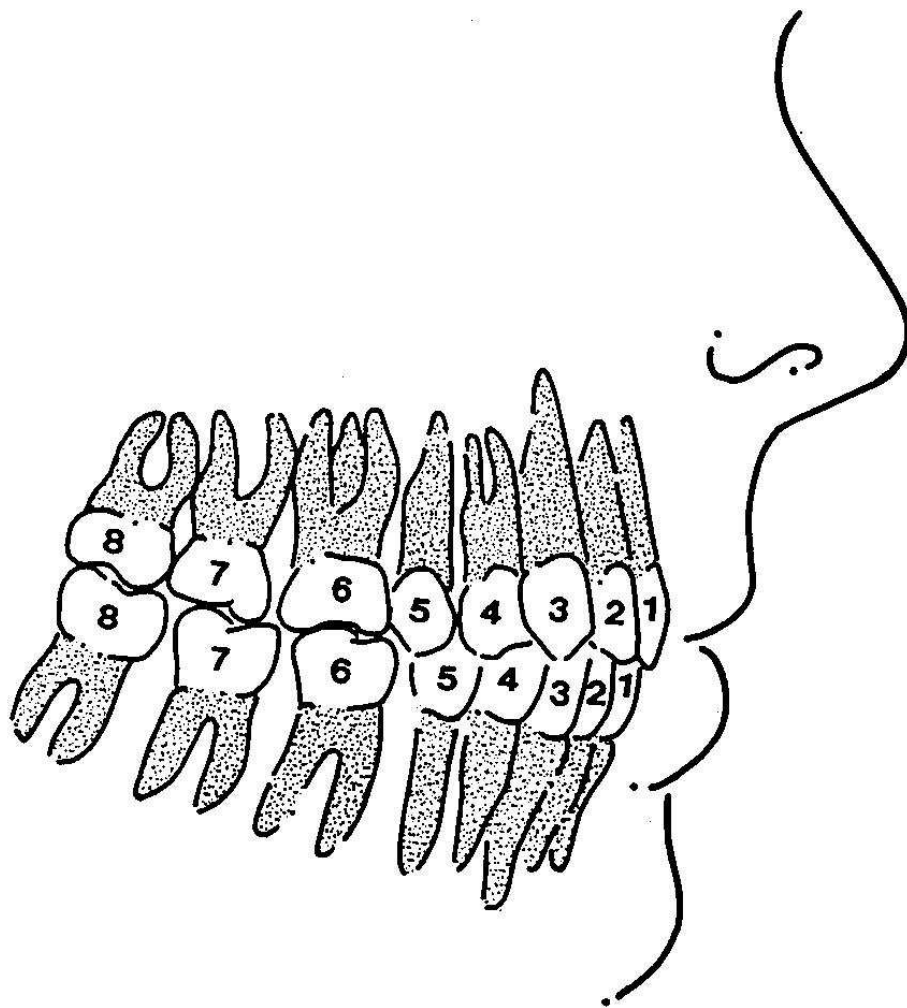


D – mliečne zuby

P – trvalé zuby

TRVALÝ CHRUP - TRVALÉ ZUBY

12-ročné dieťa



1. stredný rezák
2. bočný rezák
3. očný zub
4. prvý črenový zub
5. druhý črenový zub
6. prvá stolička „šestka“
7. druhá stolička
8. tretia stolička – zub múdrosti

OCHORENIA ÚSTNEJ DUTINY

Rozoznávame dve najčastejšie ochorenia :

ZUBNÝ KAZ postihuje zub a OCHORENIE PARODONTU (ochorenie ďasna), ktoré postihuje ďasno, kostné lôžko a tkanivá obklopujúce zub.

ZUBNÝ POVLAK má dôležitú úlohu pri vzniku oboch týchto ochorení.

ČO JE ZUBNÝ POVLAK?

Zubný povlak je zlúčeninou baktérií a látok zo slín. Je skoro neviditeľný a vytvára sa ustavične na zuboch, najmä okolo okrajov ďasien a medzi zubami. Po čistení zubov sa zubný povlak znovu vytvára za niekoľko hodín.

ZUBNÝ KAZ

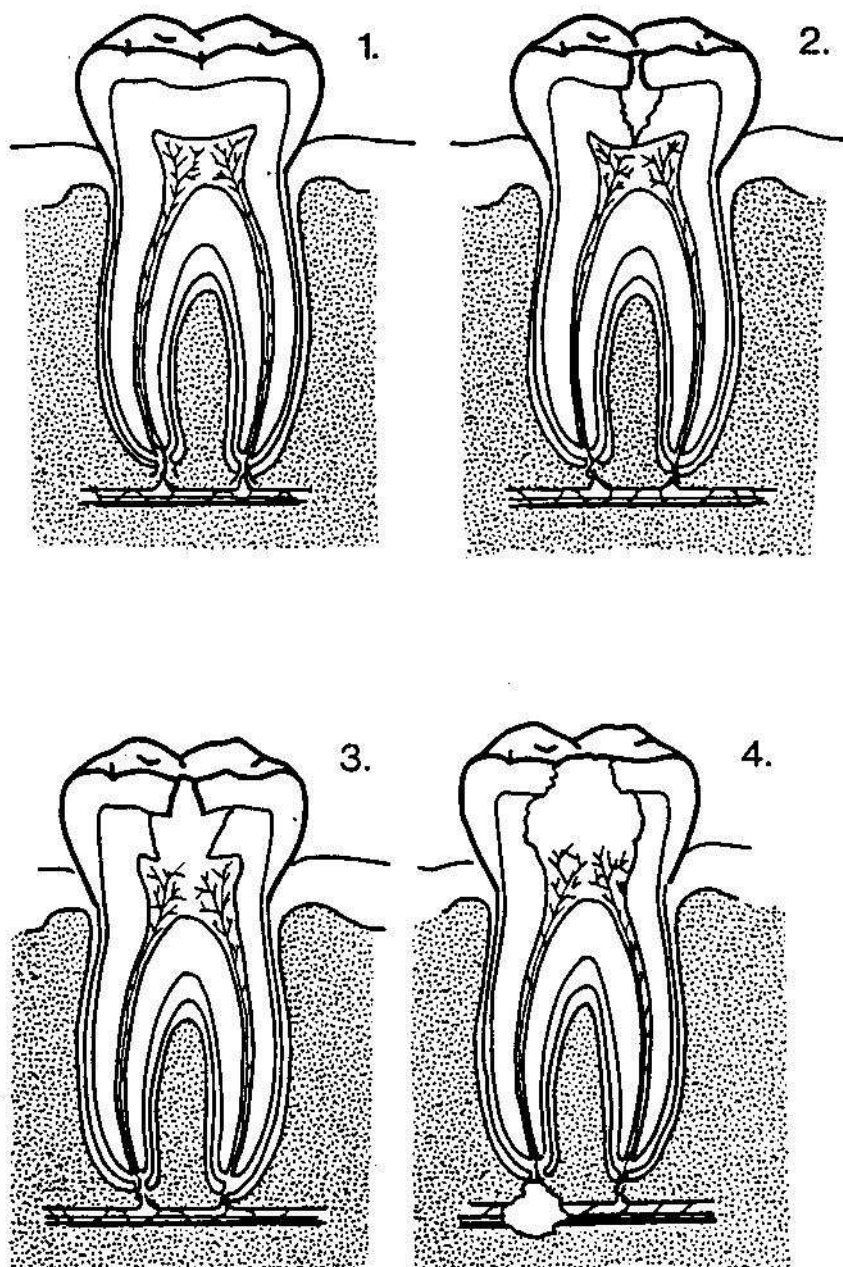
Vysoká konzumácia cukru vedie k oslabeniu zuba. Cukor je pre zuby škodlivý, najmä ak sa konzumuje často. Baktérie povlaku premenia cukor na kyselinu, ktorá rozkladá sklovinu. Ak jedlo, ktoré jeme obsahuje cukor, baktéria v zubnom povlaku ho rýchlo vstrebáva a vytvára kyselinu. Baktéria potrebuje len veľmi málo cukru na vytvorenie kyseliny za jednu alebo dve minúty.

Štádiá vzniku zubného kazu sú tieto (obrázok s. 16):

1. **Baktéria** zubného povlaku premieňa cukor na kyselinu.
2. **Kyseliny** vytvárané v povlaku odvápnujú zubný povrch (sklovinu) rozkladaním kryštálov v jeho vnútri (obr.1).
3. **Zubný kaz** sa rozširuje zo skloviny do zuboviny (obr.2).
4. **Zubný kaz** sa dostane do zubnej drene. Je zasiahnutý nerv, a to môže byť veľmi bolestivé (obr.3).
5. Väčšina korunky sa rozpadla pôsobením zubného kazu. Infekcia sa rozširuje v celej dreni, čo spôsobuje vytváranie váčku na hrote koreňa. Infekcia nakoniec zasiahne kostné lôžko (obr.4).

Zubný kaz sa väčšinou začína tvoriť v jamkách a ryhách skloviny na žuvacích plôškach zadných zubov (stoličiek). Deti, ktoré jedia často cukor, majú na stoličkách rozsiahly zubný kaz a ten sa nachádza aj na predných zuboch (rezákoch).

ŠTÁDIÁ ZUBNÉHO KAZU



AKO PREDCHÁDZAŤ ZUBNÉMU KAZU

Zubnému kazu môžeme predchádzať:

1. Znížením množstva cukru v jedle, a najmä znížením frekvencie jeho príjmu,
2. Odstránením baktérií zo zubov
3. Používaním prípravkov s obsahom fluóru
4. Zdravou výživou

KONTROLOVANIE SPOTREBY CUKRU

Ľudia, ktorí jedia málo cukru alebo ho nejedia vôbec, mávajú zriedkavo choré zuby. Aj keď väčšina zubov môže byť vystavená niekoľkým kyselinovým útokom za deň, častá konzumácia cukrových jedál potláča obranu a vyvíja sa zubný kaz.

Cukor zostávajúci v ústach veľmi ovplyvňuje činnosť povlaku. Lepkavé alebo tvrdé cukríky sa prilepia na zuboch alebo zostávajúce v ústach dlhý čas obzvlášť škodia, tvoria kyselinu, ktorá za dlhší čas vytvára zubný povlak.

Pre zuby je rozhodujúce, **koľko ráz za deň a ako dlho sú vystavené pôsobeniu cukru**, a teda aj útokom kyseliny.

ODKAZ JE DOSŤ JASNÝ, ak chcete zmenšiť šance vzniku zubného kazu, vyhýbajte sa počas dňa konzumácii cukríkov, keksíkov, koláčov alebo iného jedla obsahujúceho cukor (príp. tieto jedlá konzumujte v čo najmenej miere).

Skrytý cukor v nealkoholických nápojoch (napr. coca cola, malinovka) a sladenom čaji alebo v mlieku s cukrom tiež škodí zubom.

ODSTRAŇOVANIE BAKTÉRIÍ ČISTENÍM ZUBOV

Čistenie zubov zubnou kefkou

Čistením zubov sa zbavujeme bakteriálneho povlaku. Cieľom čistenia zubov je odstraňovať zubný povlak – nie jedlo.

Zuby by sa mali čistiť najmenej dva razy denne, ráno po raňajkách a večer pred spaním. Večer je veľmi dôležité zuby dôkladne očistiť od povlaku, pretože počas spánku je veľmi znížená ochranná činnosť slín pred zubným kazom.

Najefektívnejšie by malo byť čistenie zubov zubnou kefkou s hustými mäkkými syntetickými vláknami a rovnakou dĺžkou vlákien.

Malé deti majú používať malú = detskú zubnú kefkou.

Zuby sa čistia malými krúživými pohybmi. Hlava kefky je naklonená v 45 – stupňovom uhle k zubom. (Hlava je tá časť zubnej kefky, ktorá má vlákna).

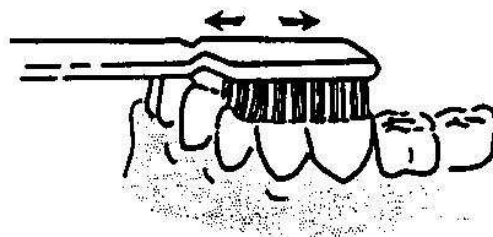
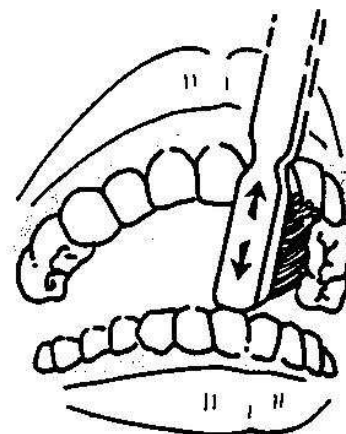
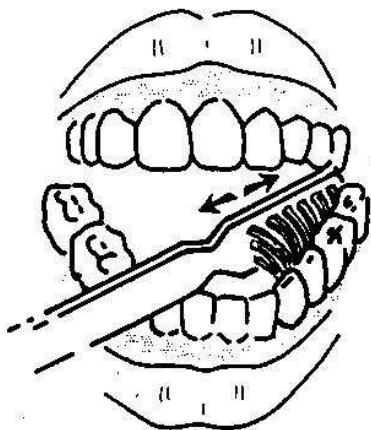
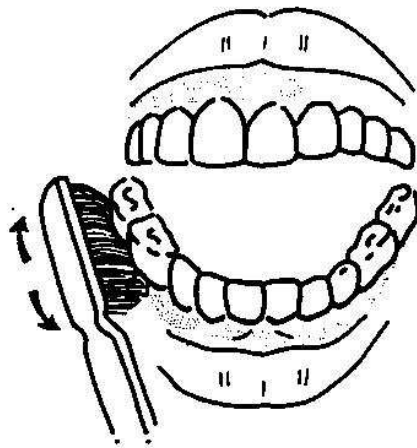
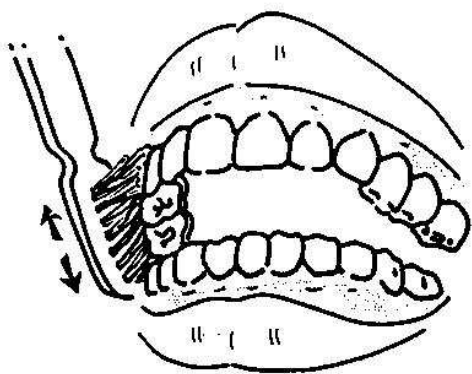
Robíme krátke ťahy dozadu a dopredu, kefkou tlačíme opatrne, ale pevne. Čistíme postupne každý zub.

Čistenie zubov má byť systematické a pravidelné. Najprv sa čistia horné zuby z vonkajšej strany, potom z vnútornej a nakoniec na plochách, ktorými sa hryzie. Ten istý postup sa vykonáva aj na dolných zuboch.

Dobrá ústna hygiena je veľmi zložitá pre mladšie deti. Chýba im obratnosť, aby si zuby vyčistili poriadne. **A preto by mali rodičia alebo iní dospelí pomáhať pri čistení zubov deťom do 10 rokov.**



Správne postavenie rodiča pri čistení zubov dieťaťa



Poloha zubnej kefkы na jednotlivých zuboch

ÚLOHA FLUORIDU

Fluorid je prírodná látka, ktorá podporuje lepšiu rast a vývoj zubov a kostí. Okrem toho fluorid zabraňuje vzniku a postupu zubného kazu. Prítomnosť fluoridu zvyšuje odolnosť zuba voči zubnému kazu. Všetky zlúčeniny fluoridu sú viac-menej rozpustné vo vode, väčšina dobrých vôd obsahuje malé, ale merateľné množstvo fluoridu. Jeden diel fluoridu na jeden milión častí vody = 1 mg fluoridu do 1 litra vody denne znižuje výskyt zubného kazu približne o 50% na viac ako 10 rokov.

Ďalšími efektívnymi zdrojmi fluoridu sú fluoridovaná soľ alebo mlieko. Fluorid obsahujú aj produkty, ktoré nie sú určené na konzumáciu – zubná pasta, ústna voda alebo lokálne roztoky používané v zubných ambulanciách. Fluorid obsiahnutý v zubných pastách je schopný znížiť výskyt zubného kazu o 20 – 40%.

ÚLOHA VÝŽIVY

Zdravie zubov a ich podporných tkanív priamo súvisí s dobrým stravovaním. Veľmi dôležité je to najmä v detskom veku, kde má miesto formovanie a rozvoj zubov. Vápnik a vitamíny je potrebné prijímať pravidelne.

Zdravé diétne návyky dieťaťa sú takisto dôležité. Deti by mali byť motivované, aby konzumovali surovú zeleninu, ovocie a mlieko.

OCHORENIE PARODONTU

Ochorenie parodontu postihuje tkanivá obklopujúce zub a je zapríčinené nahromadením povlaku. Produkty z baktérií dráždia ďasná, vzniká zápal a ďasná sú potom tmavočervené, zväčšené a ľahko krvácajúce. Baktérie, ktoré spôsobujú ochorenie ďasien sú odlišné od baktérií, ktoré vyvolávajú zubný kaz.

Ak sa povlak neodstráni, zlúči sa s látkami, ktoré sú v sline, a vápenatie. Inými slovami, nedá sa odstrániť pri čistení kefkou. Ďalšie nánosy povlaku sa zachytávajú na tento tvrdý nános známy ako ZUBNÝ KAMEŇ a takto sa nahromadia baktérie rozvíjajúce zápal ďasien.

Začiatkový stupeň ochorenia parodontu sa volá ZÁPAL ĎASIEN („KRVÁCAJÚCE ĎASNÁ“). Je veľmi rozšírený. Prvým znakom je začervenanie a opuch okolo ďasien, ktoré často krvácajú pri čistení zubov. Zápal ďasien sa môže upraviť dôkladným čistením zubov.

Ak sa zuby nečistia a zápal ďasien pokračuje, môže sa zápal rozšíriť do hĺbky. Zápal sa môže tiež rozvíjať smerom ku koreňu zuba, ničiac parodontálne vlákna, ktoré zub upevňujú. V hlbokých ložiskových útvaroch medzi zubom a ďasnom sa môže zhromažďovať viac baktérií. Toto ochorenie parodontu sa nazýva ZÁPAL ZÁVESNÉHO APARÁTU (PARODONTITÍDA). V tomto štádiu je už skoro nemožné odstrániť všetok zubný povlak a ochorenie sa zhoršuje. Nakoniec sa zuby začnú kývať a treba ich vytrhnúť.

AKO PREDCHÁDZAŤ OCHORENIAM PARODONTU

Odpoveď je jednoduchá. Zubný povlak sa musí efektívne odstraňovať každý deň dôkladným čistením zubov.

LIEČBA ZUBNÉHO KAZU

Ak je sklovina len trochu poškodená pôsobením kyseliny, zub sa môže zachrániť pravidelným čistením a pokiaľ možno v kombinácii s fluoridom.

Ak ochorenie poškodilo časť zuba vrátane skloviny, jediný spôsob, ako ho zachrániť, je odstrániť chorú časť a nahradiť ju umelou výplňou. Striebrová hmota používaná na vyplňovanie sa nazýva amalgám. Ak je potrebné vyplniť predné zuby, zvyčajne sa používa skloionoména alebo kompozitná výplň, pretože ju možno prispôbiť farbe skloviny zdravej časti zuba.

Aby bol vyplnený zub v poriadku, je nevyhnutné odstrániť všetky stopy ochorenia. Hocijaké zvyšky ochorenia pod výplňou sa môžu ďalej šíriť, a preto je dôležité, aby sa zubný kaz dôkladne odstránil a aby výplň dokonale vyplnila dutinu a aby bol na povrchu prispôbený prirodzenému tvaru zuba.

Ak pre nejakú príčinu zub odumrie (infekcia alebo úraz), môže sa liečiť koreňovou výplňou. V tomto prípade sa infikovaná zubná dreň opatrne odstráni a koreňový kanál sa ošetrí dezinfekčným prípravkom, aby sa zabránilo šíreniu infekcie. Keď je okolie celkom čisté, koniec koreňa sa zaplombuje a kanál vyplní.

ZUBNÉ PREHLIADKY

Ak je zub poškodený, ošetriť ho môže len zubný lekár. Zvyčajne je tiež potrebný pri objavovaní skorých štádií ochorenia. A preto je dobrou myšlienkou predstaviť ho dieťaťu čo najskôr, skôr ako ho bude naozaj potrebovať. Návštevy by sa mali stať pravidelným zvykom.

Keď majú mladšie deti prerezané všetky mliečne zuby, odporúčame im pravidelné prehliadky. Deti od jedného roku ako aj školáci by mali chodiť na kontrolu každých šesť mesiacov. Dospelí, ktorých zuby sú odolnejšie voči ochoreniu, potrebujú kontrolné vyšetrenie raz do roka, ak je u nich kontrola cukru a ústna hygiena dobrá.

SZO – Stredisko spolupráce s verejnosťou pre programy
a výskum zdravia ústnej dutiny
Univerzita v Kodani

Podpora zdravia ústnej dutiny

**Projekt Škôl
podporujúcich zdravie**

Hodiny zdravotnej výchovy
na základnej škole

Svetová zdravotnícka organizácia
Regionálny úrad pre Európu
Kvalita starostlivosti a technológií

ÚVOD

Zdravotná výchova by mala vstúpiť do života detí čo najskôr. Ak sa dobré zvyky a postoje v zdraví ústnej dutiny rozvíjajú v skorom veku, dieťa si zvyčajne osvojí tieto obyčaje na celý život a tie budú potom prospievať celkovému zdraviu dieťaťa.

Zámerom tejto brožúry je poskytovať pomoc zubným lekárom a učiteľom pri podpore zdravia ústnej dutiny na školách.

Každá kapitola brožúry sa zaoberá odlišnou oblasťou poznania ústnej dutiny a každá téma by mala byť samostatne včlenená do bežného vyučovania na základnej škole. Prvá kapitola „**Koľko máš zubov**“? by mohla byť zaradená napríklad do hodiny matematiky pre mladšie vekové skupiny na základnej škole. Na vyučovacej hodine by si mohli deti počítat zuby a pritom by im vysvetlili, že človek má počas života vlastne dva sady zubov. Toto stretnutie by mohlo poslúžiť ako úvod k obsahu tretej a štvrtej kapitoly „**Koľko odlišných zubov máme**“? a „**Aká je úloha zubov**“? Hodiny venované týmto kapitolám sú obzvlášť dôležité, pretože objasňujú dieťaťu, že oba druhy chrupu majú osobitnú úlohu a že ani jeden z nich nemali zanedbávať.

