

Předmět: Teorie a didaktika výchovy ke zdraví II.

Téma: Zdravé zuby (prevence) Člověk a zdraví - RVP

Zpracovala: Michková Světlana
Učitelství pro 1. stupeň ZŠ
skupina D, 9. semestr



Ročník: 3. třída ZŠ

Předpokládaný časový nárok: 2 vyučovací hodiny (90 minut)

Výchovně vzdělávací cíl: - žáci se seznámí se základní stavbou zubu

- žáci si připomenou správnou péči o svůj chrup
- žáci vidí souvislost mezi výživou a zubním kazem
- žáci znají správnou prevenci před zubním kazem

Forma výuky: hromadná a frontální výuka

Metoda výuky: rozhovor, diskuse, vysvětlení, výklad

Pomůcky: žák: - psací potřeby, pastelky, sešit (popř. list papíru A4), osobní kartáček na zuby, zubní pasta

učitel: - různé brožury zaměřené na péči o chrup, maketa chrupu a zubní kartáček (nový)

Určení struktury vyučovací jednotky:

- úvod, organizační záležitosti 4 minut
- motivace 3 minuty
- rozhovor, diskuse (učitel-žák, žák-žák) 10 minut
- nakreslení zubu učitelem na tabuli 1 minuta
- pojmenování základní stavby zubu (žáci + učitel) 3 minuty
- žáci si překreslí zub z tabule do sešitu a znovu popíše jeho zákl. stavbu 6 minut
- seznámení žáků s druhy a typy zubů (rozhovor, vysvětlení) 5 minut
- úkol: žáci mají za úkol si jazykem spočítat počet zubů ve svých ústech a seřadit se do řady od nejvyššího čísla po nejnižší, aniž by při tom promluvili (mohou se dorozumívat např. pomocí prstů na ruce) 10 minut
- motivace 3 minuty
- rozhovor, diskuse (učitel-žák, žák-žák) 10 minut
- žáci se seznámí s existencí různých brožur zaměřené na „zdravé zuby“ (jejich rozdáni) 1 minuta

- prohlédnutí brožur žáky + případné dotazy 4 minuty
- úkol: žáci si na maketě chrupu za pomoci kartáčku vyzkouší správné tahy při čištění zubů 15 minut
- úkol: na závěr si žáci půjdou po skupinkách vyčistit zuby (vl. kartáčkem a pastou) správnou technikou 10 minut
- zhodnocení práce žáků ve vyučovací hodině 3 minuty
- celkové zhodnocení vyučovací hodiny 2 minuty

Motivace:

Zajisté chce každý z vás vypadat dobře. Ke kráse ale samozřejmě patří i zdraví – pokud je naše tělo zdravé, pak je i krásné. To platí také o našich zoubcích. Jestliže chceme, aby byly pěkné, aby zářily bělostí a nezpůsobovaly nám bolest, musíme se o ně dobře starat .

Proto si dnes řekneme něco o jejich péči.

Materiál:



Složení zubu: korunka, krček, kořen

Druhy zubů: a) **První, mléčné zuby** - se vyvíjejí od 6 měsíců do 3 let a mají důležitou úlohu nejen při žvýkání, při tvoření slov, ale hrají i významnou roli ve vzhledu dítěte. Mléčné zuby ovlivňují vývoj čelistí a postavení stálých zubů. Proto je třeba o dočasné zuby pečovat a zabránit jejich předčasné ztrátě, jinak může dojít k závažným problémům v zubním vývoji dítěte.

b) **Smíšený chrup** - je kombinace mléčných a stálých zubů v různém stádiu vývoje. Toto období začíná kolem pátého až šestého roku prořezáním první stálé stoličky a pokračuje do 12 až 13 let.

c) **Stálé zuby** - začínají se prořezávat kolem pátého až šestého roku dítěte. Jako první stálý zub prořezává první stálá stolička, a to hned za dočasnými stoličkami. Nazývá se „šestka“, protože je šestá v zubním oblouku.

