

Drogi Rodzicu,

w ramach programu Czyściochowe Przedszkole prowadzimy zajęcia na temat higieny jamy ustnej. Twoje dziecko dowiaduje się podczas nich, że:

- Zęby myjemy przez 3 minuty dwa razy dziennie, codziennie.
- Zęby myjemy przed śniadaniem lub 15 minut po posiłku.
- Zęby myjemy dokładnie i z każdej strony.
- Lekarz stomatolog pomaga dbać o zęby.
- Zdrowe odżywianie jest ważne dla naszych zębów. Powinniśmy unikać produktów słodkich, czy przyklepiających się do zębów.
- Dokładne mycie zębów to także nitkowanie. Dorośli nitkują dzieciom zęby.

Wiemy, jak ważną rolę w kształtowaniu dobrych nawyków odgrywa opiekun.

Zachęcamy Cię do powtarzania wraz z dzieckiem zdobytych przez nie wiadomości w domu.



Chcesz utrwalić zdobyte wiadomości?

Możesz porozmawiać z dzieckiem o tych zasadach, zwłaszcza podczas wspólnego mycia zębów, bo najlepiej jest się uczyć przez działanie i obserwację.



Masz ochotę pogłębić temat?

Możesz przeczytać dziecku historię pt. „Higienek kontra Ząbiaki”.



Lubisz ciekawe eksperymenty?

Możesz zrobić razem z dzieckiem klepsydrę, odmierzającą czas mycia zębów!





Królik Higienek kontra Ząbiaki

Królik Higienek zatrzymał się i radośnie wziął szczoteczkę do zębów, nałożył pastę do zębów na szczecinę, włożył szczoteczkę do buzi...

Myślicie, że mył zęby?

Otóż nie... Królik zamiast myć... ciumkał smakowitą pastę.

Szczoteczka w jego buzi niespodziewanie ożyła. Zaczęła się wiercić...

– Ojej, Higienku, co ty robisz? – zawołała i wyleciała z jego buzi.

Szczocia była wyraźnie zszokowana zachowaniem królika.

– Higienku, nie mogłam się ruszać. W dodatku połknąłeś Pastka, wiesz?

– Połknąłem Pastka? Jaaaa – zdziwił się królik.

– Tak, ty. Przecież jesteśmy twoimi kumplami, a kumple sobie tak nie robią, co nie?!

– Yyyy – Speszył się królik. Szczocia pomogła mu jednak wybrnąć z sytuacji i zapytała:

– Nie chciałbyś mieć białych czystych zębów jak inne Czyściochy? – i zaraz zaproponowała – Pokażemy ci z Pastkiem zabawę w wypędzanie Ząbiaków. Wymieciemy je razem?

– Jasne! Ale gdzie one są? – zapytał, trochę zdziwiony całą sytuacją królik.

– Jak to gdzie? Na twoich zębach – odpowiedziała Szczocia.

Higienek otworzył buzię, jak to się robi podczas wizyty u dentysty.

– Aaaaa. – powiedział głośno i przyjrzał się dokładnie swojemu uzębieniu w lustrze.

No tak, łobuzowały tam Ząbiaki... właściwie całe mnóstwo Ząbiaków i ewidentnie nie miały dobrych zamiarów. Wierciły, gryzły i wylewały żrący kwas wprost na szklivo, powierzchnię ochronną zębów królika.

Higienek wyraźnie się przestraszył.

– Higienku – zaproponowała Szczocia – Złap mnie ostrożnie za rączkę... – Szczoteczka sama wleciała w łapki królika – I nałóż odrobinę pasty.

– Rób kolisty ruchy i masz na zabawę aż trzy minuty!

– Bo widzisz, gdy zbieramy dużo piany, to ząbiaki wypływamy! – dodał dumny ze swej roli Pastek.

I razem zawołali:

– Do szczotkowania gotowi, start!

Higienek długo i dokładnie (czyli z każdej strony, kolistymi ruchami) umył zęby.

Na koniec wypłuł wszystkie Ząbiaki wraz z pianą do zlewu.

– Wygraliśmy! – z radością zauważył królik.

– Wszyscy mogą teraz podziwiać twój piękny uśmiech. – z podziwem dodał Pastek.

– Zgrana z nas drużyna! – przyznała Szczocia.

– Ząbiaki nie miały żadnych szans! – nieskromnie zauważył Higienek.

Królik, Szczocia i Pastek wzniesli

okrzyk zwycięskiej drużyny:

– Zębastycznie!



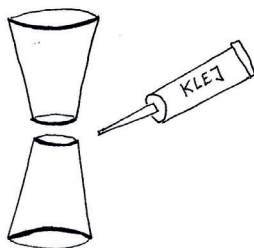


Klepsydra – wykonanie, krok po kroku

POTRZEBNE BĘDĄ:

- dwa przezroczyste plastikowe kubki
- dwa kawałki folii
- klej, który skleja plastik
- dwie gumki recepturki
- piasek
- szpikulec

1.



Sklejamy kubki dnami do siebie.

2.



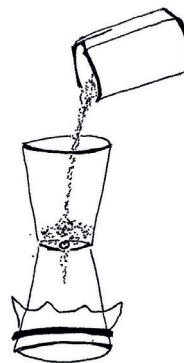
Przebijamy je tworząc otwór (to zadanie rodzica).

3.



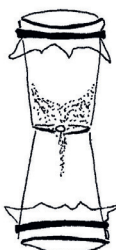
Nakładamy folię na górny brzeg kubka i przymocowujemy ją gumką, by się nie zsunęła.

4.



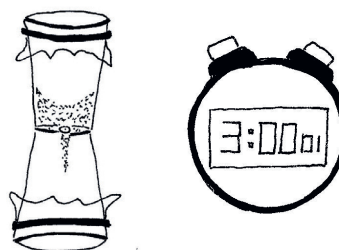
Odwracamy kubki na drugą stronę, wsypujemy trochę piasku i zamykamy drugi kubek folią, tak samo, jak pierwszy.

5.



Powstaje klepsydra z przesypującym się piaskiem.

6.



Warto sprawdzić za pomocą stopera, ile czasu potrzebuje piasek, by przesypać się do drugiego kubka. Czy będą to 3 minuty potrzebne do umycia zębów?

PAMIĘTAJCIE

Zęby myjemy przez 3 minuty dwa razy dziennie, codziennie.