Úloha našich zubov by sa dala porovnať s úlohou zubov zvierat a zaradiť do prírodovedeckého poznávania a abecedný zoznam (Príloha 1) by sa mohol využiť, keď sa deti učia abecedu.

Ak bola prvá kapitola výchovy k zdraviu ústnej dutiny orientovaná na čísla, druhá kapitola „**Z čoho sa skladá zub**“? pomôže dieťaťu lepšie chápať zub ako súčasť tela a na priereze zuba mu možno ilustrovať, že zub je živý.

Cieľom piatej kapitoly „**Stoličky a šestky**“ je naučiť dieťa a rodičov rozpoznať tento zub. Táto prvá trvalá stolička je nevyhnutná pri rozdrobovaní potravy a zohráva dôležitú úlohu pri dobrom umiestnení trvalých zubov, ktoré sa prerezávajú neskôr.

Šiesta kapitola „**Výmena zubov**“ hovorí záhadnú historku o zuboch, ktoré sa samé pohybujú, vypadávajú a sú nahradené inými zubami. Cieľom tejto kapitoly je ujasniť deťom, že prvý set zubov, ktorý vypadáva, sa nahradí iba raz v živote. Druhý set sú trvalé zuby, ktoré majú výbornú kvalitu a treba sa o ne starať, ak chceme, aby nám vydržali po celý život.

Siedma kapitola „**Zubný povlak, zuby a ďasná**“ zdôrazňuje zodpovednosť dieťaťa vo vzťahu k ochoreniam zubov a ďasien a vysvetľuje, ako sa pred nimi chrániť.

V ôsmej a deviatej kapitole „**Výživa** a „**Ústna hygiena pre deti**“ sa deti dozvedia, ako predchádzať týmto ochoreniam.

Zámerom desiatej kapitoly „**Odborná starostlivosť**“ je dosiahnuť, aby dieťa pochopilo dôležitosť návštev u zubného lekára a oboznámiť dieťa so starostlivosťou o zuby tak, aby sa vyhlo úzkosti pred návštevou.

1. Koľko máme zubov ?

Hodina :

Novorodenec nemá žiadne zuby.

Prvý mliečny zub sa prerezáva okolo šiesteho mesiaca. Vo veku 2 a ½ roka má dieťa už všetky zuby.

Zuby malých detí voláme mliečne zuby. Je ich 20 : 10 v čeľusti a 10 v sánke.

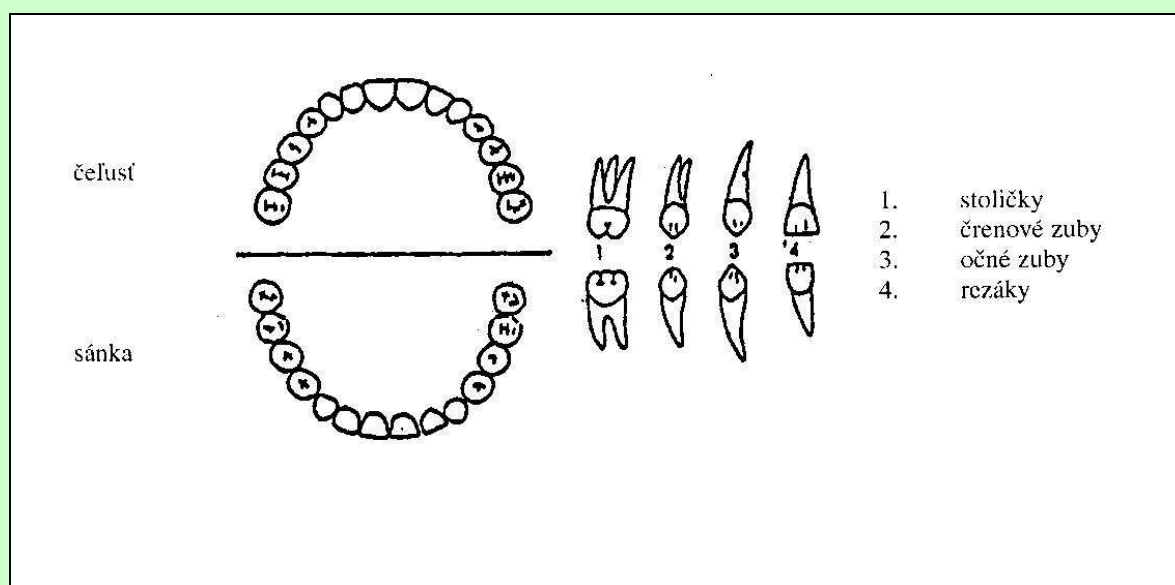
Trvalé zuby

Mliečne zuby vypadávajú medzi 6. a 13.rokom veku. Nahradiť ich iné zuby. Sú to trvalé zuby, „zuby dospelého“.

Dospelí majú spolu 32 zubov : 8 rezákov, 4 očné zuby, 8 črenových zubov, 12 stoličiek, z ktorých 4 sú zuby múdrosti.

Rezáky odrezávajú jedlo. Levy a psi majú veľmi ostré očné zuby. Trhajú nimi mäso. Črenové zuby majú dva malé hroty alebo končeky. Črenové zuby pomáhajú stoličkám drviť jedlo.

Rozdielne druhy zubov nemajú rovnaký počet koreňov. Rezáky a očné zuby majú len jeden koreň. Črenové zuby môžu mať jeden alebo dva korene. Horné stoličky majú tri korene a dolné dva.



Cvičenie :

Dajte každému dieťaťu zrkadlo. Deti sediace vedľa seba si navzájom pozerajú zuby. Povedzte im, aby spočítali zuby svojmu susedovi.

Hodina :

Mliečne zuby sa začínajú nahrádzať od šiestich rokov veku. Vtedy začínajú vypadávať a nahrádzajú ich nové, väčšie zuby. To sú zuby dospelých. Dospelí majú spolu 32 zubov, z ktorých je 16 v čeľusti a 16 v sánke.

Cvičenie :

Ukážte deťom kresbu, na ktorej sú ústa s 20 mliečnymi zubami a inú s 32 trvalými zubami. Upozornite deti na rozdiel v počte a veľkosti chrupov.

Učebné pomôcky :

- a) plagáty
- b) veľké modely rastu a rozvoja zubov a čeľusti
- c) kresby

2. Z čoho sa skladá zub ?

Hodina:

Zub sa skladá z dvoch veľkých častí :

viditeľnej časti v ústach, nazývanej korunka, ktorá zodpovedá stonke rastliny a neviditeľnej časti, ktorá je vsadená v kosti a nazýva sa koreň ako koreň rastliny.

PRIEREZ ZUBA

Zub sa skladá z rozličných vrstiev. Zvonku ku stredu sú to tieto vrstvy:

1. **Sklovinová** vrstva je vonkajšia pokrývajúca vrstva a je to najtvrdšia vrstva. Táto vrstva chráni zub od vonkajších útokov.
2. **Zubovina** je vrstva pod sklovinou. Táto vrstva je menej tvrdá ako sklovina a viac citlivá.
3. Poslednou vrstvou je **dreň** obsahujúca krvné cievy a nervy živiace zub. Táto vrstva je chránená zubovinou.

Cvičenia :

Ukážte deťom rastlinu, ktorá bola práve vytrhnutá s koreňom (ak je to možné, nech uvidia aj trhanie).

Vezmite vytiahnutý zub alebo model zuba. Ukážte deťom odlišné viditeľné časti rastliny, napr. steblo, a potom časť rastliny, ktorá je skrytá pod zemou – koreň.

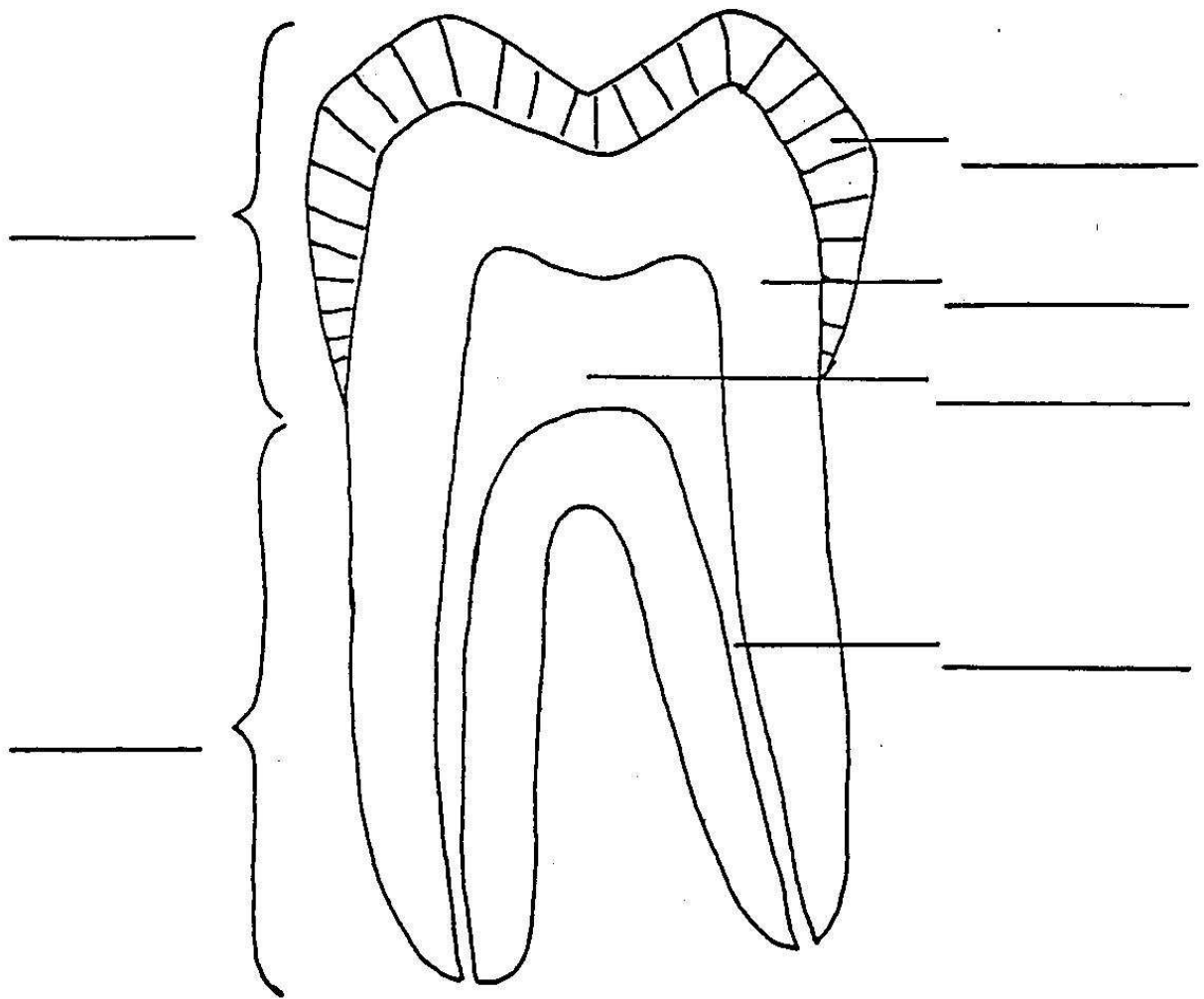
Nechajte deti samé prísť k záveru, že zub je tiež zložený z viditeľnej časti – korunky – a časti, ktorá je vsadená v kosti – koreňa.

Učebné pomôcky :

- a) rastlina
- b) model zuba
- c) kresby pre deti
- d) polystyrénový zub

Prierez zuba

Vysvetlenie jednotlivých častí



3. Koľko máme odlišných zubov ?

Hodina :

Všetky zuby nie sú rovnaké.

Poukážte na rozdiely medzi zubami pozorovaním v ústach, na modeli alebo na nákrese.

- 1.) Predné zuby majú plochú hranu. Volajú sa **rezáky**. Je ich osem (8). Štyri (4) sú v čeľusti a štyri (4) sú v sánke.
- 2.) Zuby, ktoré sú vedľa rezákov po oboch stranách, sú **očné zuby**. Sú štyri. Dva v čeľusti a dva v sánke. Na konci majú vyčnievajúce hroty.
- 3.) Zuby, ktoré v ústach sú vzadu a sú väčšie. Nazývajú sa **stoličky**. Spolu je 8 stoličiek, 4 v čeľusti a 4 v sánke.

Cvičenie :

Upozornite na 3 druhy zubov v ústach a preskúšajte počet odlišných druhov.

Dajte deťom za úlohu namaľovať na kresbu s otvorenými ústami ukazujúcimi zuby odlišné zuby odlišnými farbami.

Dajte deťom za úlohu, aby si spočítali rezáky a zaznačili ich počet na papier.

Učebné pomôcky:

- a) kresby
- b) ústne zrkadlá
- c) veľké modely zubov

Cvičenie :

Koľko máme zubov ?

Koľko máš zubov? _____

Pozri sa do zrkadla na svoje zuby.

Pozri sa na svoje rezáky, koľko ich máš? _____

Koľko druhov zubov máš? _____

Koľko máš zubov poškodených zubným kazom? _____

4. Akú úlohu majú zuby ?

Aká je funkcia zubov?

Hodina : Odlišné funkcie rôznych druhov zubov.

Kto už prišiel o zub?

Kto už videl človeka bez zubov?

OPAKOVANIE :

Koľko je druhov zubov?

Ako sa volajú?

Ako ich možno rozpoznať?

(Rezáky majú hladké zakončenie, očné zuby majú ostré zakončenie a stoličky sú veľké s nerovným koncom)

Cvičenia :

1) Dajte niekoľkým deťom jablko a povedzte im, aby z neho kúsok odhryzli.

Upozornite ich na zub, ktorý pri odhryznutí použili.

Dajte kúsok jablka dieťaťu bez rezákov. Môže si z neho dobre odhryznúť?

To vám umožňuje upozorniť na to, že rezáky sa používajú na hryzenie.

REZÁKY odrezávajú.

2) Keď ješ veľkú mrkvu, používaš očné zuby.

OČNÉ ZUBY oddeľujú, odtrhávajú.

3) Povedzte deťom, aby kus mrkvy požuli na veľmi malé kúsky a potom ju prehltili. Upozornite ich, aby si všimli, ktoré zuby pri tom použijú. Sú to **STOLIČKY**.

STOLIČKY drvia.

ZOPAKOVANIE

Rezáky odrezávajú.

Očné zuby oddeľujú.

Stoličky drvia.

Hodina : Funkcie zubov vo všeobecnosti

- 1) Aká je úloha zubov pri žuvaní?
Opýtajte sa detí, či je možné zjesť kúsok chleba bez použitia zubov.

ZUBY potrebuješ na správne jedenie.

- 2) Aká je úloha zubov pri vyslovovaní slova.
Dajte deťom vyslovovať základné písmená, napr.: „t“ , „d“ a všimnite si spolu s deťmi polohu jazyka na zuboch. Požiadajte dieťa, ktoré nemá rezáky, aby vyslovilo „sss“ v slovách „sobota“, „streda“, alebo ho požiadajte, aby zapískalo. Zaznačte si zmenu vo výslovnosti slov spôsobenú chýbajúcimi zubami. Potom si pohovorte s deťmi o význame zubov pri rozprávaní.

ZUBY sú dôležité pre výslovnosť.

- 3) Estetická úloha zubov.
Ukážte deťom fotografiu mladého dievčaťa s jasným úsmevom, na ktorej ukazuje krásne biele zuby v plnom počte.
Na tej istej fotografii zafarbíte predné zuby na čierne, aby to vyzeralo, že chýbajú.
Opýtajte sa detí, ktorá fotografia sa im viac páči.

ZUBY sú dôležité z estetického hľadiska.

Učebné pomôcky:

- a) veľké modely zubov

5. Stolička „šestka“

Hodina :

Je to prvý trvalý zub, ktorý sa prerezáva v šiestom roku veku. V anglicky hovoriacich krajinách ho nazývajú „**ŠESTROČNÁ STOLIČKA**“, pretože sa prerezáva v tomto veku.

Tento zub je umiestnený hneď za druhou mliečnou stoličkou a zároveň na šiestom mieste v poradí. Zuby počítame od stredu zubného oblúka.

Pre umiestnenie ostatných trvalých zubov a kvôli prežúvaniu je veľmi dôležité, ako je tento zub položený, pretože je to, dá sa povedať, jediný zub, ktorý bude najbližších šesť rokov zabezpečovať dobré skonsumovanie potravy. Druhá trvalá stolička, ktorá by pomohla pri spracovaní jedla, sa neprereže do veku 12 rokov. Preto venujeme špeciálnu pozornosť práve **ŠESTKE**.

Cvičenie :

Skúste dať deťom rozpoznať „**ŠESTKU**“ na obrázku a neskôr v ústach.

Koľko **ŠESTIEK** má v ústach každé dieťa?

Aj rodičia môžu s nejakým dobrým nápadom zaujať miesto na tejto hodine o „**ŠESTKÁCH**“.

Učebné pomôcky:

- a) plagáty
- b) kresby
- c) veľký model o raste a vývoji zubov

- a) prerezané mliečne zuby – bielo označené
- b) Zuby, ktoré ešte nie sú prerezané – drobné sivé bodkovanie
- c) Stoličky – šestky – sivé sfarbenie



6. Výmena zubov

Hodina :

Po piatom roku života začínajú mliečne zuby vypadávať a nahradia ich nové, väčšie a tvrdšie zuby. Tieto potom máme po celý život a volajú sa trvalé zuby.

Cvičenie:

Ukážte na (plagátoch) chýbajúce zuby, ktoré budú nahradené.

Nakreslite na kresbách rôzne etapy výmeny mliečnych zubov.

Vyberieme tri deti. Najväčšie z nich si umiestni hlavu medzi nohami stredného dieťaťa a zdvíha ho pomaly na pleciah tak, aby sa mu nohy nedotýkali dlážky. Dieťa na pleciah sa začne hýbať, stráca rovnováhu, pretože druhé dieťa ho už nepodopiera. Presne ako mliečny zub, ktorý sa začne kývať a nakoniec vypadne. Veľké dieťa (nový zub) sa dostane na jeho miesto. To je trvalý zub.

Opýtajte sa detí, či im práve nevypadol mliečny zub a bude rásť trvalý zub a ukážte to ostatným.

ZÁVER

Vo veku od 5 do 12 rokov deti postupne prichádzajú o mliečne zuby a nahrádzajú ich nové, krajšie.

Učebné pomôcky:

- a) plagáty
- b) veľké modely (rast a rozvoj zubov)

7. Zubný povlak, zuby a ďasná

Hodina 1 : ČO JE TO ZUBNÝ POVLAKE?

Oškrabte špáradlom povrch zuba a na špáradle môžete ukázať, že tam sa nachádza zubný povlak.

Táto hmota sa lepí na zuby, pokrýva ich a obsahuje mnoho baktérií. Aby sme sa jej zbavili, musíme si čistiť zuby zubnou kefkou.

Cvičenie : UKÁZAŤ DEŤOM, ŽE EXISTUJE ZUBNÝ POVLAKE

Existujú tabletky, ktoré farbja povlak a zviditeľnia ho na zuboch.

Takýto experiment by mal byť zaradený do lekcje o čistení zubov. Jediný účinný spôsob, ako sa zbaviť povlaku, je čistenie zubov.

Hodina 2 : AKÚ ÚLOHU MÁ ZUBNÝ POVLAKE PRI VZNIKU ZUBNÉHO KAZU A OCHORENÍ ĎASIEN :

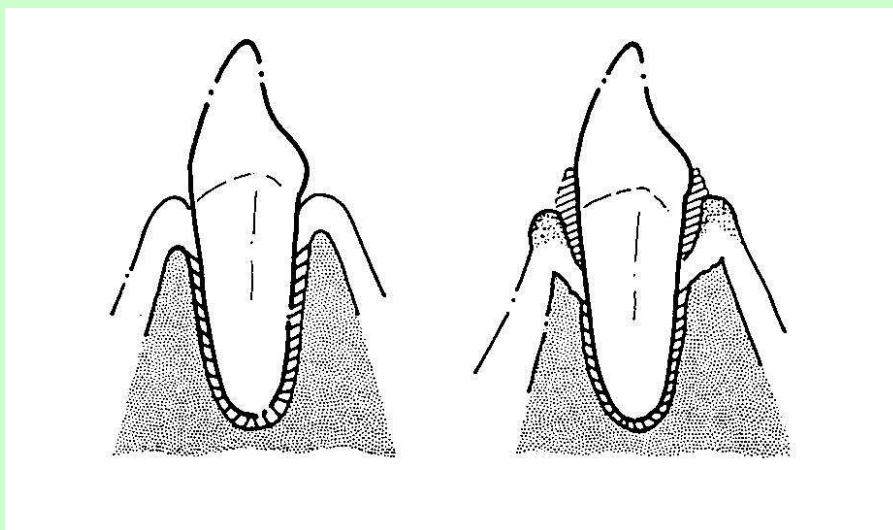
Ak konzumujete potraviny, ktoré obsahujú cukor, baktérie v zubnom povlaku ho premenia na kyselinu. Kyselina útočí na zubnú sklovinu a zub poškodzuje. V neskoršom štádiu sa môže diera alebo priehlbina v poškodenom zube rozvíjať, a to sa potom nazýva zubný kaz.

Ak necháte „dieru“ bez ošetrovania, postupne sa bude zväčšovať a zub môže začať bolieť.

Iné baktérie v povlaku môže tiež napadnúť ďasno a spôsobiť jeho zápal. Zapálené ďasno veľmi sčervená a ľahko začne krváčať pri čistení zubov.

Zdravé ďasno

Zubný povlak sa zmení na zubný kameň, zapálené ďasno je červené a ľahko krváča



Cvičenie : AKO PÔSOBÍ KYSELINA NA ZUB ?

1. Vezmite vajce a vložte ho do pohára s octom. Ocot je octová kyselina. Po niekoľkých dňoch škrupina vajca zmäkne.
2. Vezmite polystyrénový zub a polejte jeho roh rozpúšťadlom. Diera v zube sa utvorí rovno pred očarenými deťmi. Je to vynikajúca ukážka.

