



Rodzicu, Twoje dziecko poznało kolejne zasady dbania o higienę!

Dzięki Czyściochowej Akademii dowiedziało się, że:

- do mycia zębów używamy szczoteczki i pasty do zębów. Ponadto dentysta może zasugerować korzystanie z nici dentystycznych, a po ukończeniu 6. roku życia dziecko może zacząć używać płynu do płukania jamy ustnej;
- nie można wymieniać się szczoteczkami do zębów z innymi osobami, ponieważ w jamie ustnej każdego z nas znajdują się bakterie i jeśli ktoś ma próchnicę, może nią zarazić innych;
- szczoteczkę należy wymieniać co trzy miesiące lub częściej – jeśli przebyliśmy chorobę lub jeśli szczoteczka się zepsuje, np. zacznie z niej wypadać włosie;
- zęby trzeba szczotkować co najmniej dwa razy dziennie, czyli rano i wieczorem. Nie czyścimy zębów od razu po jedzeniu, bo wtedy są one najbardziej wrażliwe. Z ich szczotkowaniem po posiłku powinniśmy odczekać minimum 15 minut;
- cukry szkodzą zębom, dlatego w codziennym jadłospisie warto ograniczyć słodkie, słodkie przekąski i soki owocowe. Po ich spożyciu należy dokładnie wyszczotkować zęby.



Wiemy, że dobre nawyki kształtuje się małymi krokami. Istotne jest nie tylko poznanie zasad higieny, lecz także ich utrwalanie. Szczególnie ważni w tym procesie są rodzice. Przygotowaliśmy dodatkowe zabawy dla Twojego dziecka, aby mogło ono poprzez rozrywkę przypomnieć sobie najważniejsze zasady dbania o jamę ustną.

01

CZYŚCIOCHOWE SUDOKU

Zagrajcie razem w Czyściochowe Sudoku! Zasady są proste. Wypełnijcie diagram w taki sposób, aby w każdym wierszu, w każdej kolumnie i w każdym pogrubionym kwadracie znalazło się sześć elementów do utrzymywania higieny jamy ustnej.

02













ZAPROJEKTUJ MASZYNĘ DO MYCIA ZĘBÓW

Czas użyć wyobraźni. Czy idealna maszyna do mycia zębów istnieje? Zachęć dziecko do stworzenia pracy plastycznej, która przedstawi jego własny, jak najbardziej funkcjonalny projekt. Przypomnij dziecku, że:

- zęby należy myć minimum dwa razy dziennie – rano i wieczorem;
- szczoteczkę wymieniamy co trzy miesiące lub częściej: po infekcji i gdy włosie zostanie uszkodzone;
- do mycia zębów potrzebna jest właściwa ilość pasty;
- zęby należy myć z przodu i z tyłu, tak aby każda płaszczyzna została dokładnie wyczyszczona;
- czas mycia zębów to minimum dwie minuty.

Nauczyciel zaplanuje dzień, w którym dzieci będą mogły zaprezentować swoje prace.

CZYŚCIOCHOWE SUDOKU

CZYŚCIOCHOWE SUDOKU