Typy zubů: řezáky, špičáky, zuby třenové, stoličky



velký řezák



malý řezák



špičák



stolička

5 zásad pro zdravé zuby:

- 1) Čistěte si zuby nejméně 2x denně, nejlépe po každém jídle.
- 2) Omezte sladké nápoje a cukrovinky, jezte vyváženou a pestrou stravu.
- 3) Používejte zubní pasty a ústní vody s obsahem fluoridu, které chrání před vznikem zubního kazu.
- 4) Navštěvujte zubního lékaře pravidelně, nejméně 2x za rok.
- 5) Žvýkejte žvýkačky bez cukru po každém jídle, není-li možnost vyčistit si zuby.



Žvýkačky bez cukru - pokud dítě nemá možnost vyčistit si v průběhu dne po jídle zuby, je vhodné použít žvýkačku bez cukru. Při žvýkání žvýkačky bez cukru se zvyšuje až třikrát tvorba sliny, která potravu ředí, pomáhá rychleji odstranit zbytky jídla z úst a snižuje hodnotu kyselého prostředí v ústech. Vlastně se podílí na jakémsi omývání zubů od zbytků potravy a na jejich samoočišťování.

Ruční zubní kartáček - výběr kvalitních kartáčků v obchodech je dostatečný, každý si může vybrat velikost a tvar hlavy i rukojeti, jaké mu nejlépe vyhovují

Elektrický zubní kartáček - čištění zubů elektrickými zubními kartáčky je snazší, proto je zubní lékaři doporučují dětem nedostatečně zručným nebo dětem handicapovaným

Zubní nit - bezpečné používání zubní niti vyžaduje dostatečnou zručnost. Nácvik techniky musí být proveden pod dozorem zubního lékaře nebo sestry, aby ji dítě dobře zvládlo

Pozn.: běžné používání ostatních mechanických prostředků k čištění mezizubních prostor, jako jsou mezizubní kartáčky, pásky a párátka se dětem mladšího školního věku nedoporučuje

Zubní pasty - používání zubních past s obsahem fluoridů je v současné době považováno za velmi účinné v prevenci zubního kazu. Doporučovaná doba jednotlivého čištění zubů je **2-3 minuty**. Rozhodující však není čas, ale použití správné techniky.



Potraviny škodlivé z hlediska vzniku zubního kazu:

1. **pekárenské výrobky** (buchty, koláče, bábovky, koblihy apod.)
2. **cukrářské výrobky** (dorty, rolády, perníky, šlehačka, zmrzlina apod.)
3. **trvanlivé pečivo** (sušenky, piškoty, oplatky, tatranky, kokosky apod.)
4. **cukrovinky** (čokoláda, čokoládové i nečokoládové bonbony, lentilky, karamely, želé, lízátko apod.)
5. **cukrem slazené nápoje** (ovocné šťávy a sirupy, ovocné limonády apod.)
6. **potraviny obsahující škroby** (bramborové hranolky a lupínky, bramboráky, langoše, hamburgery, párky v rohlíku apod.)

Potraviny zubům prospěšné:



Zubům prospěšné jsou zejména mléčné výrobky a mléko jako zdroj vápníku, dále syrové ovoce a zelenina obsahující vitamíny A, C, a D pro zdravý vývoj zubů nezbytné.

Výživová doporučení:

- **vydatná snídaně**, po které následuje důkladné vyčistění zubů zubní pastou s fluoridem
- **vyločit konzumaci sladkostí a sladkých nápojů v dopoledních hodinách**
- **omezit frekvenci konzumace sladkostí** mezi obědem a večeří na minimum
- **sladkou potravinu či nápoj podat jako součást hlavního jídla**
- **omezit popíjení cukrem slazených nápojů a džusů** v průběhu dne a nahradit je stolní či
- minerální vodou nebo neslazeným čajem
- **doporučit po jídle žvýkání žvýkačky bez cukru**, která zvyšuje tvorbu slin. Zbytky potravy
- se tak zředí a jsou rychleji odstraněny z úst.
- **zcela vyločit konzumaci sladkostí a slazených nápojů po večerním vyčistění zubů**
- **pečlivé čištění zubů pastou s fluoridem**, nejlépe pod dohledem rodičů, by mělo být zakončením dne, po kterém jde dítě spát

Pozn.: vyloučit zcela cukr, cukrem slazené potraviny a nápoje z dětského jídelníčku je nereálné a není to ani žádoucí, neboť cukry patří spolu s bílkovinami a tuky k základním živinám, které dítě pro svůj růst a zdravý vývoj potřebuje.