OPAKOVANIE:

Cukor + baktérie = kyselina

Kyselina + zub = zubný kaz

Učebné pomôcky (1) :

- a) špáradlá na zuby
- b) zubné kefky
- c) tabletky farbiace povlak

Učebné pomôcky (2) :

- a) vajcia a ocot
- b) polystyrénový zub a rozpúšťadlo

8. Výživa

Hodina :

Opakovanie :

cukor + baktéria = kyselina

kyselina + zub = zubný kaz

Vymenujte rôzne druhy potravín, ktoré **škodia zubom**, pretože obsahujú cukor a mohli by spôsobiť zubný kaz (cukríky, zákusky, med, zmrzlina, čokoláda atď.).

Vymenujte rôzne druhy potravín, ktoré **zubom prospievajú**, pretože obsahujú minerály a vitamíny (surová zelenina : mrkva, uhorka, jogurt bez cukru, chlieb, mlieko, čerstvé ovocie atď.).

Cvičenia :

- 1) Pripravte si dve kartónové škatule. Na jednu nakreslite otvorené ústa so zdravými zubami a na druhú zase otvorené ústa so zlými zubami.

Povystrihujte malé obrázky alebo kresby s jedlami, ktoré zubom prospievajú alebo nepospievajú. Položte ich na stôl a zamiešajte ich.

Požiadajte jedno z detí, aby vybralo ako príklad obrázok s jedlom, ktoré zubom prospieva, a položilo ho do zdravých úst.

Ruka v ponožke alebo kus červenej látky predstavuje jazyk, ktorý si zoberie jedlo, ktoré mu dieťa ponúka.

Ak sa dieťa pomýli a ponúkne zdravým ústam nesprávne jedlo, „jazyk“ odmietne prehltnúť jedlo a zahodí ho preč.

Ak sa dieťa rozhodne správne, nezabudnite sa poďakovať a povedať, ako veľmi vám toto jedlo chutí.

- 2) Pripravte spolu s deťmi pohostenie, kde nebude cukor a pohovorte si s nimi o zdravom jedle s použitím modelov potravín.
- 3) Niektoré potraviny zubom škodia, no najškodlivejšie sú tie, ktoré sa lepia na zuby a ťažko sa potom čistia : koláče, cukríky atď.

Vysvetlite to deťom tak, že vezmete ovocie (jablko, banán a pod.), ktoré nešpiní zuby, a čokoládu alebo cukríky.

Požiadajte deti, aby si odhryzli z jablka, a dajte im malé zrkadielko, aby mohli skontrolovať, či im neostali v zuboch zvyšky jablka.

Potom dajte deťom kúsok čokolády a nech si opäť skontrolujú, či z nej majú zvyšky na zuboch.

MALÁ RADA

- Vyberajte si jedlo, ktoré sa nelepí na zuby.
- Nikdy si nezabudnite očistiť zuby po sladkom jedle, ale až 30 minút po jeho zjedení.

FLUORID

Fluorid znižuje tvorbu zubného kazu. V malých množstvách ho nájdete v potravinách, ako je čaj, špenát, ryba.

Čo máme urobiť, aby sme nemali „zlé“ zuby

Aby ste mali zdravé zuby a vyhli sa ochoreniam zubov a ďasien, musíte:

- 1) si dobre čistiť zuby,
- 2) používať zubnú pastu obsahujúcu fluorid,
- 3) chodiť pravidelne k zubnému lekárovi, každých 6 mesiacov,
- 4) jesť potraviny, ktoré posilňujú zuby :
 - bielkoviny (ryby, mäso, vajíčka)
 - vitamíny (surovú zeleninu, čerstvé ovocie)
 - vápnik (mlieko, jogurt bez cukru, syr).

**A ČO JE NAJDÔLEŽITEJŠIE : REGULOVAŤ MNOŽSTVO POTRAVÍN,
KTORÉ OBSAHUJÚ CUKOR.**

Učebné pomôcky:

- a) kartónové škatule,
- b) kresby – obrázky s potravinami,
- c) červená látka,
- d) veľké modely zdravých jedál,
- e) čerstvé ovocie (jablko, banán atď.), čokoláda,
- f) zrkadlá.

9. Ústna hygiena pre deti

Hodina :

Opakovanie :

Ak si niekto nečistí zuby, rýchlo ich narušia baktérie, ktoré vytvárajú hmotu nazývanú **ZUBNÝ POVLAČ**.

Baktérie ľahko premenia cukor na kyselinu. Kyselina útočí na zub a vytvára dieru. Táto diera v zube sa volá zubný kaz.

Opakovanie :

cukor + baktéria = kyselina

kyselina + zub = zubný kaz

Aby ste mali zuby v poriadku a aby sa vám nekazili, mali by ste sa vyhýbať konzumovaniu jedál, ktoré obsahujú veľa cukru a nejisť sladkosti príliš často medzi hlavnými jedlami (medzi raňajkami a obedom, medzi obedom a večerou). Zubný povlak musíme odstraňovať čistením zubov zubnou kefkou.

Zubná pasta má malý účinok pri odstraňovaní povlaku. Na druhej strane mnoho pást obsahuje fluorid, a preto sa odporúčajú ako prevencia proti zubnému kazu.

Cvičenie :

Učte deti, ako môžu ony naučiť svojich mladších súrodencov čistiť si zuby pred zrkadlom.

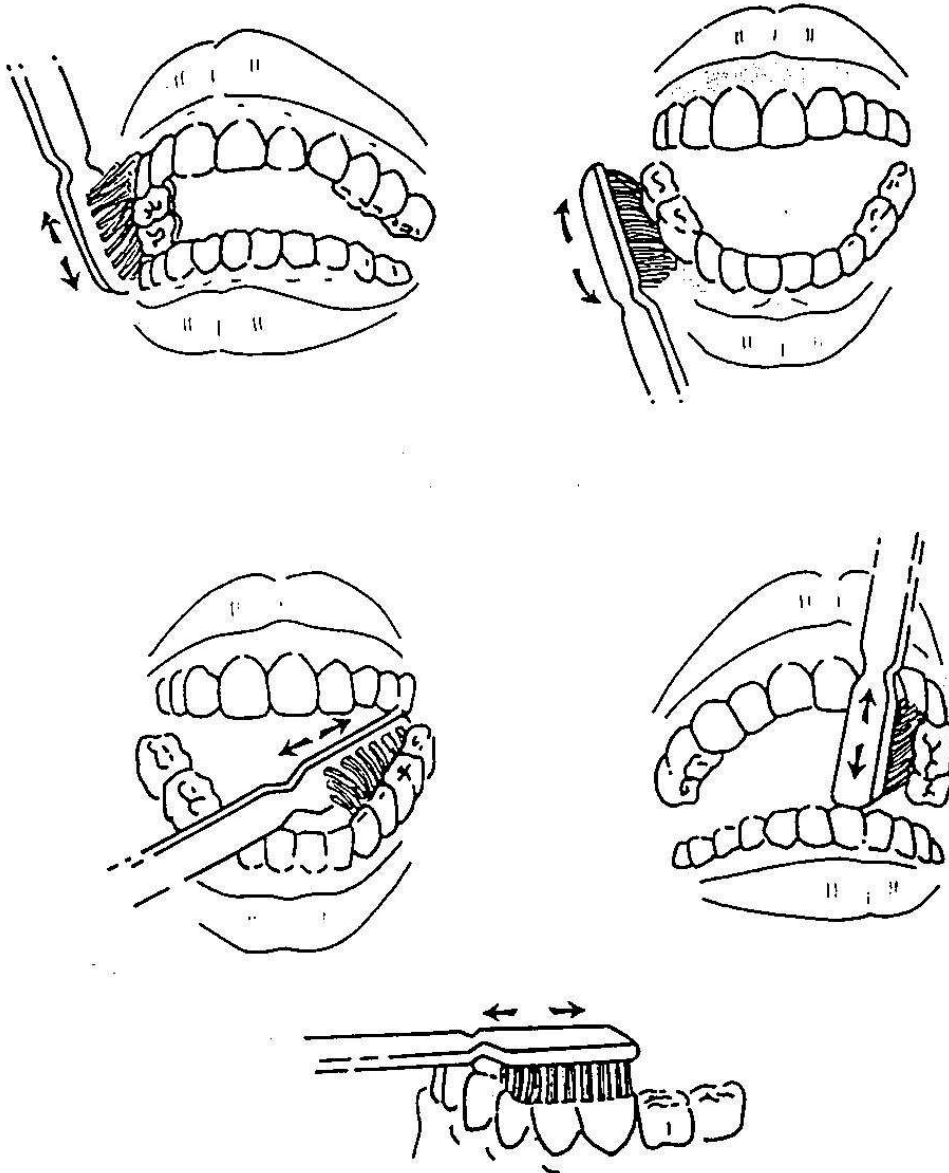
Požiadajte rodičov, aby sa zúčastnili na tejto hodine. Ich prítomnosť zaručuje, že sa naučia správny postup a bude ich podnecovať k zodpovednosti za zuby svojho dieťaťa.

- 1) vonkajšia plocha
- 2) vnútorná plocha
- 3) žuvacie plochy

Učebné pomôcky:

- a) zubné kefky pre deti,
- b) zrkadlá,
- c) veľké modely zubov (veľká zubná kefka).

SCHÉMA ČISTENIA ZUBOV



10. Odborná starostlivosť

Hodina : ÚLOHA ZUBNÉHO LEKÁRA, KTORÝ :

1. naučí deti, ako si majú čistiť zuby.
2. naučí deti, aby nejedli priveľa sladkostí a predišli tak zubnému kazu
3. naučí všetkých, ako sa starať o svoje zuby a ďasná.
4. skontroluje stav zubov a ďasien.

ČO MÔŽETE UROBIŤ, KEĎ SA VÁM V ZUBE VYTVORÍ ZUBNÝ KAZ?

Cvičenia :

- 1) Ukážte deťom, ako sa treba starať o ústnu dutinu.

Rozdeľte deti do menších skupín a usporiadajte pre ne návštevu u zubného lekára, ktorý ich oboznámi s vyšetrovacími nástrojmi a vysvetlí im ich použitie.

Vysvetlite podstatu a účel každej časti zariadenia u zubného lekára.

- 2) V triede : vezmite jablko, urobte do neho dieru a na dva dni ho odložte. Po dvoch dňoch očistite zhnitú časť jablka a dutinu vyplňte leukoplastom alebo plastelínou . Zubný lekár robí presne to isté s dutinou v zube. Vyčistí poškodenú časť zuba a vyplní dieru špeciálnym materiálom na zuby. Zub je vyliečený a znovu môže plniť svoju funkciu.

Pomôcky k výučbe:

- a) jablko a lyžička, leukoplast,
- b) vyšetrovacie nástroje (v spolupráci so zubným lekárom)

Abeceda ústnej dutiny

K A Z	L E K VÁ R
B A K TÉ R I A	M L I EČ N Y Z U B
C U K O R	N E R V
Č E L U S Ť	O V O C I E
D U T I N A	P A S T A
Ď A S N O	R E Z Á K
E L M E X	S K L O V I N A
F L U Ó R	T R V A L Ý Z U B
G R A H A M	C H R Ú P
H Y G I E N A	V I T A M Í N
S L I N A	Z E L E N I N A
J O G U R T	Ž U V AČ K A
K O R EŇ	

SZO – Stredisko spolupráce s verejnou pre programy
a výskum zdravia ústnej dutiny
Univerzita v Kodani

Podpora zdravia ústnej dutiny

Projekt Škôl podporujúcich zdravie

Scénar pre bábkové divadlo

„Príbeh o zube, ktorý zmizol“

Svetová zdravotnícka organizácia
Regionálny úrad pre Európu
Kvalita starostlivosti a technológií

Príbeh o zube, ktorý zmizol

Postavy : Malá Zuzka a malý Petrík. Tretia postava príbehu – zubný netvor – tu nevystupuje, ale niekto môže použiť svoju vlastnú bábku.

Zuzka a Petrík sú na lúke. V pozadí je hora s jaskyňou, kde je vrece, ktoré nevidieť. Čelo javiska môže byť vyzdobené obrázkami, ktoré urobili deti vopred informované o zuboch a divadelnej hre.

Petrík si drží ústa a je smutný.

Zuzka je zvedavá.

Zuzka : „Prečo si držíš ústa, Gustík? Niečo nie je v poriadku?

Petrík : „Buď ticho. Nepodpichuj ma“.
(Začne plakať.)

Zuzka je znepokojená, lebo Petrík nezvykne plakať.

Zuzka : „Ale prečo plačeš? Čo sa stalo?“

Malý Petrík sa pozrie dookola, aby sa presvedčil, či ho niekto nepočuje.
Zašepká:

„Zmizol mi zub“.

Zuzka : „Zmizol?“

Petrík: „Pssst, nie tak nahlas. Naozaj, jeden z mojich krásnych predných zubov zmizol.“

Zuzka: „Ale to nie je možné. Keď už raz zub narastie, nemôže zmiznúť“.

Zuzka uvažuje: „Ale nie si taký starý, aby si už strácal zuby“.

Petrík: „Zub zmizol a som veľmi smutný, lebo bol taký pekný“.

Zuzka a Petrík si šepkajú a potom povedia nahlas : „Ideme von hľadať zub“.

Zuzka a Petrík hľadajú a hľadajú.

Petrík: „Už sme prešli taký kus, a môj zub sme nenašli“.
(Povzdych)

Zuzka: „Ešte tam, Gustík. Nájdeme ho“.

Pozerajú sa dookola.

Petrík: „Som hladný! Máš nejakú sladkosť?“

Zuzka: „Sladkosť?“ Teraz nesmieš jesť sladkosti! Nie je to dobré na tvoje zuby“.

Petrík: „Och, nemôže ma to bolieť. No tak, máš niečo?“

Zuzka: „Len mrkvu“.

Petrík: „Ach!“

Zuzka sa pýta detí : „Tiež jete sladkosti?“

Zuzka: „Ja jem niekedy sladkosti. Ale vždy si poriadne vyčistím zuby, každé ráno aj večer, aby mi v nich nič neostalo. Zuby mi čistí mama alebo otec, až kým nebudem mať 9 rokov. Povedal nám to náš zubný lekár a aby som nemala v zuboch diery, čistí mi ich mama, otec alebo iný dospelý. Kto pomáha čistiť zuby vám?“
(Skúste pokračovať v rozhovore)

Petrík: „Dobre. Chcel by som mrkvu“.

Jedia.

Spoza opony vychádza dunivý zvuk.

Zuzka a Petrík sa pevne držia: „Čo to bolo?“

Zozadu počuť hlboký hlas. Je to zubná príšera: „To ja beriem malým deťom zuby, ak sa o ne nestarajú“.

Petrík (trasúcim sa hlasom) : „Možno mi táto zubná príšera vzala môj zub. Milá zubná príšera, môžem dostať späť svoj zub?“

Zozadu počuť: „Možno, ale iba ak sa budeš oň dobre starať“.

Petrík: „Áno, budem. Ale ako to mám robiť?“ K deťom: „Viete to?“

Zhrnutie :

1. Umývajte si zuby.
2. Nejedzte sladkosti, ktoré sa lepia na zuby, a počas dňa sa vyhýbajte cukru.
3. Choďte k zubnému lekárovi a dajte si skontrolovať zuby. Dospelí by vám mali poriadne vyčistiť zuby ráno a večer.

Petrík: „Moja mama hovorí, že malé deti si nemusia čistiť zuby“.

Zuzka: „Ak si nečistíš a nestaráš sa o svoje zuby, môžu sa ti v nich urobiť diery. Potom sa s nimi zle hryzie a môžu bolieť. Možno aj skôr vypadnú!“

Zozadu zubná príšera povie: „A potom prídem ja a vezmem si ich.“

Zuzka : „A preto sa musíš naučiť, ako sa o ne starať, čistiť ich a dať ich prezrieť zubnému lekárovi“.

Petrík: „Áno, sľubujem. Môžem dostať môj zub, zubná príšera?“

Zubná príšera: „Musíš ,ale prísť do mojej jaskyne a naučiť sa, ako sa máš starať o svoje zuby“.

Zuzka a Petrík idú spolu do jaskyne, kde je vrecúško so zubnou kefkou, pastou a malým zrkadielkom.

Zuzka chytil každý predmet a opýta sa detí a Petrika, či vedia, čo je to a na čo sa to používa.

Naspodku vrecúška leží Gustíkov zub, ktorý si vloží do úst a začnú tancovať.

Spievajú: Ja mám späť svoj zub,
späť svoj zub,
späť svoj zub.
ja mám späť svoj zub
a som tak rád.

Budem sa dobre starať o zuby,
o zuby,
o zuby,
budem sa dobre starať o zuby
a čistiť si ich každý deň.

Gustík: „Teraz môžeme ísť domov, pretože mám teraz znovu svoj zub a budem sa oň dobre starať. Zubná príšera už nepríde a nevezme mi ho“.

Výrazy a poznatky, ktoré možno použiť nabadúce :

SZO – Stredisko spolupráce s verejnosťou pre programy
a výskum zdravia ústnej dutiny
Univerzita v Kodani

Podpora zdravia ústnej dutiny

Projekt Škôl podporujúcich zdravie

Sprievodca učiteľa v materiáloch
o výchove k zdraviu pre deti v základnej škole

„Pracovné listy pre deti“

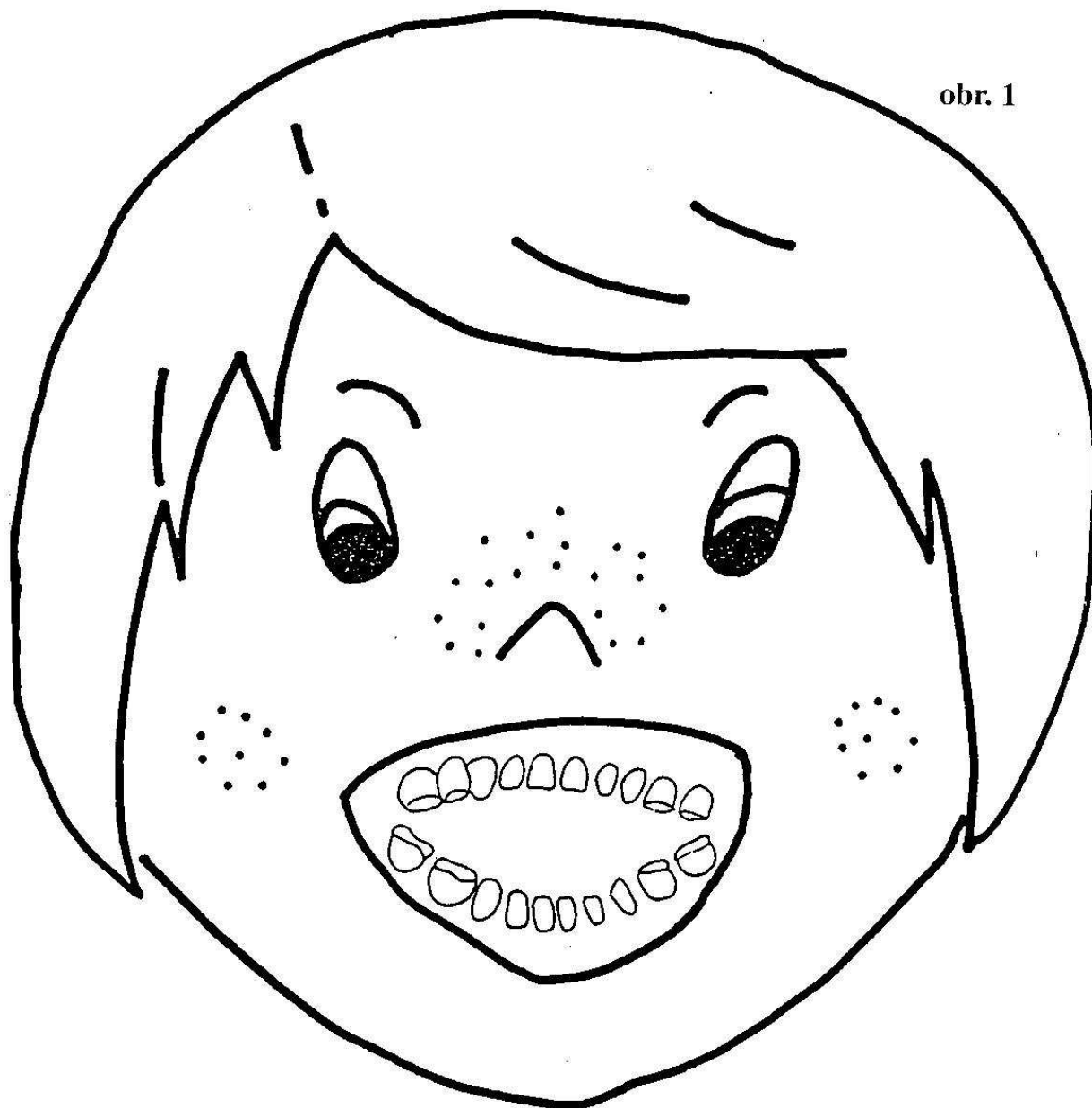
Svetová zdravotnícka organizácia
Regionálny úrad pre Európu
Kvalita starostlivosti a technológií
SZO – Stredisko spolupráce s verejnosťou pre programy
a výskum zdravia ústnej dutiny
Univerzita v Kodani

SPRIEVODCA UČITEĽA VO VÝCHOVE DETÍ K ZDRAVIU V ZŠ



Predstava o zuboch	obr. 1–4
Štruktúra a funkcia zubov	obr. 5–9
Typy zubov	obr. 10–16
Zubné ochorenia	obr. 17–21
Ústna hygiena	obr. 22–23
Zdravé a nezdravé jedlá/výživa a celkové zdravie	obr. 24–30

obr. 1



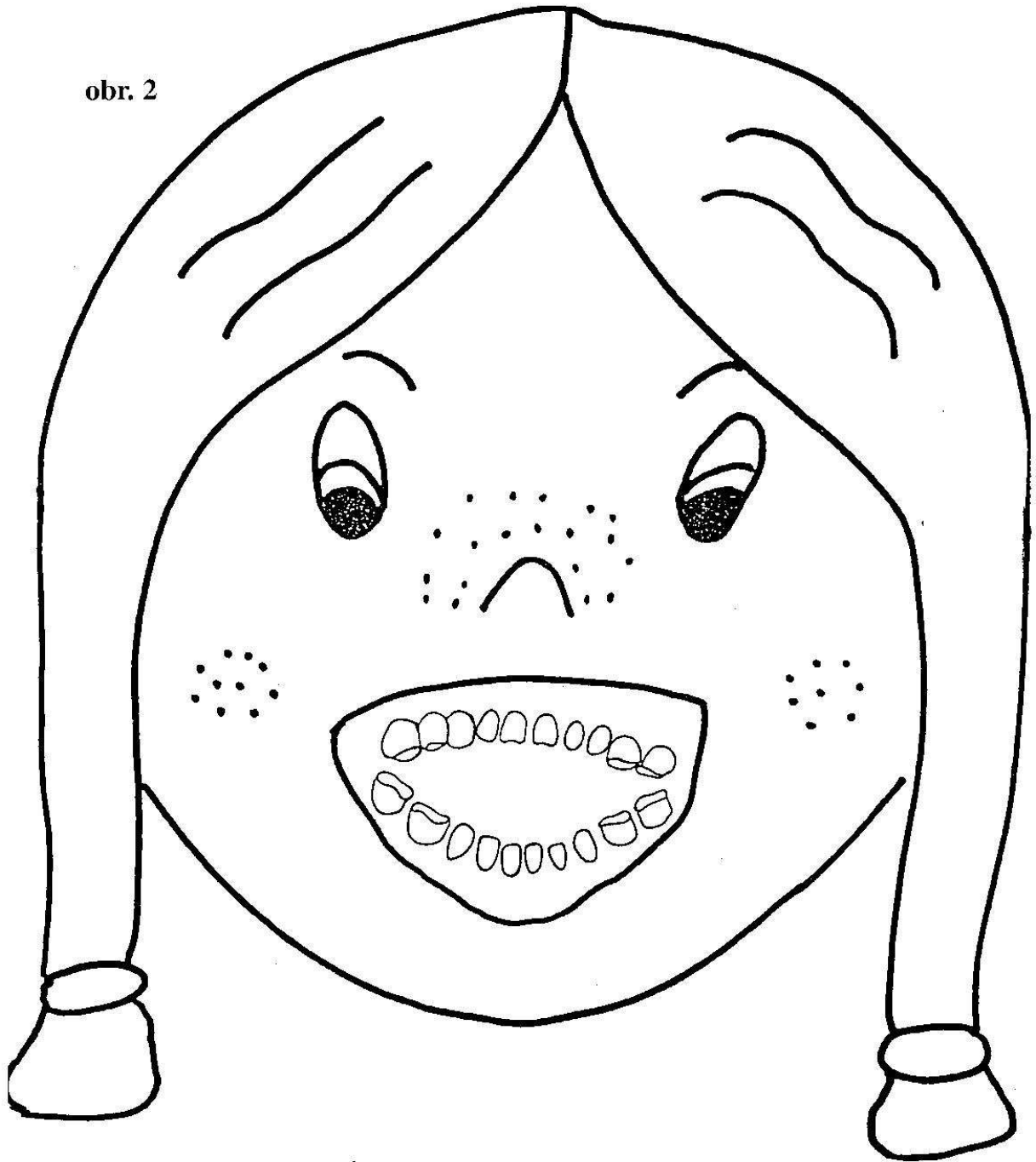
Volám sa _____.

