

# ZDROWY UŚMIECH

Propozycja aktywności poznawczych, plastycznych i ruchowych, dzięki którym dziecko dowie się kilku ciekawych faktów o zębach oraz nauczy się jak należy o nie dbać.

## PRZED ZABAWĄ

Zapoznaj się z treścią krótkiego artykułu o higienie jamy ustnej i profilaktyce próchnicy u dzieci. Zawarte w nim informacje przydadzą się do przeprowadzenia zajęć z dzieckiem. [POBIERZ ARTYKUŁ >>>](#)

Przygotuj:

- kilka zdjęć z dzieciństwa malucha, na których widać różne etapy wzrostu zębów,
- lusterko,
- obrany ze skórki twardy owoc lub warzywo (jabłko, marchewka itp.),
- ugotowane jajko,
- balon, czarny pisak, kartkę papieru, nożyczki, taśmę przezroczystą,
- jogurt naturalny,
- ulubiony owoc dziecka,
- kredki,

Wydrukuj kolorowanekę o aktywności fizycznej. [POBIERZ GRAFIKĘ O HIGIENIE JAMY USTNEJ >>>](#)  
Jeżeli nie masz drukarki pobierz kolorowanekę na komputer i przygotuj czystą kartkę.

## SCENARIUSZ ZABAWY

Zajęcia rozpocznij od rozmowy z dzieckiem, w której opowiesz mu o etapach kształtowania się uzębienia u ludzi. Swoją opowieść możesz zilustrować zdjęciami, na których widać malucha bez zębów, z pierwszymi ząbkami mlecznymi, z pierwszymi zębami stałymi. Niech oglądanie zdjęć będzie dla Was okazją do wspomnień. Opowiedz dziecku o tym, kiedy pojawił się u niego pierwszy ząbek, jak wyglądała pierwsza szczoteczka do zębów itp. Wy tłumacz mu dlaczego pierwsze ząbki nazywamy mlecznymi (pojawiają się w wieku, gdy głównym pokarmem dla dziecka jest mleko), zaś kolejne stałymi.

Następnie zachęć dziecko, aby przy użyciu lusterka obejrzało dokładnie swoje zęby:

- a) zwróć mu przy tym uwagę na to, że zęby rosną w dwóch rzędach, pierwszy z nich jest usytuowany na szczęcie górnej, drugi zaś na szczęcie dolnej,
- b) policzcie razem zęby dziecka – sprawdźcie ile jest ząbków u góry, ile zaś na dole,
- c) zwróćcie uwagę na kształt zębów, opowiedz dziecku do czego służą siekacze (gryzienie i odgryzanie pożywienia), kły (przytrzymywanie i rozrywanie pożywienia) oraz trzonowce (żucie i mielenie pożywienia).

## II

Zaproś dziecko do smacznej zabawy i pozwól mu sprawdzić w jaki sposób jego zęby radzą sobie ze swoimi zadaniami. Najpierw poproś dziecko aby tak jak zwykle ugryzło i zmieliło w zębach twarde owoc, potem zaś poproś, aby zrobiło to w inny sposób np. odgryzając trzonowcami, a mieląc siekaczami. Dzięki takiemu ćwiczeniu dziecko przekona się o roli poszczególnych zębów.

## III

Zwróć uwagę dziecka, że jedzenie jest jedynym zadaniem, jaki mają wykonywać nasze zęby i nie wolno z nich korzystać jak z „narzędzi” – np. przytrzymując w nich zabawki, rozdzielając klocki, łupiąc orzeszki itp. Na przykładzie ugotowanego jajka opowiedz dziecku o budowie zębów. W tym celu przekrójcie ugotowane jajko (najlepiej nożem z piłką). Zwróć uwagę dziecka, że zęby - podobnie jak jajko-zbudowane są z trzech warstw: jednej twardej i dwóch miękkich. Opowiedz nieco o nich.

Szklivo zęba jest bardzo twarde, jak skorupka jajka. Jego celem jest ochrona kolejnych, wewnętrznych warstw zęba.

Pod szklivem znajduje się zębina (białko jajka).

Pod zębiną znajduje się miazga – jest to najwrażliwsza część zęba, dlatego też jest ona chroniona przez szklivo i zębinę.

Przy okazji poznawania budowy zęba opowiedz dziecku o tym, w jaki sposób ząb może zachorować. Wspólnie wytnijcie fragment jajka – najpierw uszkadzając samą skorupkę, potem skorupkę i biało, na końcu zaś skorupkę, biało i żółtko – w ten sposób w łatwy sposób zilustrujesz dziecku, czym jest ubytek w zębie.

Opowiedz dziecku, jakie zachowania będą go chronić przed ubytkami w zębach (prawidłowa higiena, zdrowa dieta, regularne wizyty u stomatologa). Dzięki nim zęby będą zdrowe i silne.

## IV

Opowiedz dziecku o tym, w jaki sposób odbywa się wymiana zębów mlecznych na stałe. Zapytaj dziecko, jak sądzi: dlaczego traci się zęby mleczne i na ich miejsce wyrastają stałe. Jeżeli dziecko nie potrafi wymyśleć odpowiedzi – postaraj się je ukierunkować, zadając dodatkowe pytania: „a czy dorosłemu człowiekowi byłoby wygodnie ugryźć jabłko, gdyby w swoich dużych ustach miał tylko 20 małych ząbków?”.

W zabawie plastycznej z balonem przeprowadź z dzieckiem następujące doświadczenie:

- 1) Nadmuchaj balon do połowy i zwiąż tak, aby móc go ponownie rozwiązać.
- 2) Pisakiem namalujcie na balonie buźkę (metodą kropka-kreska): oczy, nos i uśmiech :-)
- 3) Wytnijcie z białego papieru 20 małych kwadratów (0,5 cm), a następnie przy pomocy taśmy przezroczystej przyklejcie każdy osobno, w równych i niewielkich odstępach wzdłuż linii ust, narysowanych na baloniku – po 10 na górze i na dole.
- 4) Rozwiąż i nadmuchaj balon do końca. Zwróć uwagę dziecka jak śmiesznie wygląda teraz balonowa twarz – choć jest ona dużo większa to zęby cały czas są małe a pomiędzy nimi pojawiły się puste miejsca. Opowiedz dziecku, że właśnie tak śmiesznie wyglądaliby dorośli, gdyby nie wyrosły im stałe zęby.

## V

Pobaw się z dzieckiem nadmuchanym balonem – podrzucajcie i łapcie go, proś dziecko aby spróbowało odbić balon głową, kolanem i stopą. Za prawidłowe wykonanie tych zadań nagrodź dziecko smakołykami: jogurtem naturalnym i ulubionymi owocami. Wspólnie przygotujcie małą przekąskę a w trakcie posiłku opowiedz dziecku o tym, jakie pokarmy należy zjadać, aby mieć zdrowe zęby.

## VI

Po posiłku zachęć dziecko do wyszczotkowania zębów – zwróć uwagę aby dziecko zrobiło to porządnie, w miarę potrzeb wspieraj je w prawidłowym wykonaniu tych czynności.

## VII

Na koniec zaproponuj dziecku wspólną zabawę przy kolorowance (GRAFIKA O HIGIENIE JAMY USTNEJ). Jeżeli nie masz wydrukowanej kolorowanki spróbujcie wspólnie stworzyć pracę o tematyce dbania o zdrowie zębów. Wykonaną pracę powieście w widocznym miejscu (np. w łazience), aby przypominała wszystkim domownikom, o tym, że trzeba dbać o zdrowy uśmiech!

Dziękujemy za wspólną zabawę!