Mám _____ mliečnych zubov.

Mám _____ trvalých zubov.

Mám _____ pokazených zubov.

obr. 2



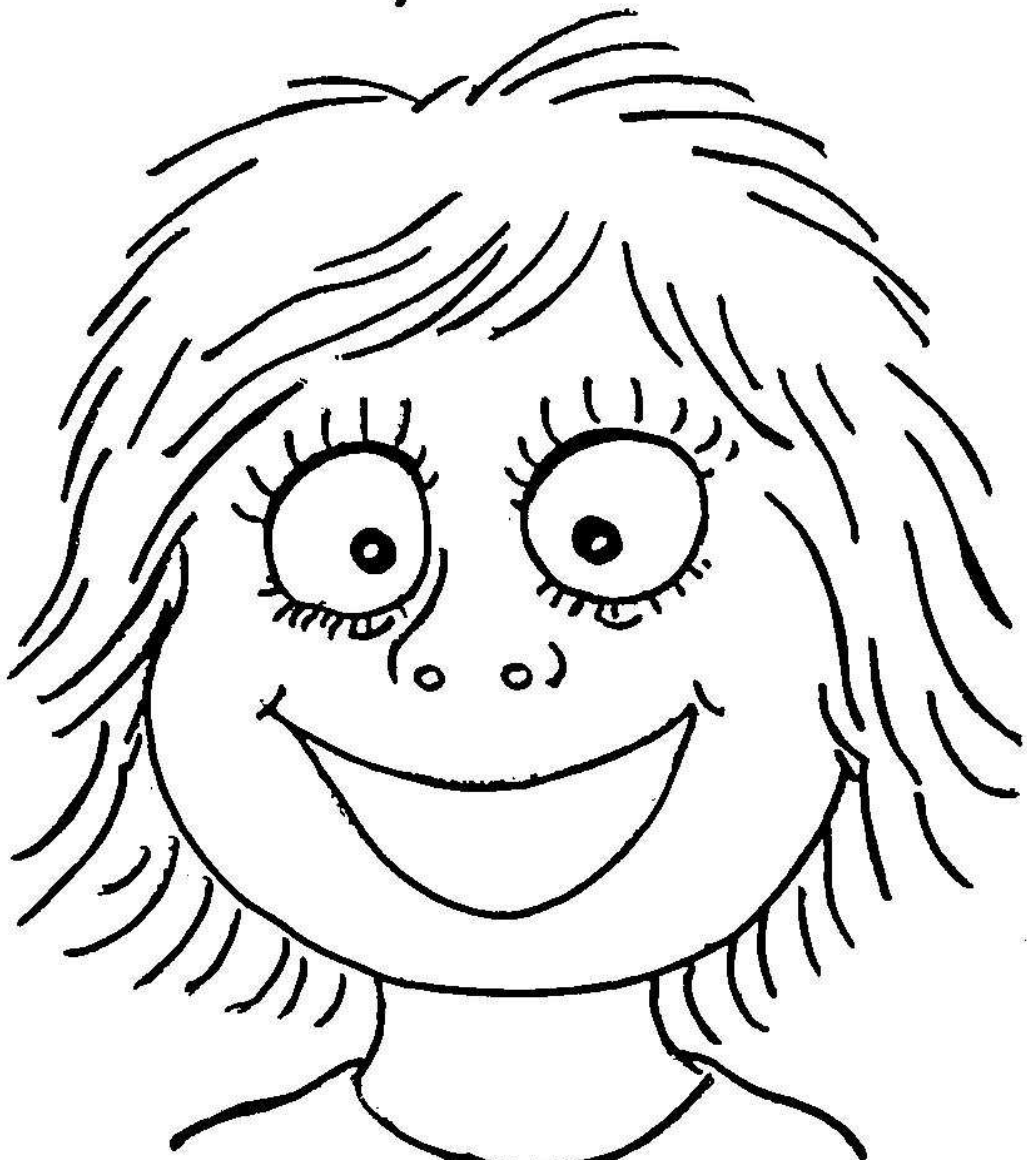
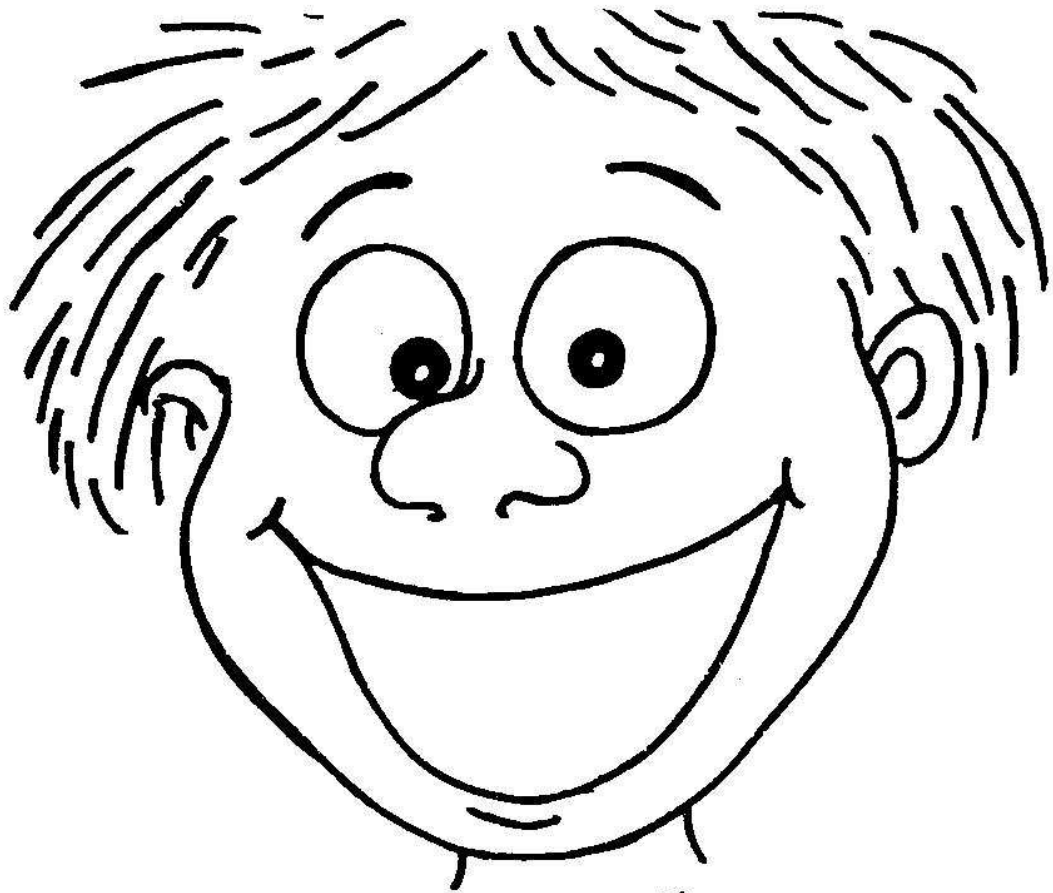
Volám sa _____.

Mám _____ mliečnych zubov.

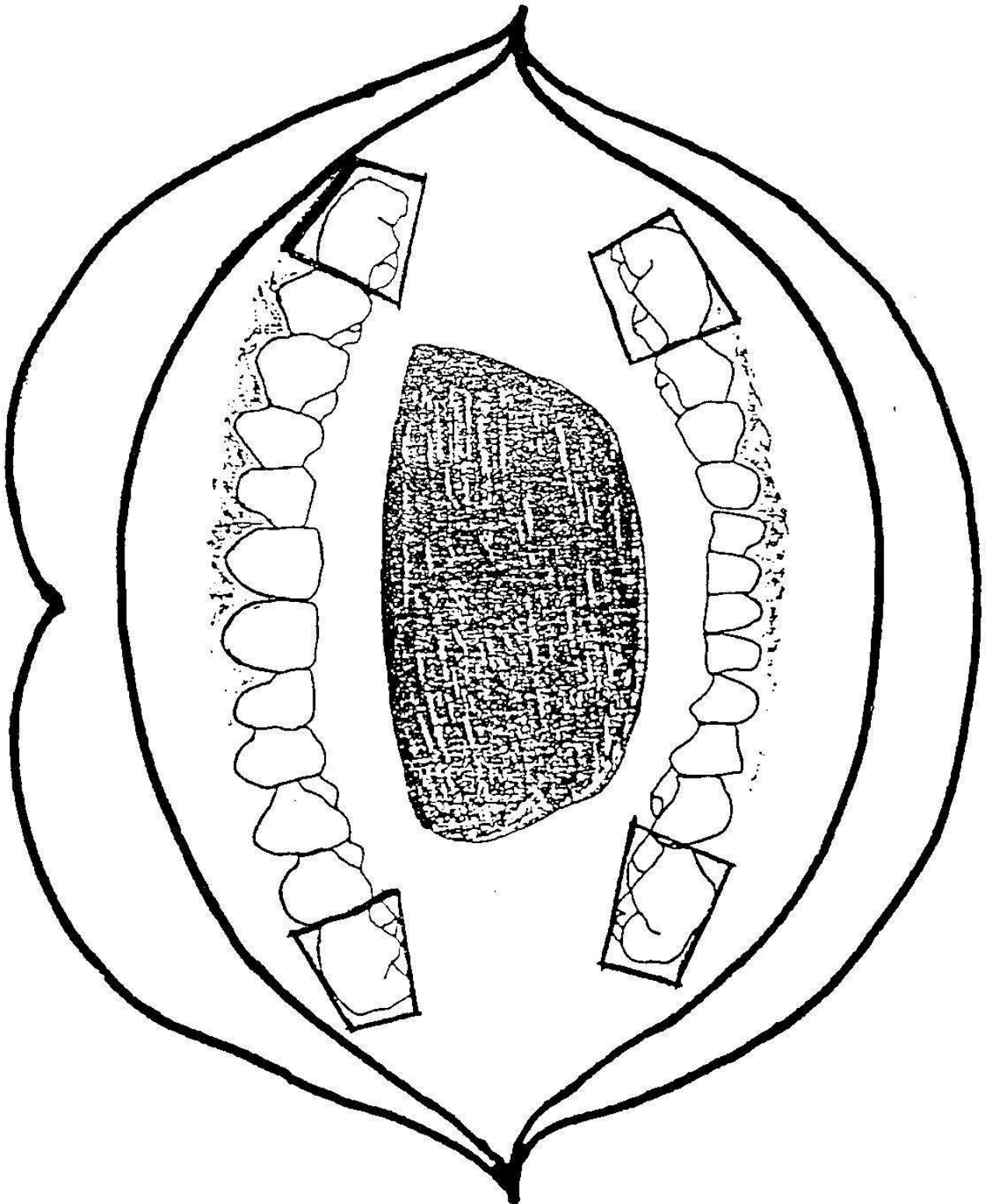
Mám _____ trvalých zubov.

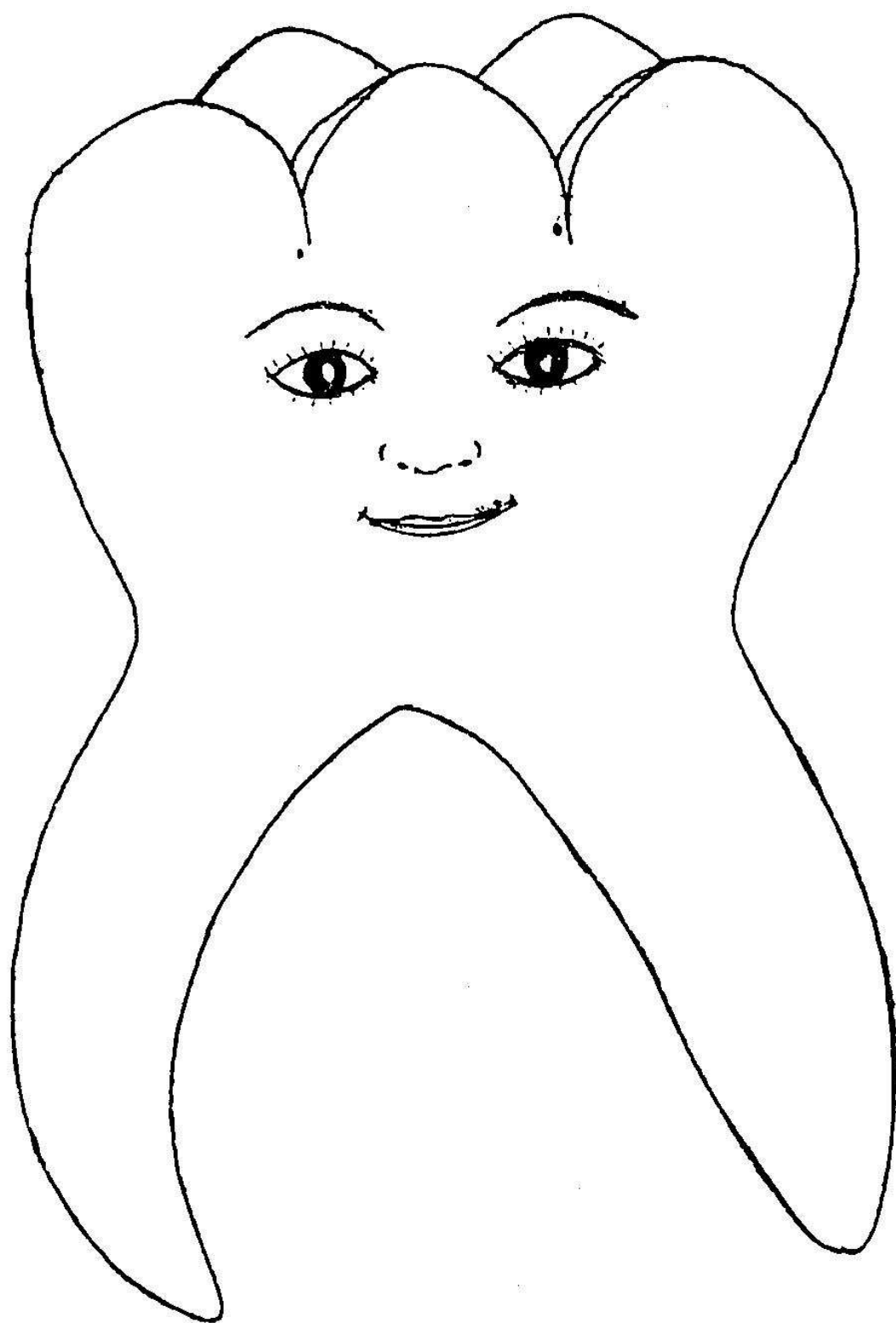
Mám _____ pokazených zubov.

obr. 3

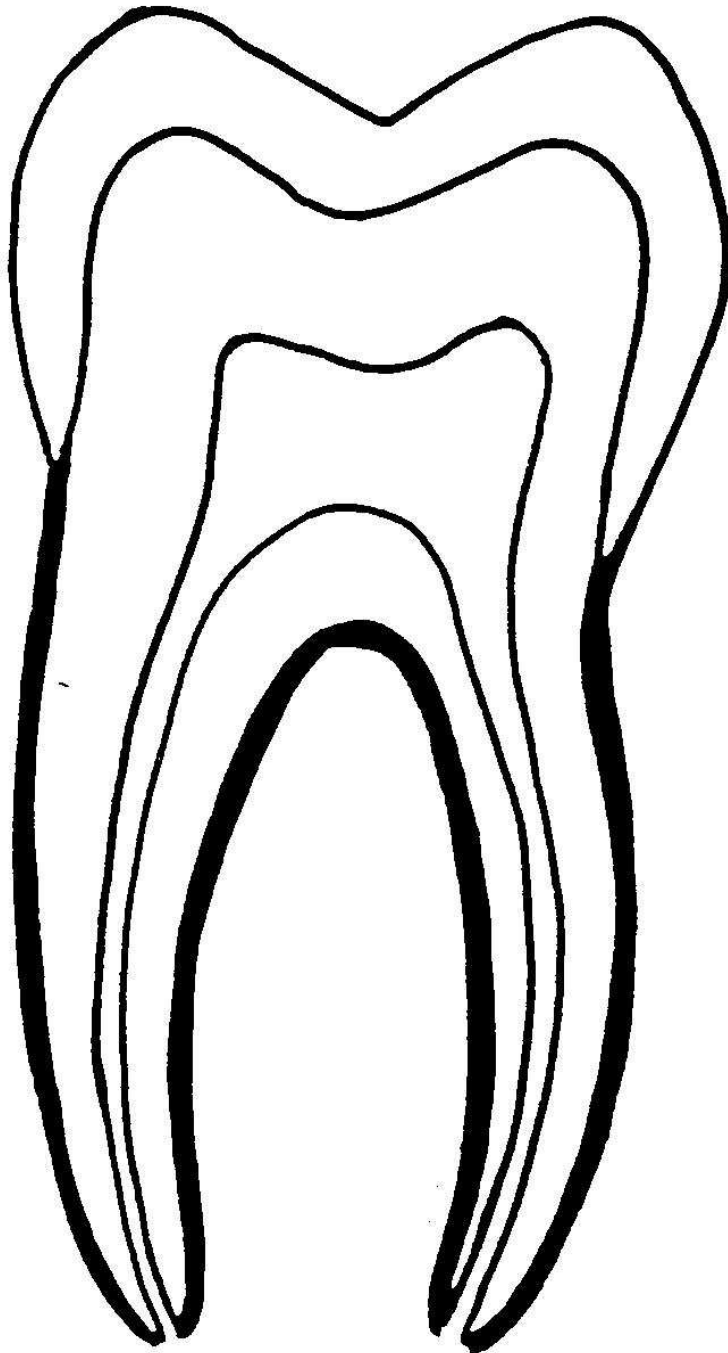


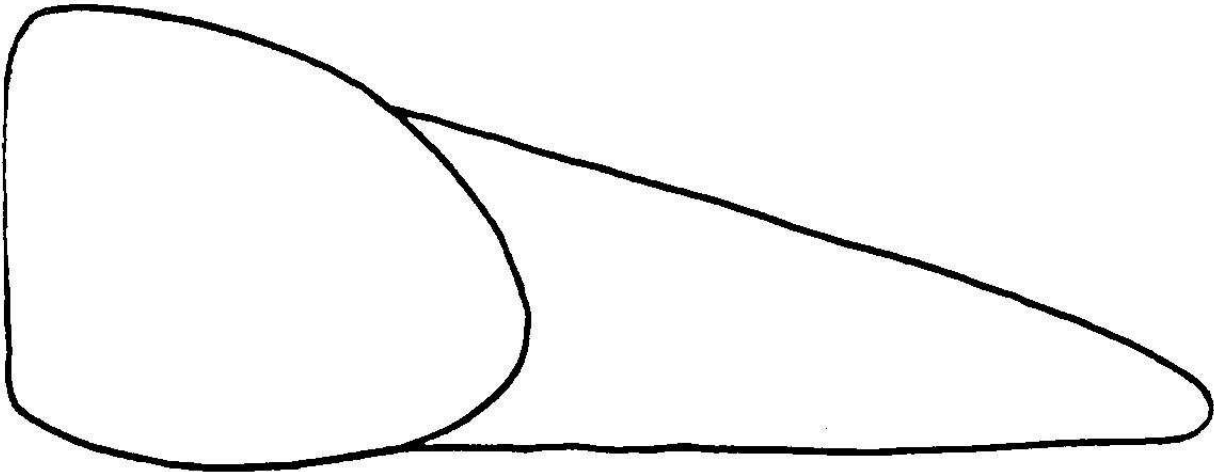
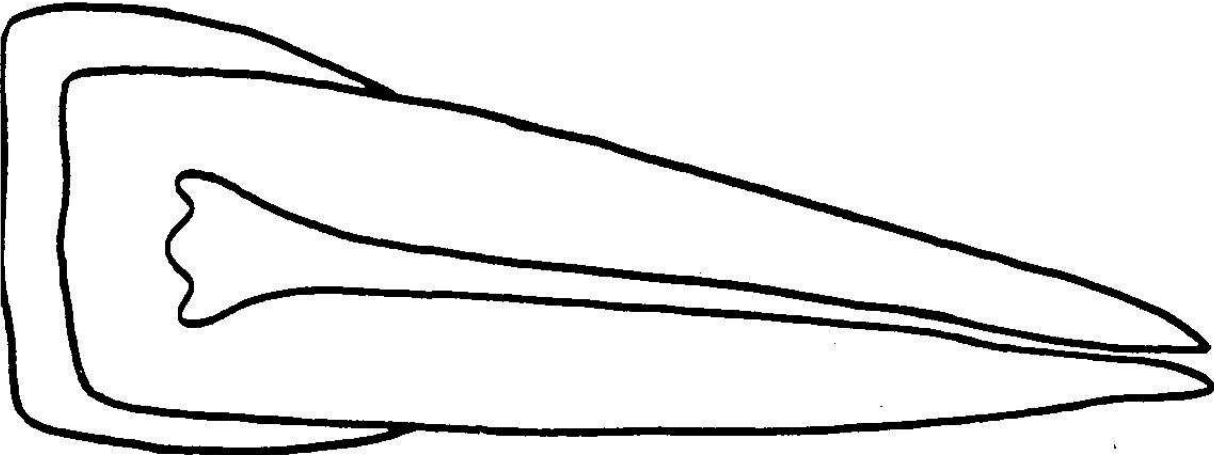
obr. 4



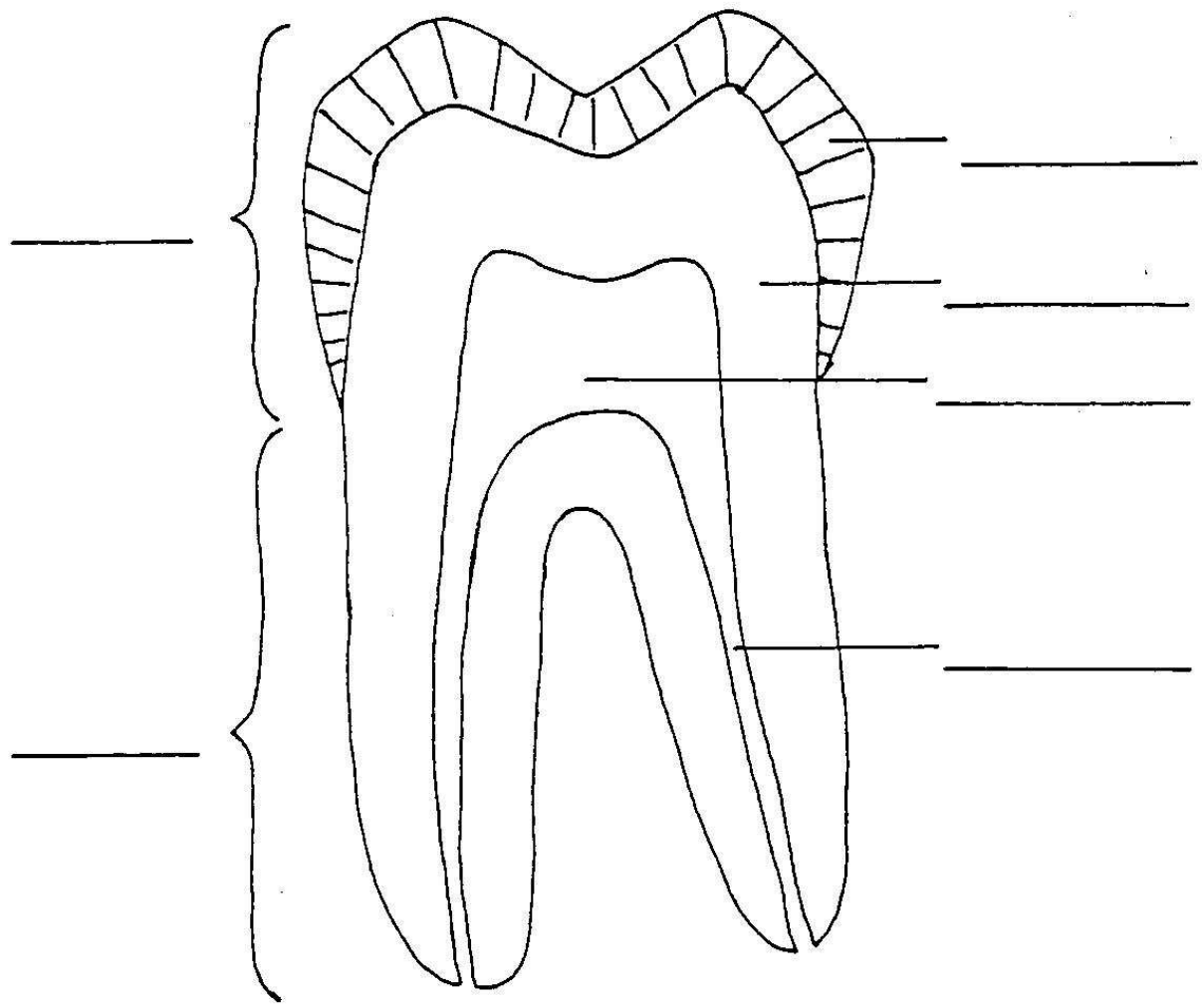


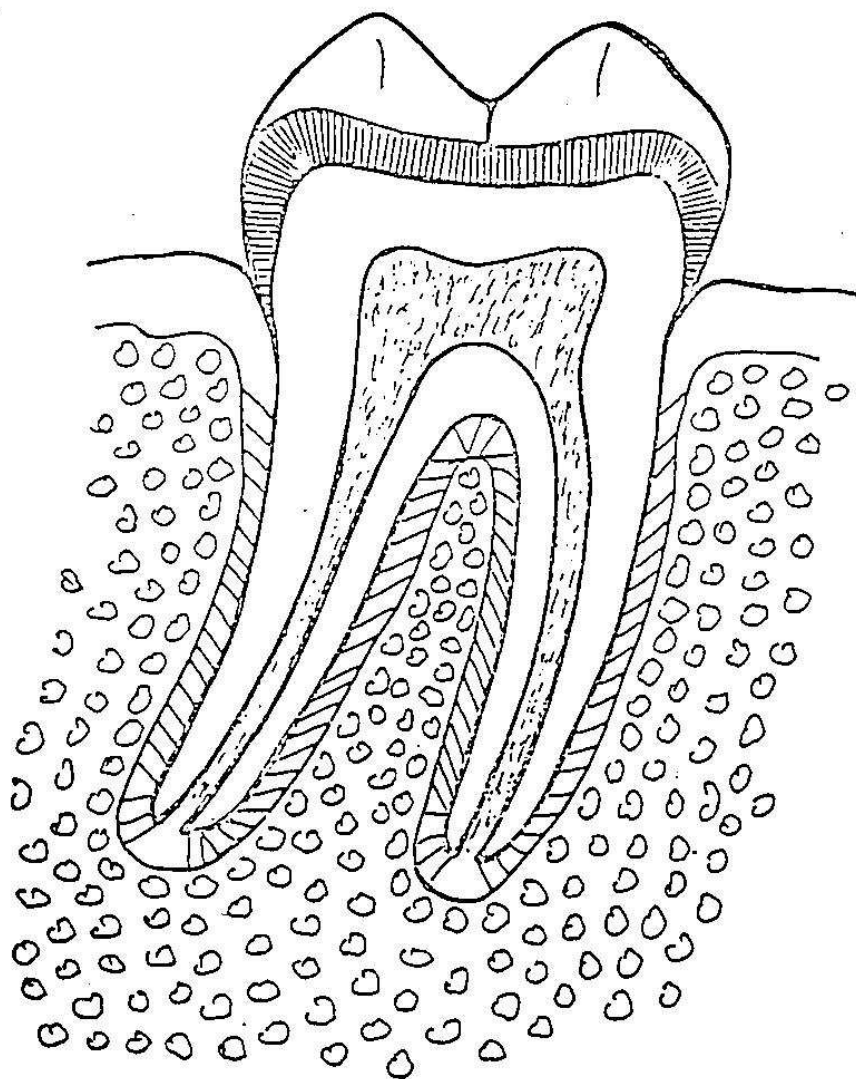
obr. 6



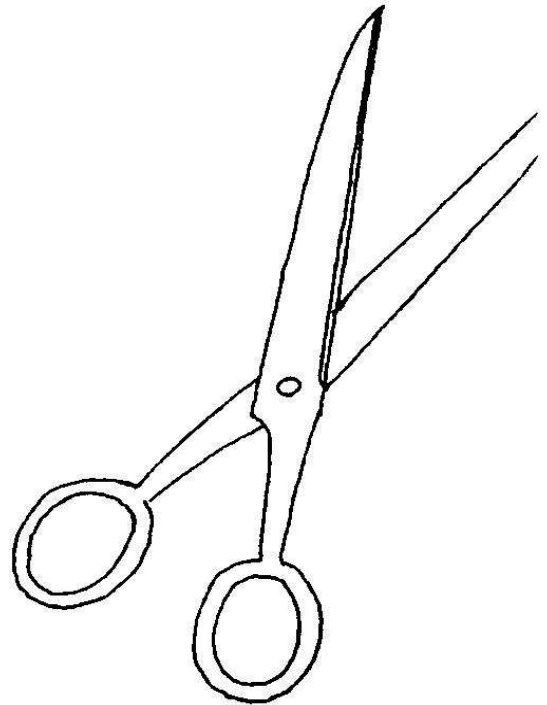
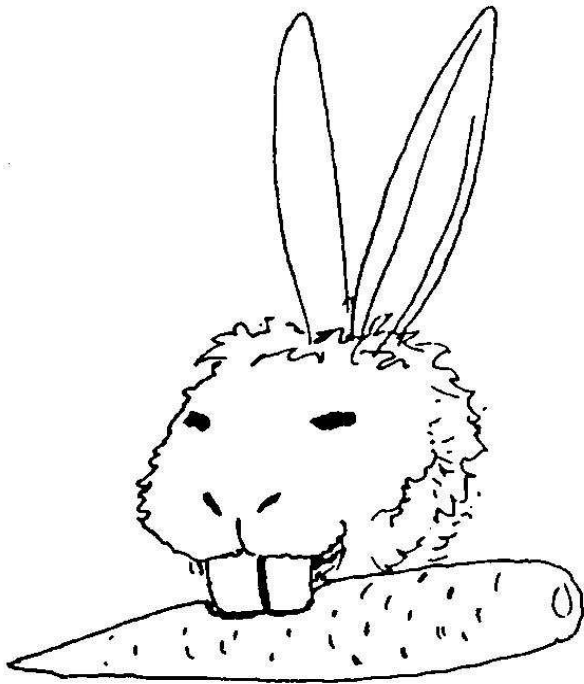
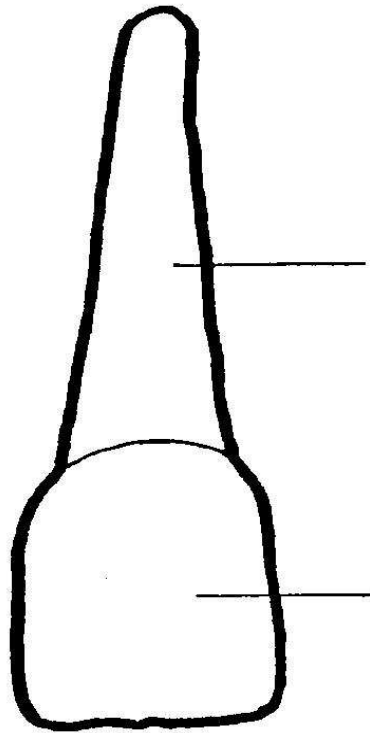


obr. 8

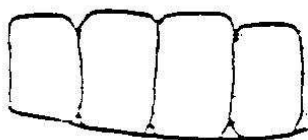
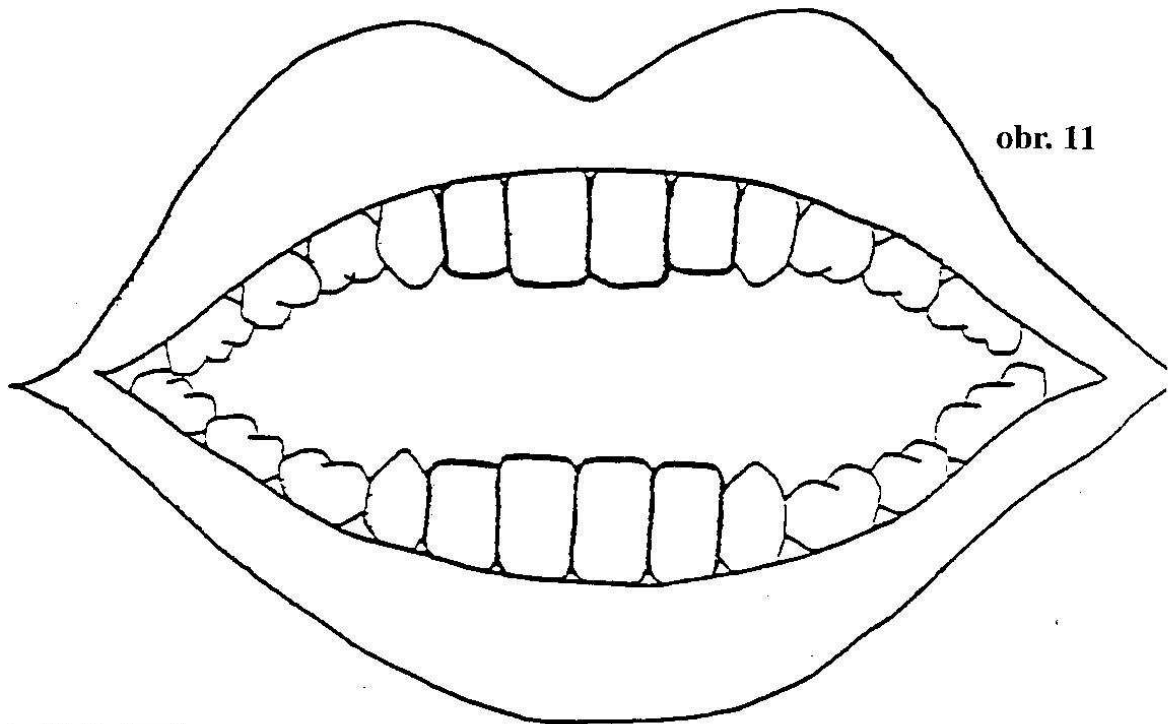




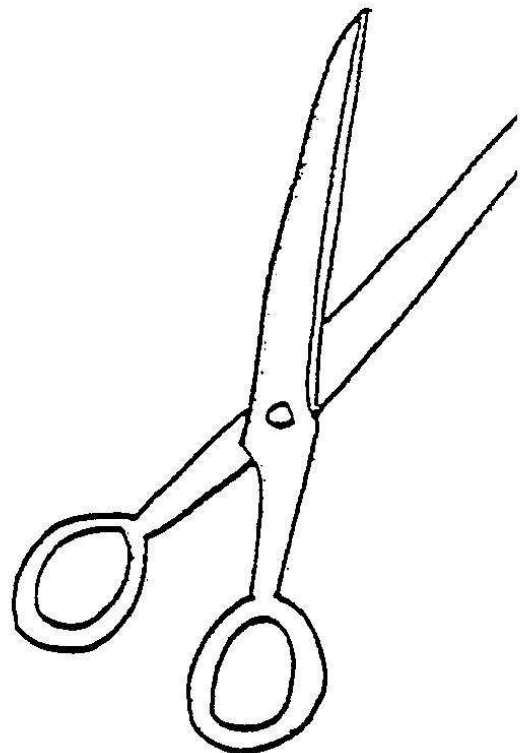
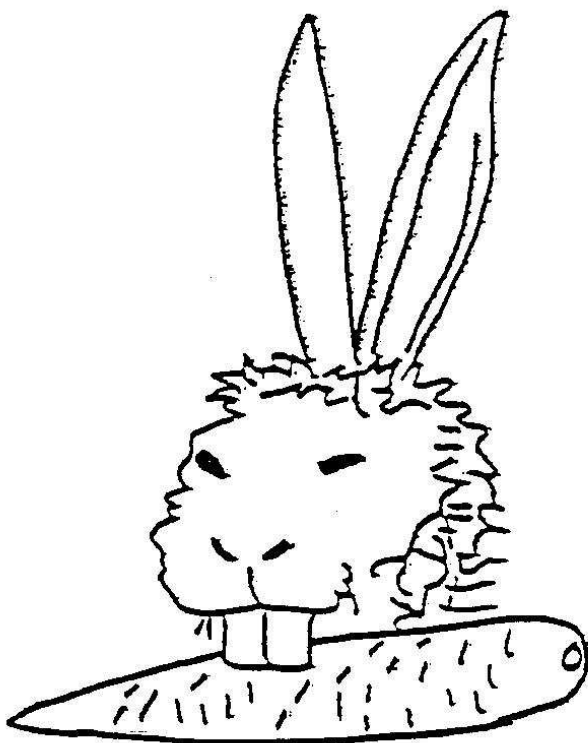
obr. 10



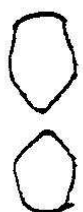
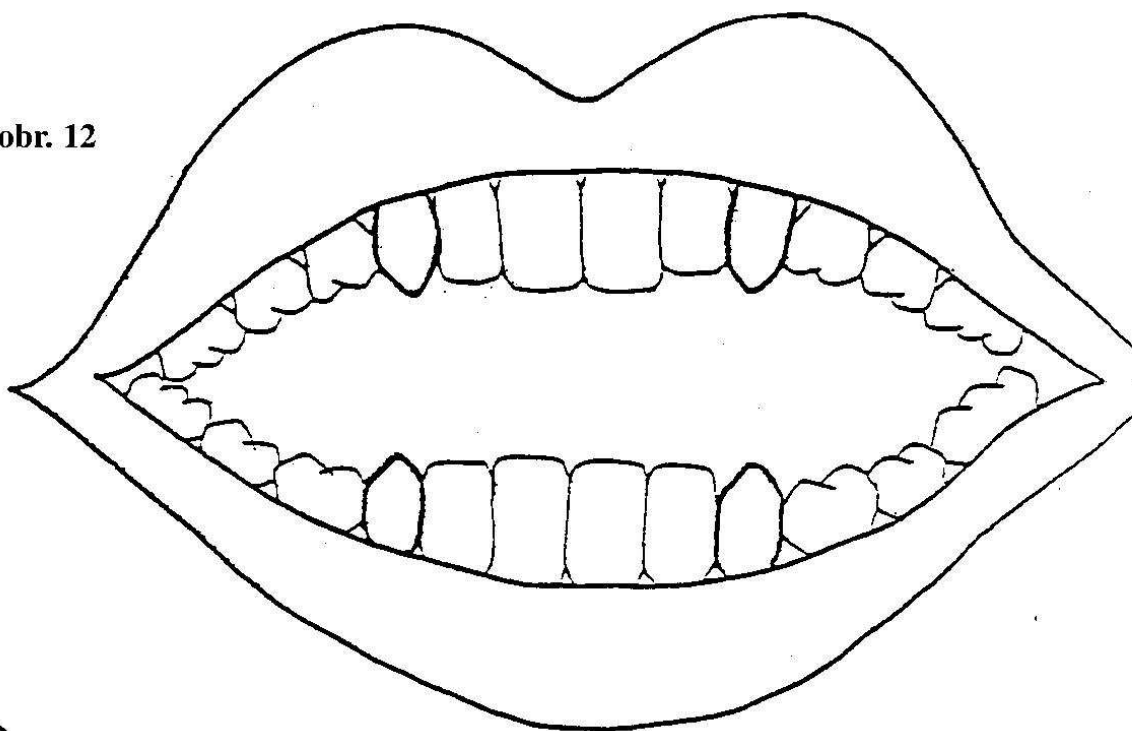
obr. 11



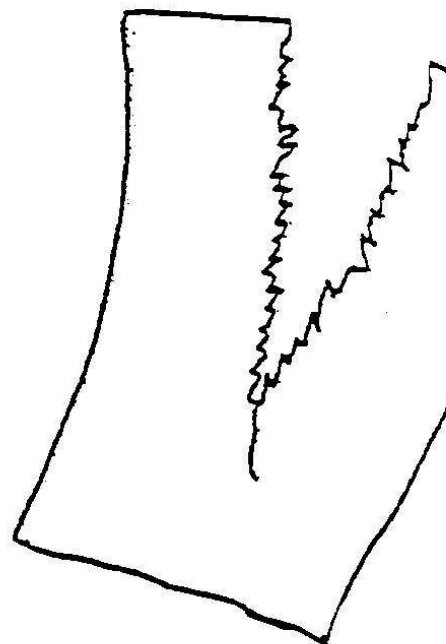
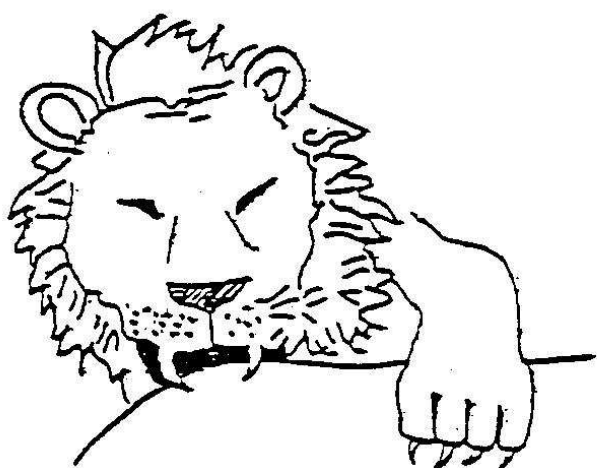
= červená



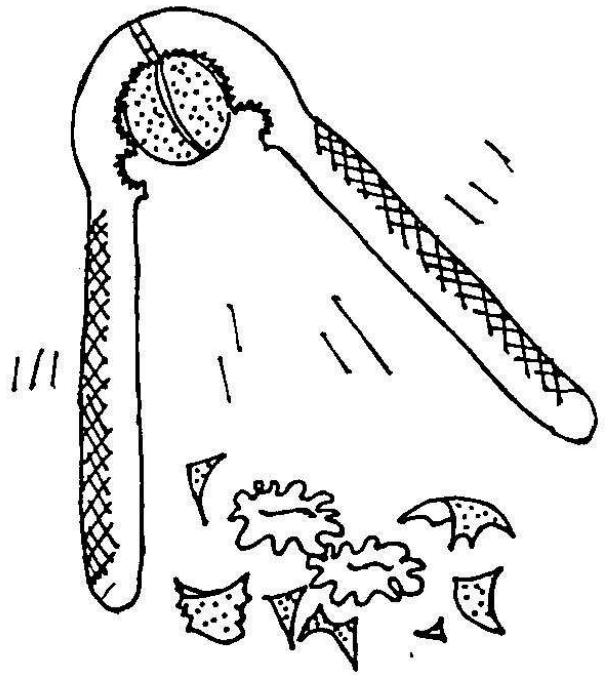
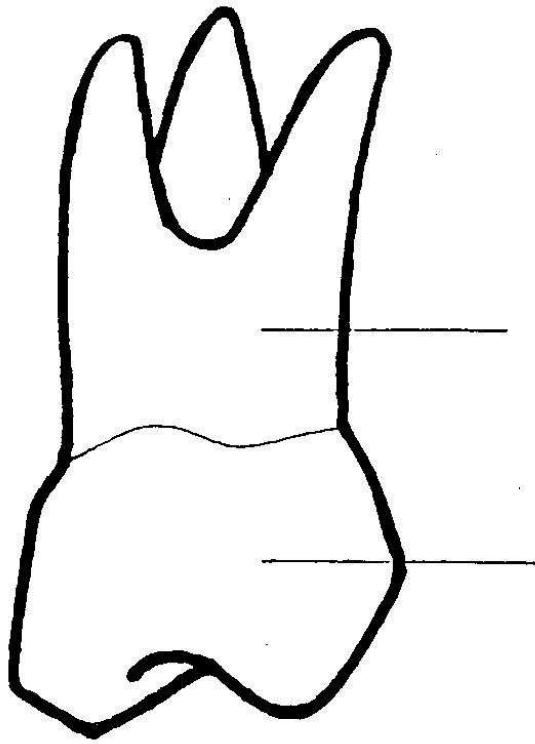
obr. 12



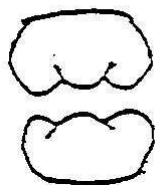
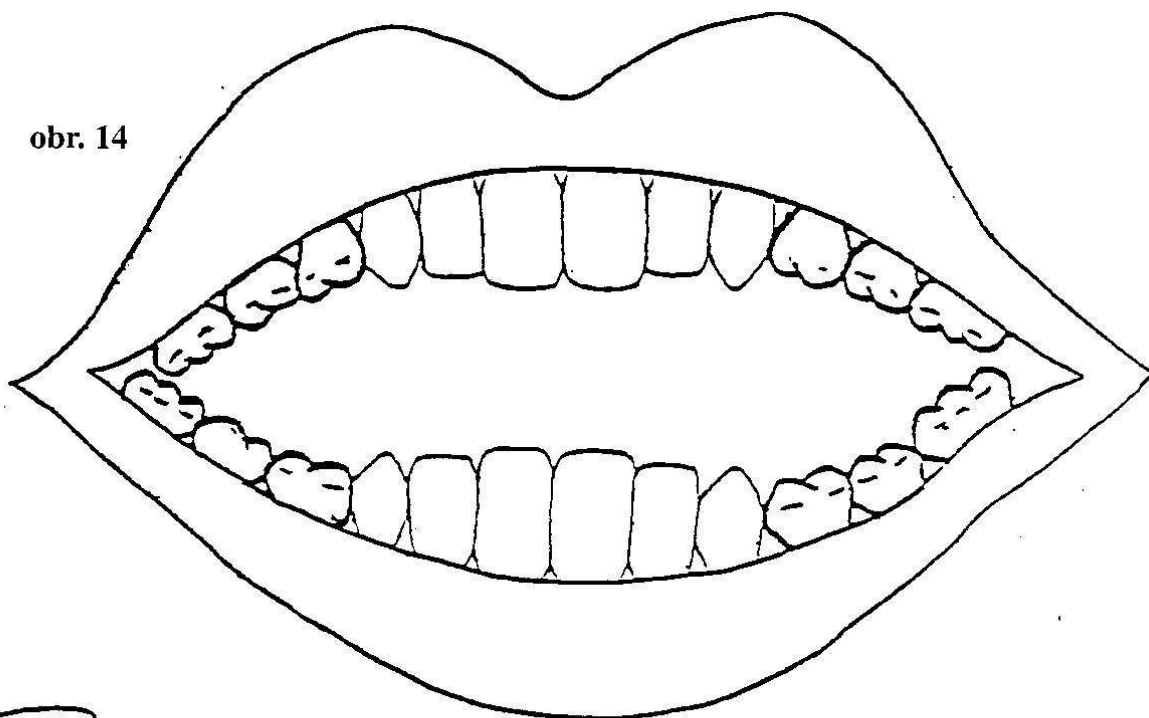
= žltá



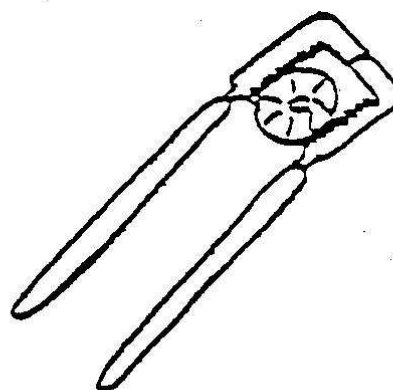
obr. 13

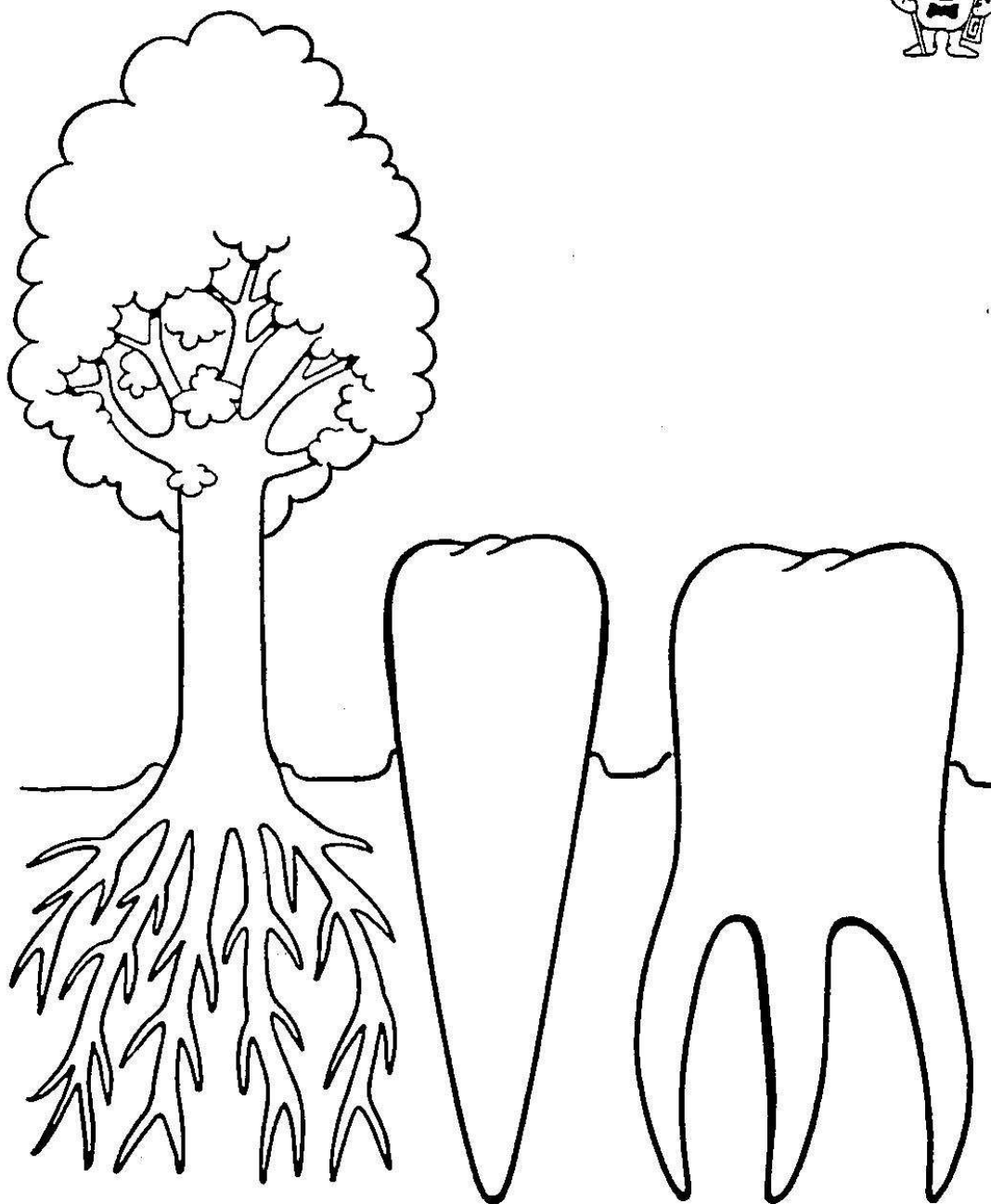
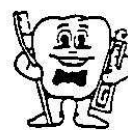


obr. 14

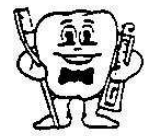


= čierna

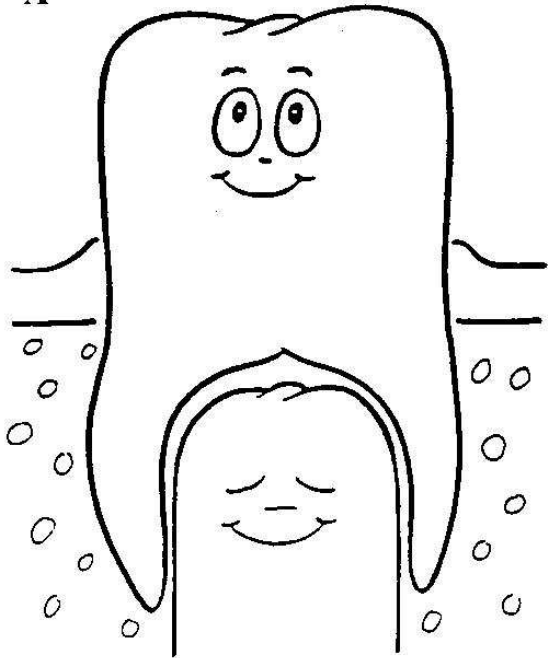




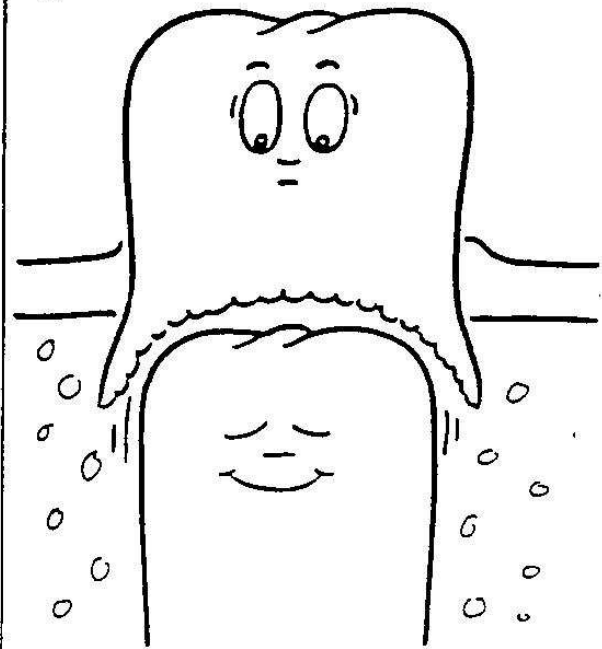
obr. 16



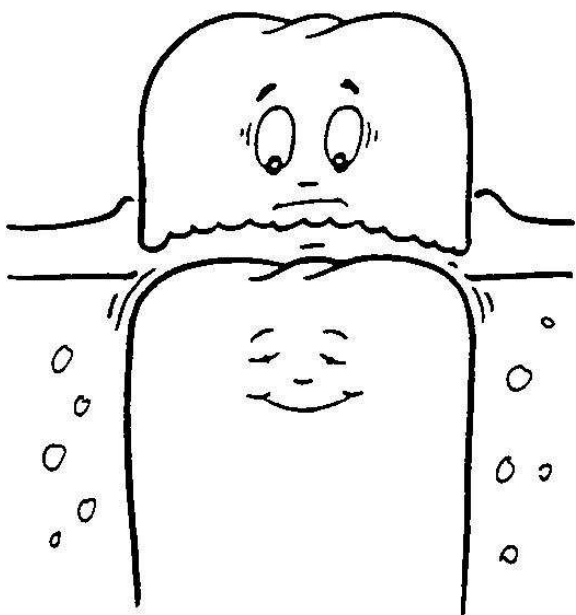
A



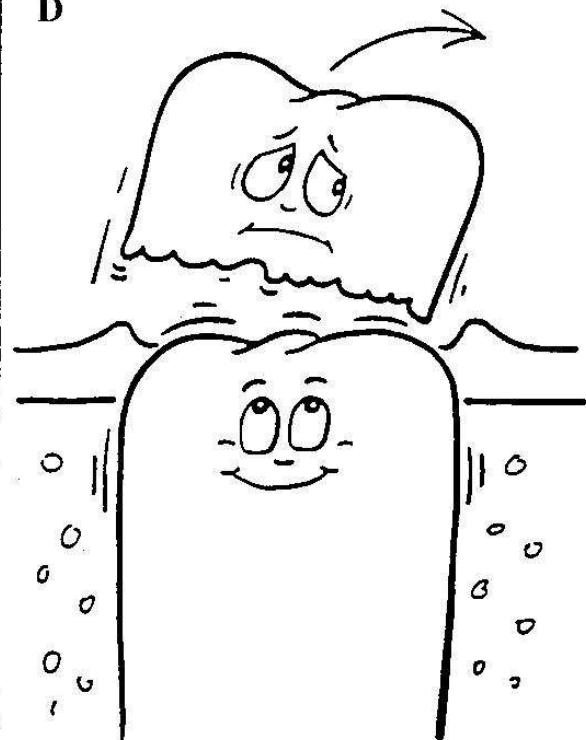
B



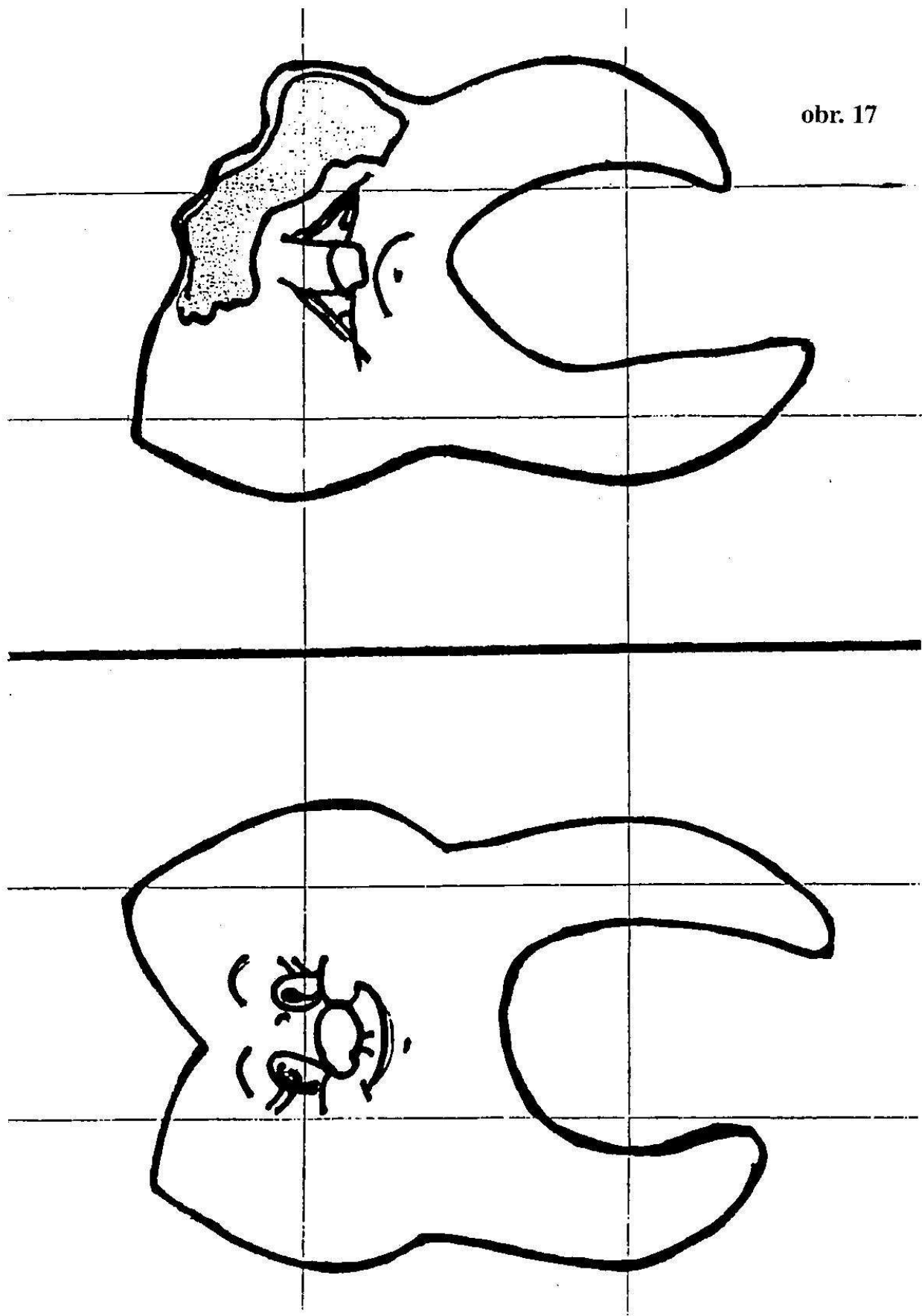
C



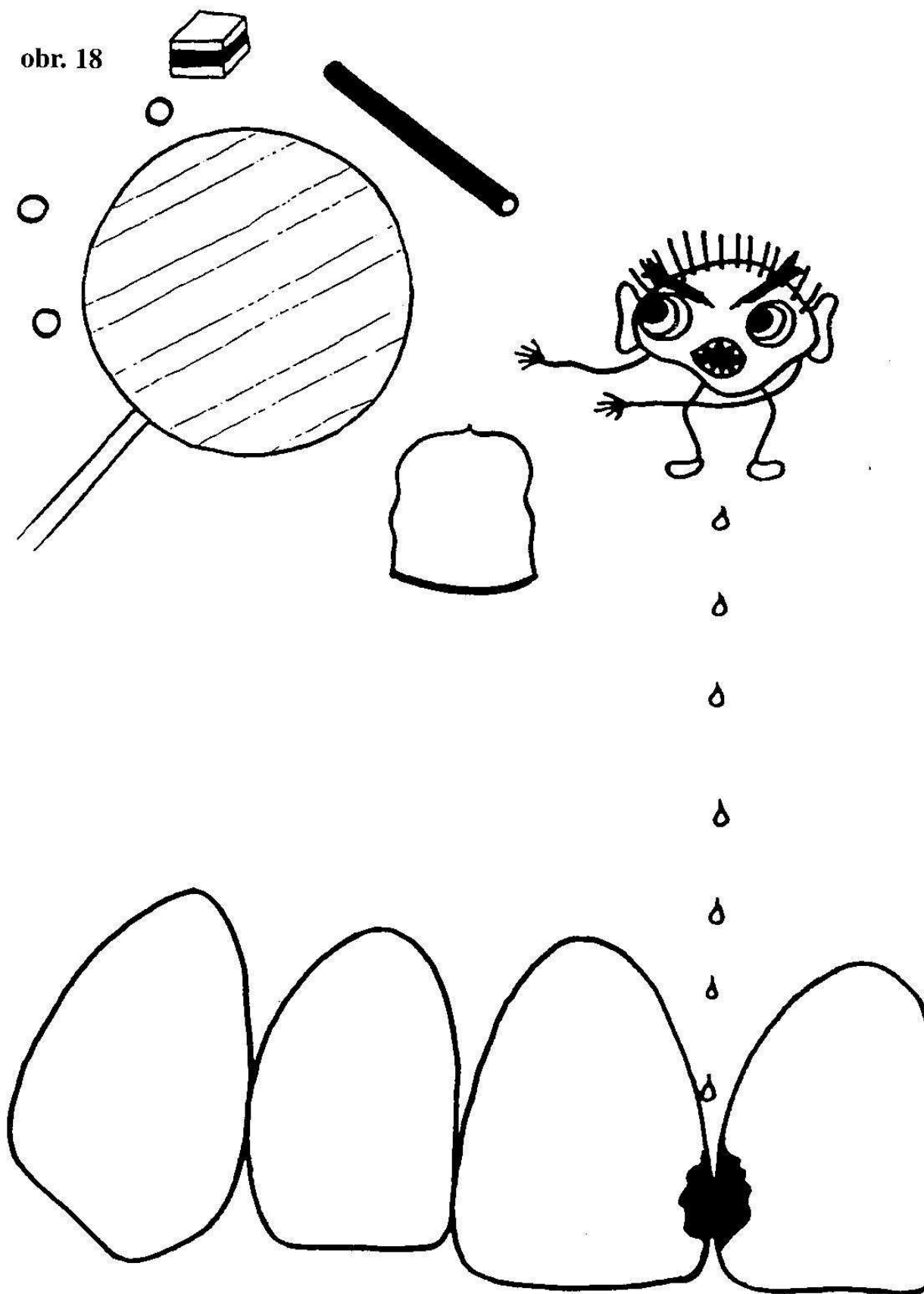
D



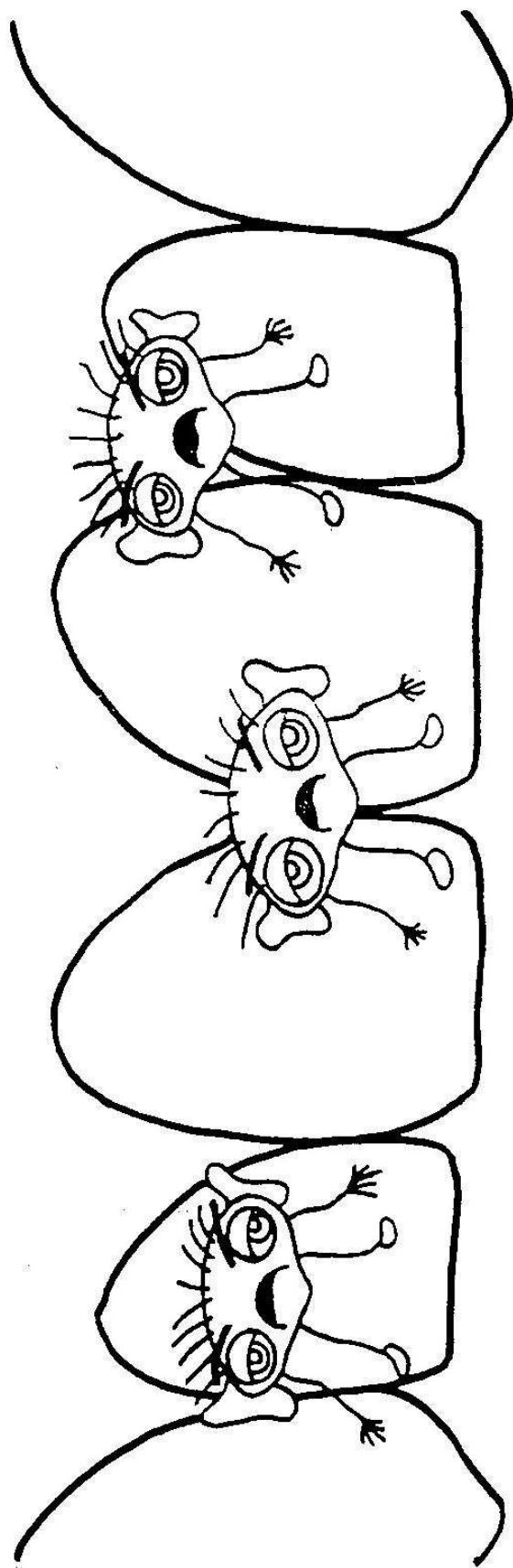
obr. 17



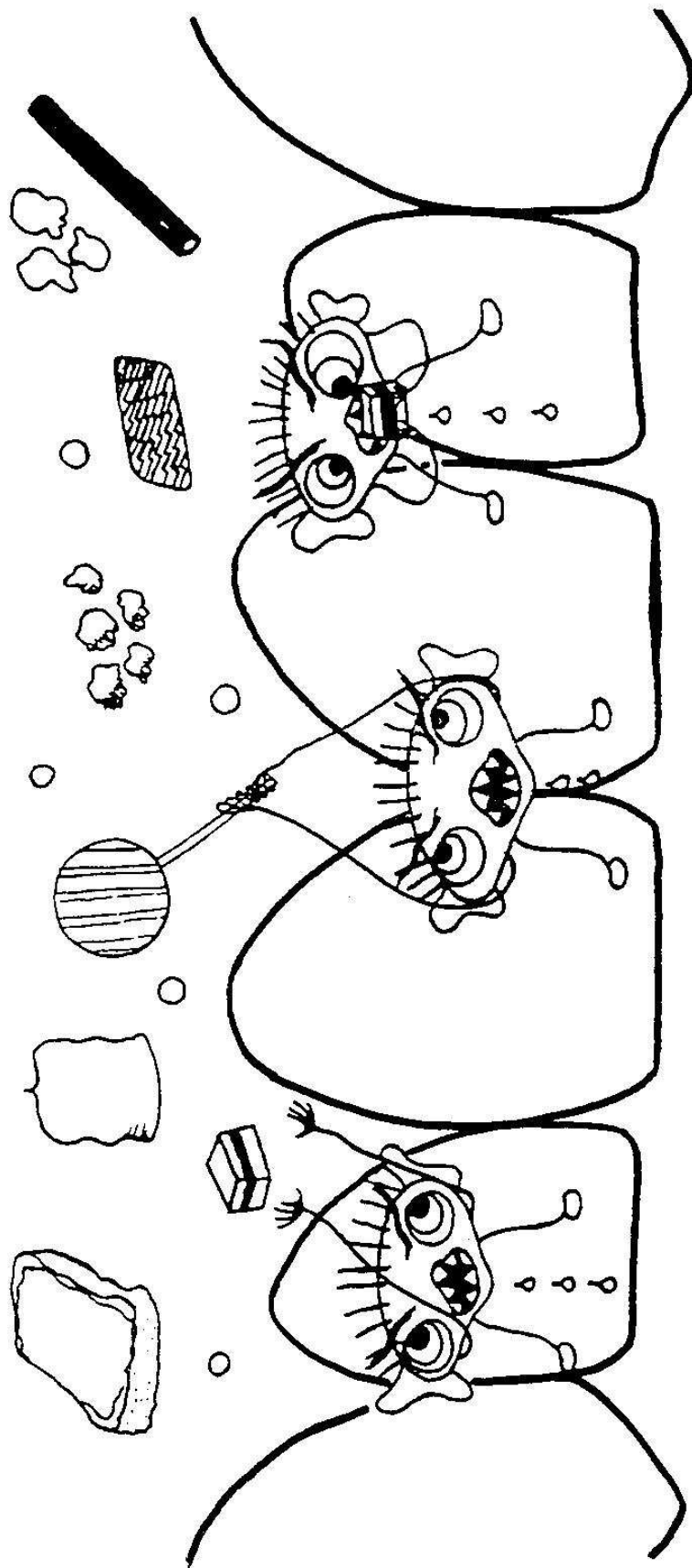
obr. 18

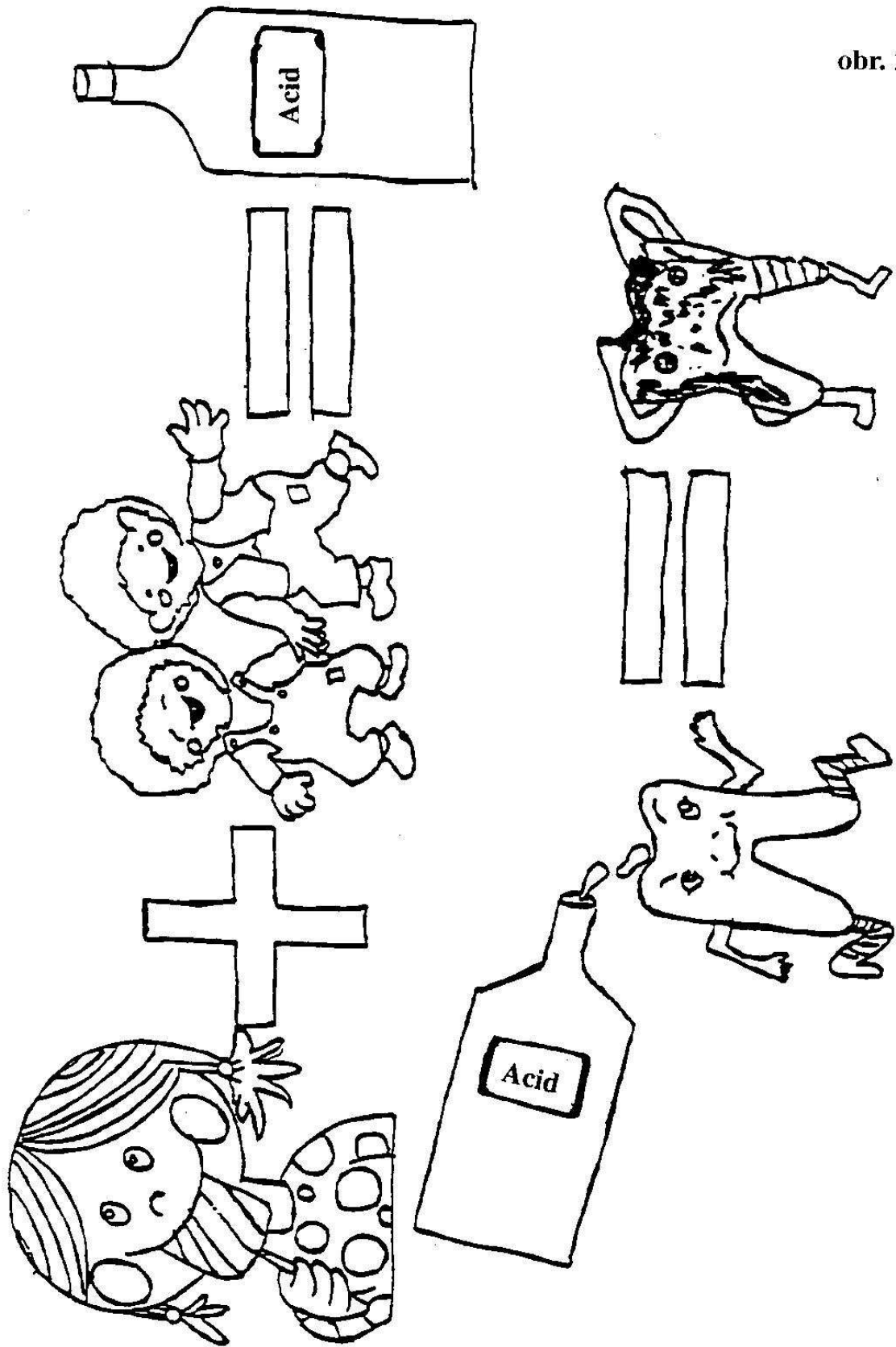


obr. 19

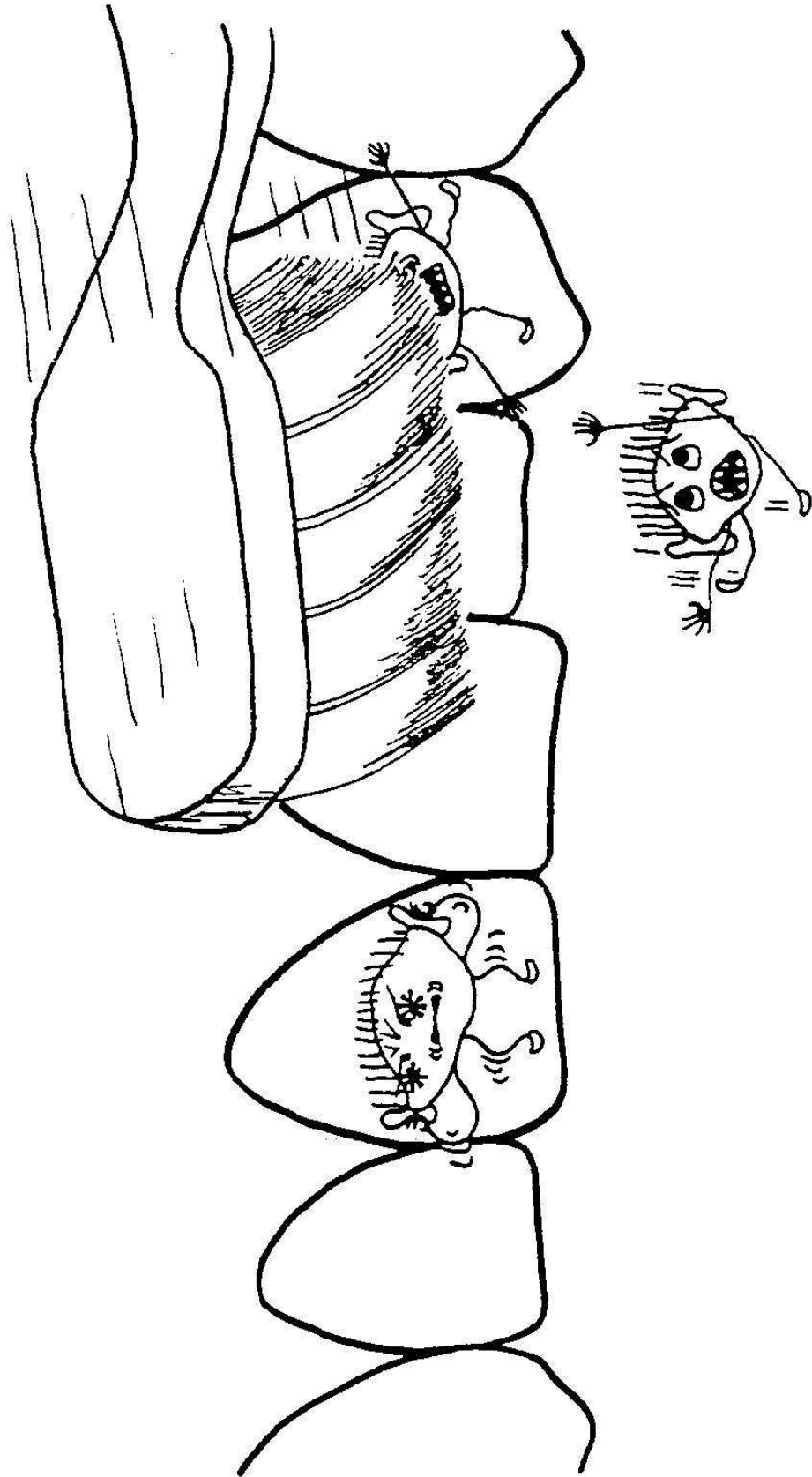


obr. 20





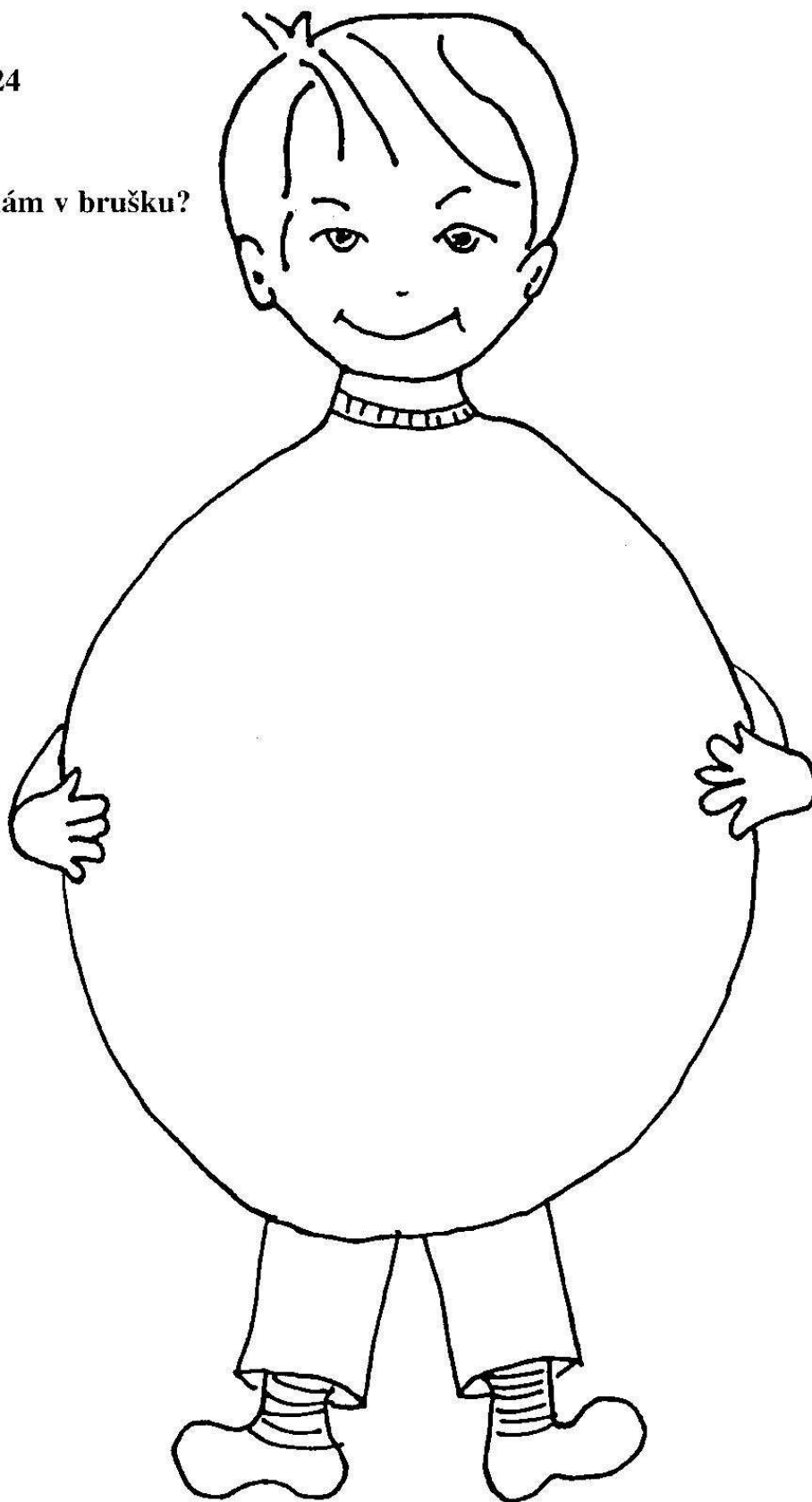
obr. 22





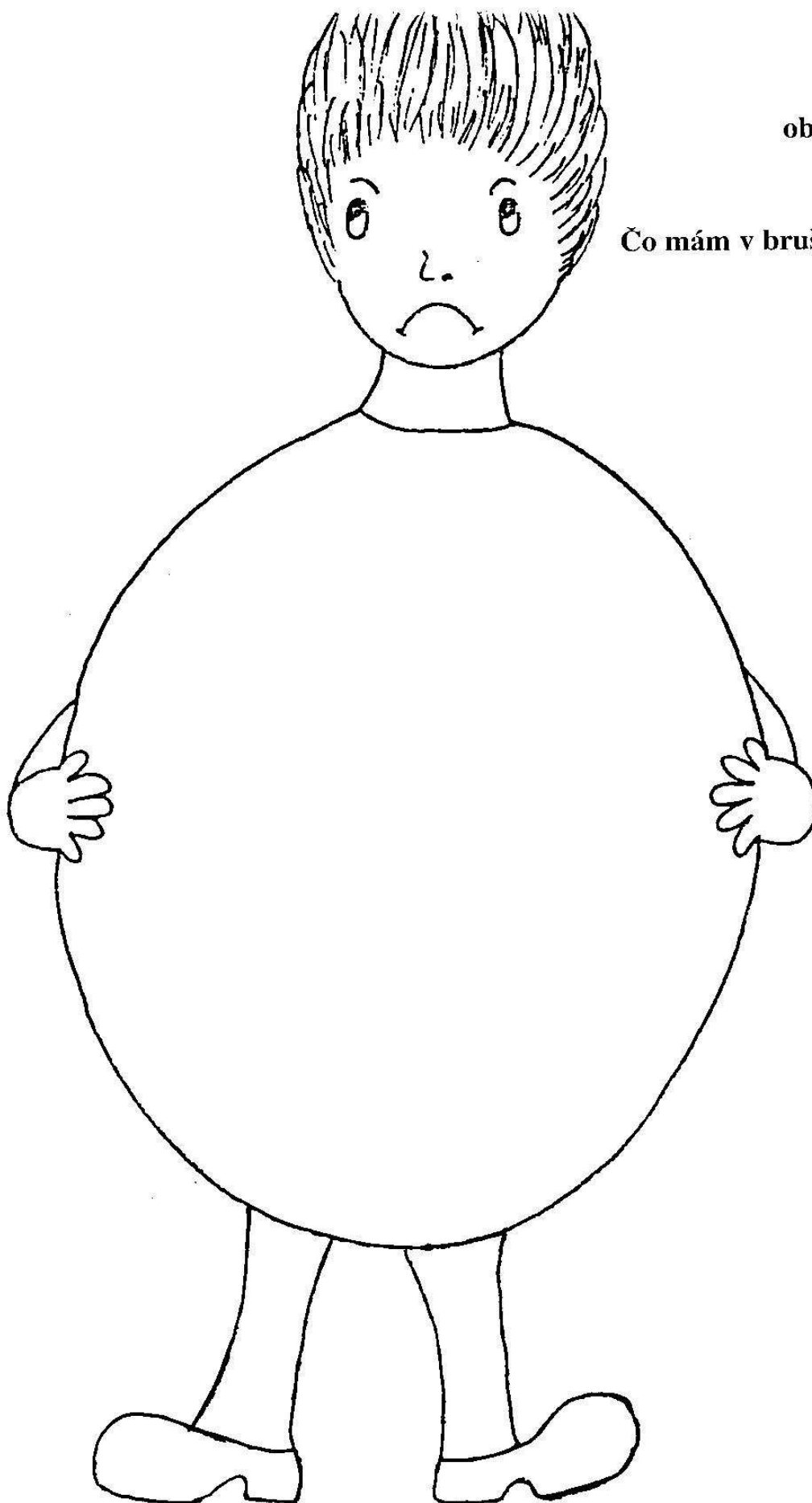
obr. 24

Čo mám v brušku?

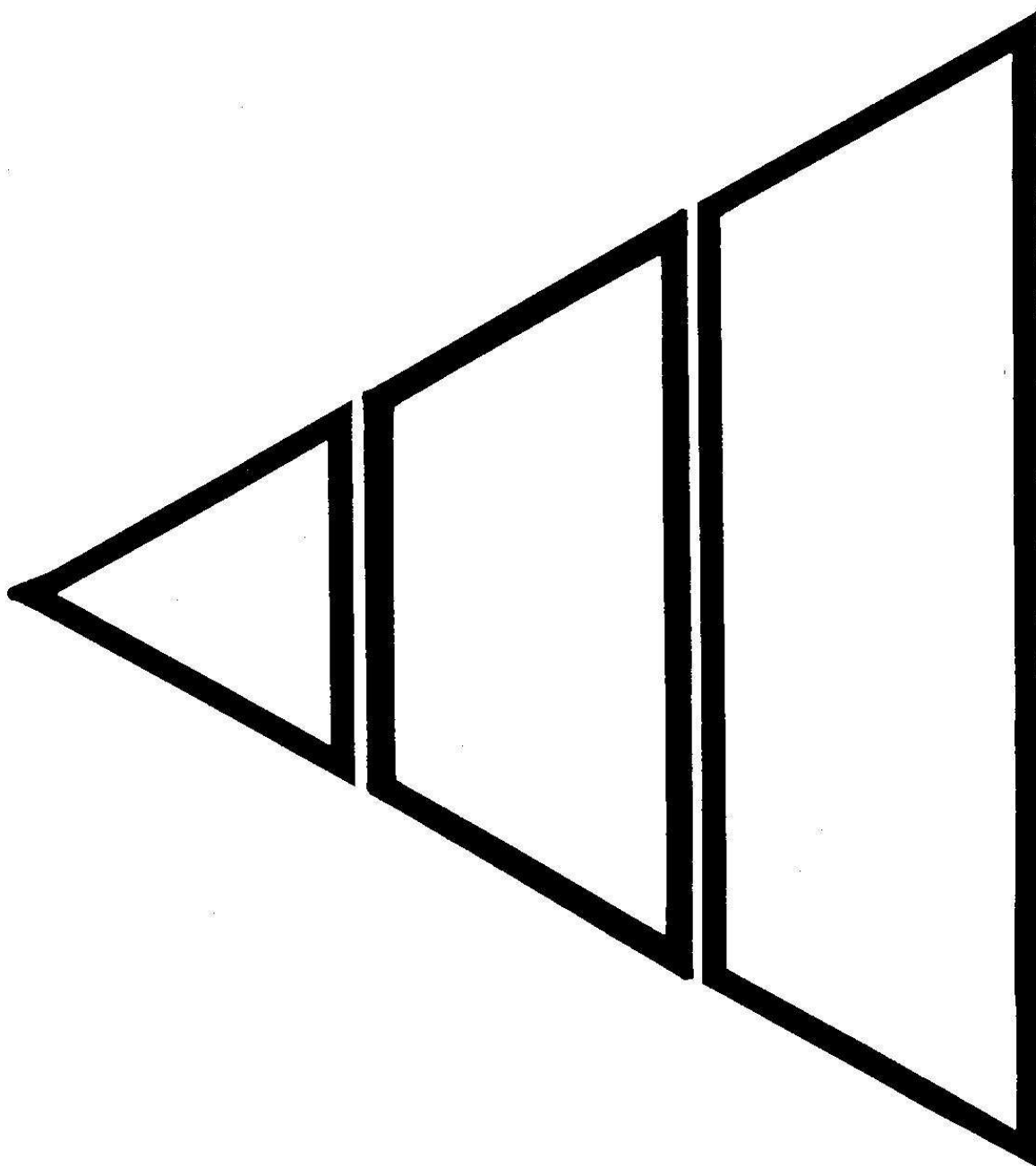


obr. 25

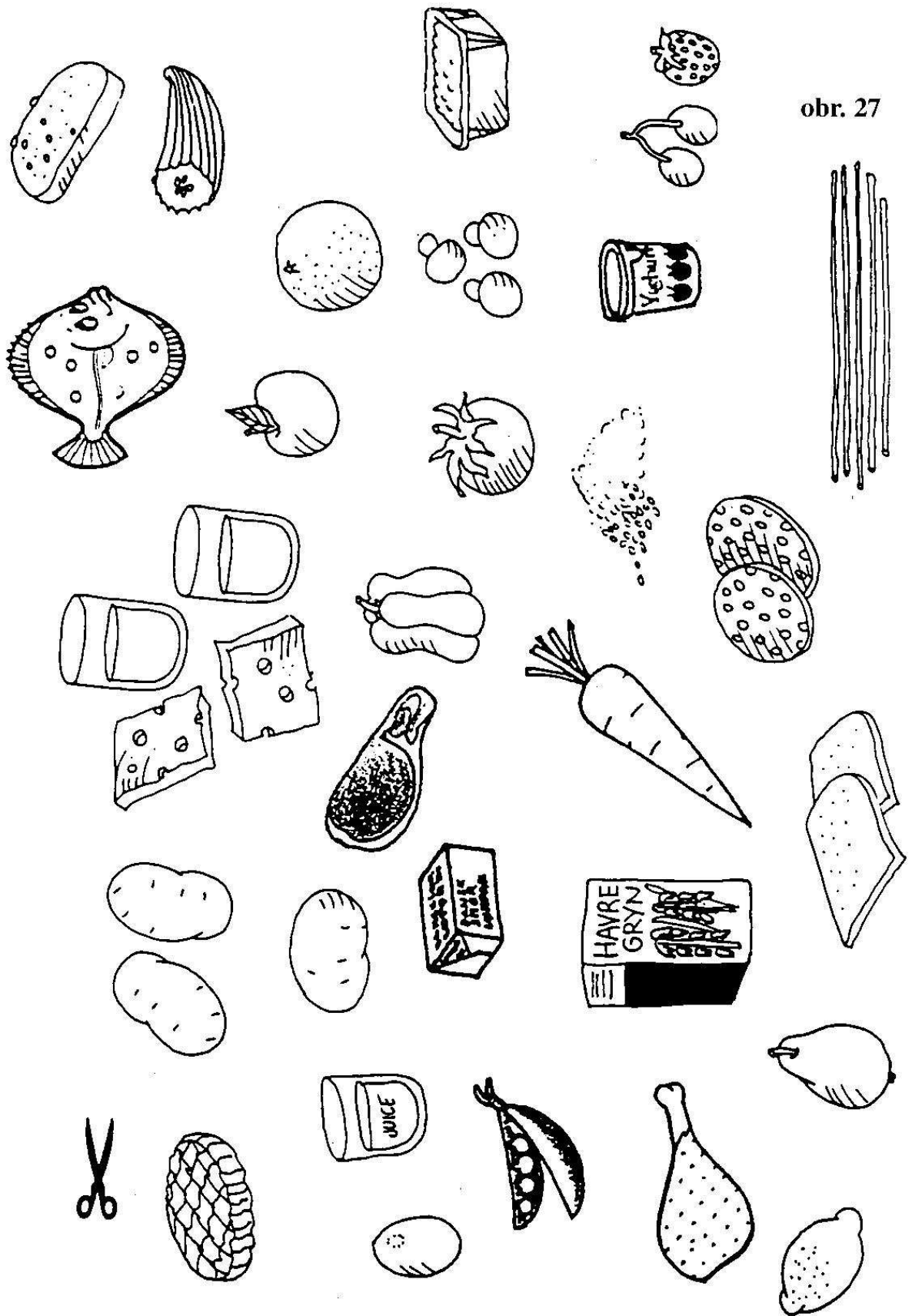
Čo mám v brušku?



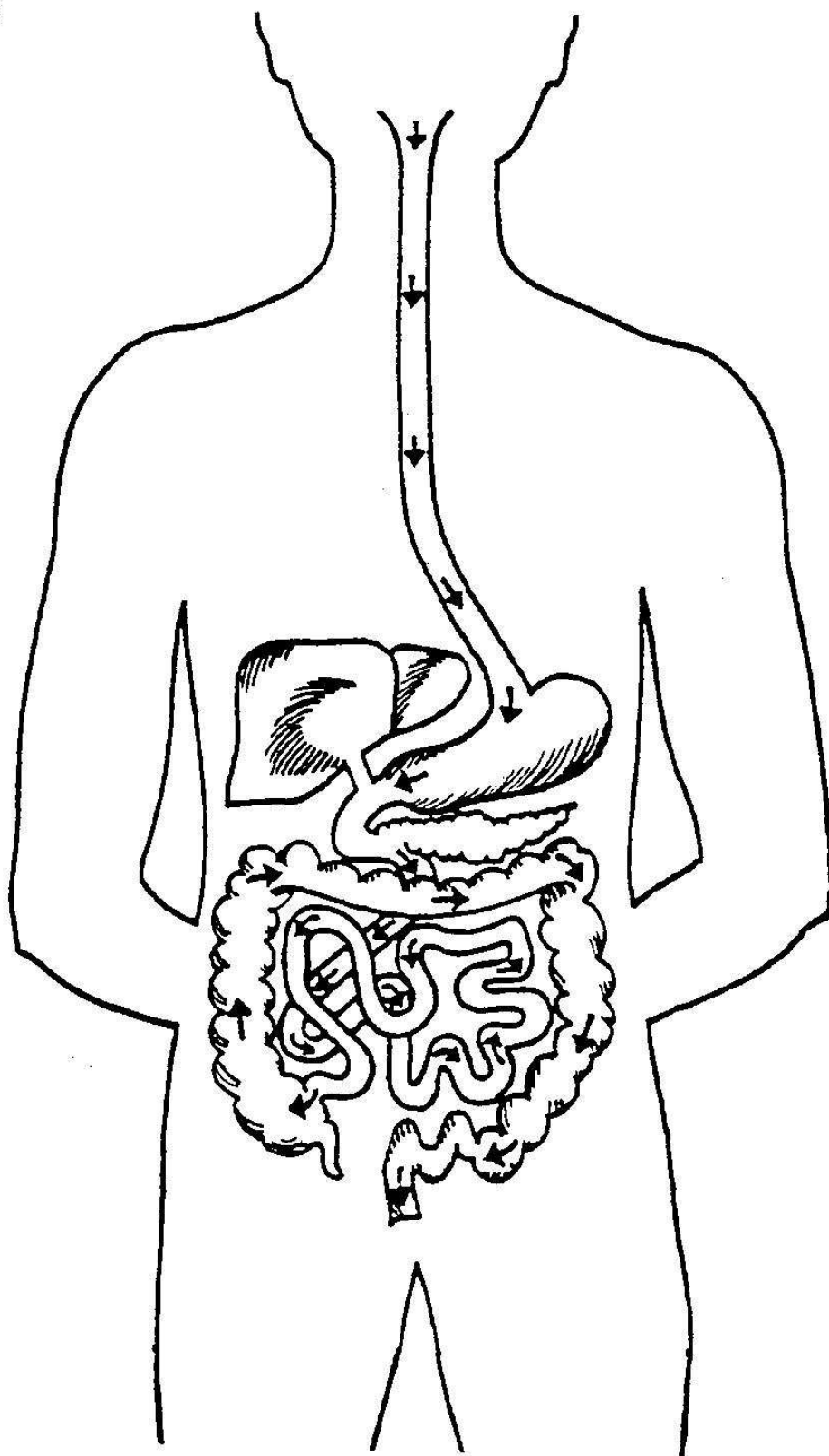
obr. 26

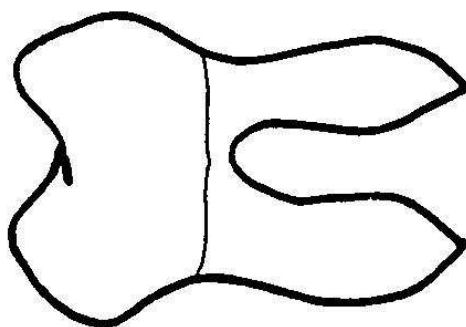
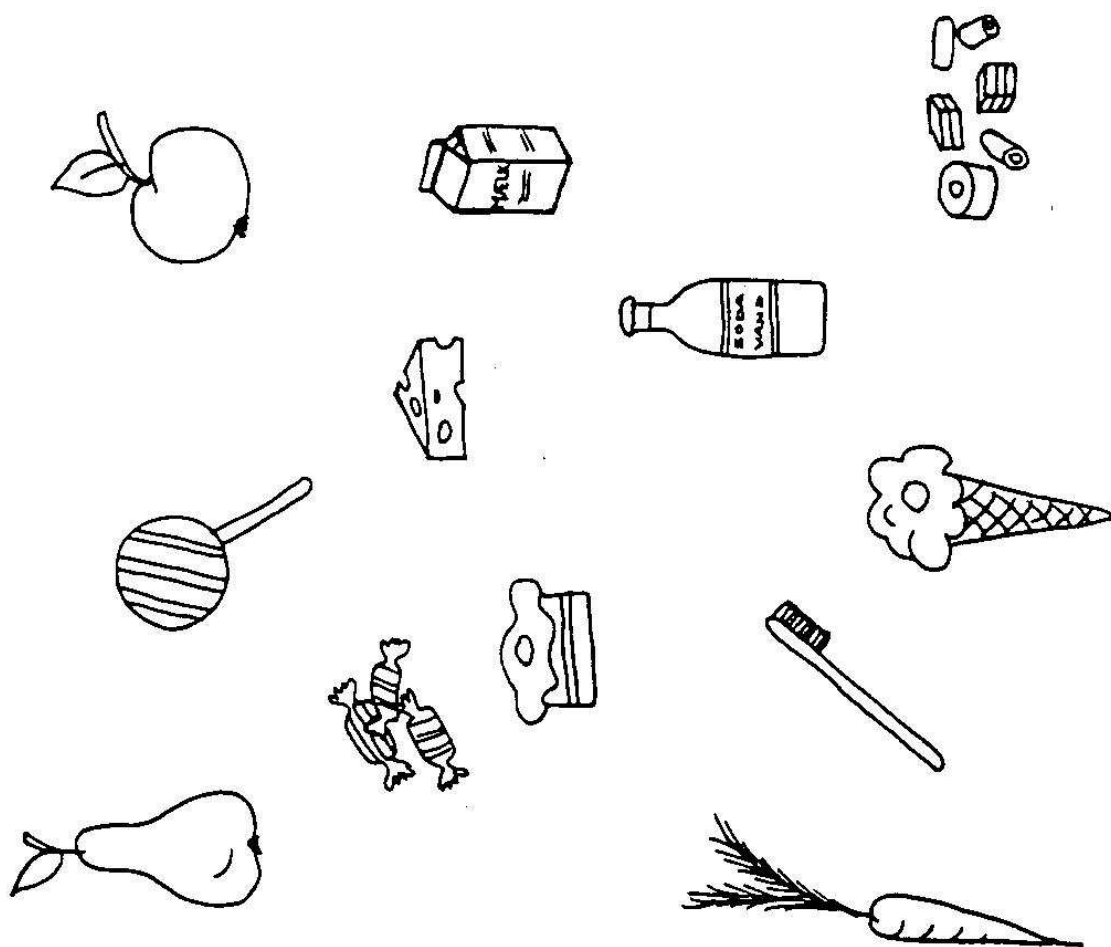
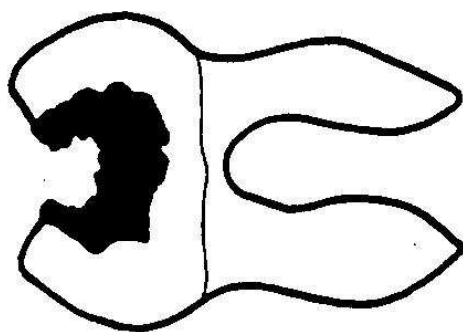


obr. 27

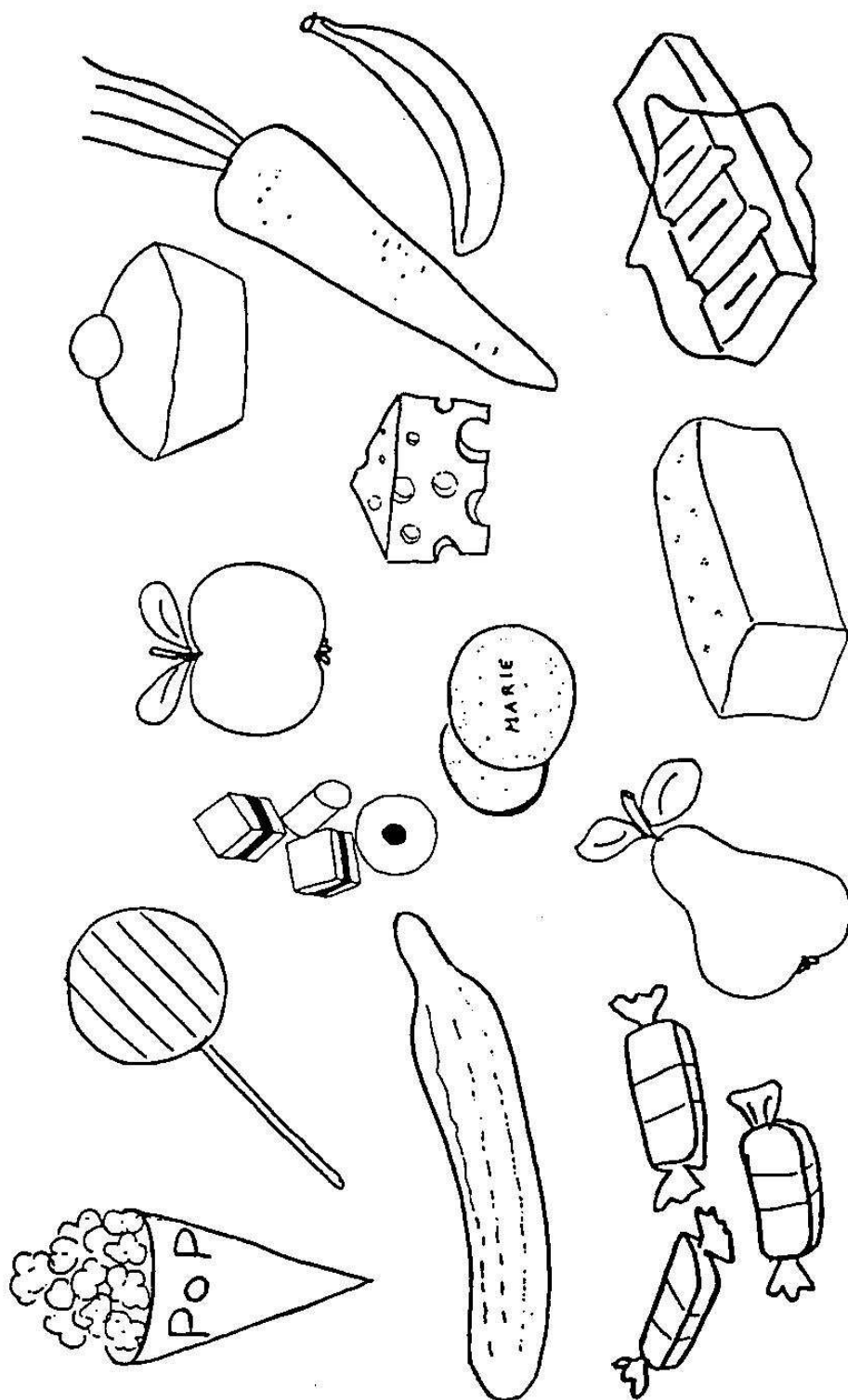


obr. 28





obr. 30



Podpora zdravia ústnej dutiny

Projekt Škôl podporujúcich zdravie

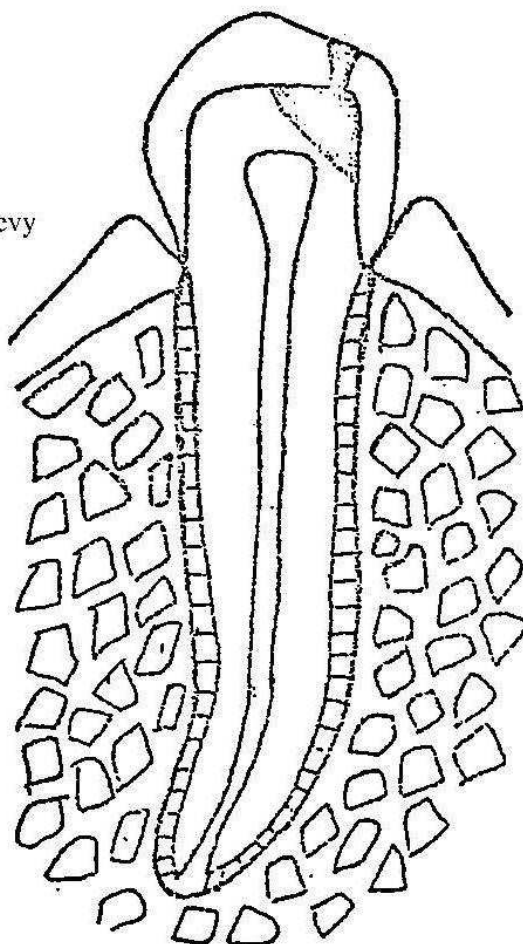
Zhodnotenie poznatkov o zdraví
ústnej dutiny detí v 4. ročníku

„Pracovné listy pre deti“

Svetová zdravotnícka organizácia
Regionálny úrad pre Európu
Kvalita starostlivosti a technológií

1. Ved' čiaru od každého slova ku správne mu miestu na zube:

- 1. Nervy a krvné cievy
- 2. Ďasno
- 3. Zubovina
- 4. Kosť



- 5. Sklovina
- 6. Pružné tkanivo
- 7. Diera (zubný kaz)

2. Pozri sa na kresbu. Na prvej strane zuba vidíš dieru (zubný kaz). Ktorá časť zuba je najviac zasiahnutá?

Zubovina

Sklovina

Koreň

3. Ktorá hmota zuba je najtvrdšia :

- Zubovina
- Sklovina
- Koreň

4. Ako posilníš zub?

- Jedením tvrdého jedla, ako je surová zelenina alebo ovocie,
ktoré ešte nie je dozreté
- Čistením zubov.....

5. Prečo sa nám robí zubný kaz?

- Pre chorobu v tele.....
- Pretože jeme priveľa sladkostí a cukru.....
- Kvôli tvrdej a nedozretej zelenine a ovociu, ktoré sa ťažko hryzú.....

6. Zubný kaz sa nám robí, pretože :

- Nepohryzieme dobre jedlo.....
- V zube je baktéria.....
- Narodili sme sa so zlými zubami.....

7. Čo majú baktérie najradšej :

- Mrkvu.....
- Cukor
- Chlieb.....

8. Čo vytvára baktéria v твоjich ústach, keď ješ cukor :

Sladkú tekutinu.....

Kyselinu.....

9. Čo sa stane, ak ti zubný lekár neošetrí zubný kaz?

Dostaneš infekciu ďasna.....

Diera v zube sa zväčší až k nervu a dostaneš infekciu koreňa.....

Diera sama zmizne.....

10. Prečo sú ďasná červené, napuchnuté a krvácajú?

Priveľa si čistíš zuby.....

Máš na zuboch kúsky jedla a baktérie.....

Používaš veľmi silnú pastu.....