

Teorie a didaktika výchovy ke zdraví

Projekt „ Zuby “

Projekt pro žáky 4. ročníku

Vypracovaly: Kateřina Poliachová, Veronika Šupáková

Ročník: 5.

Semestr: 9.

- Cíl :**
- žák vysvětlí důležitost péče o chrup
 - žák rozvíjí základní ekologické návyky
 - žák formuluje své názory
 - žák rozvíjí komunikaci a slovní zásobu
 - žák cvičí koordinaci, motoriku a psychomotorické dovednosti
 - žák rozvíjí svou fantazii a zkouší improvizovat
 - žák vstupuje do role oponenta
 - žák akceptuje jemu určenou roli při práci ve skupině, spolupracuje a podílí se na práci s ostatními členy skupiny

Kompetence :

- k řešení problému
- společenské
- sociální
- k učení
- personální

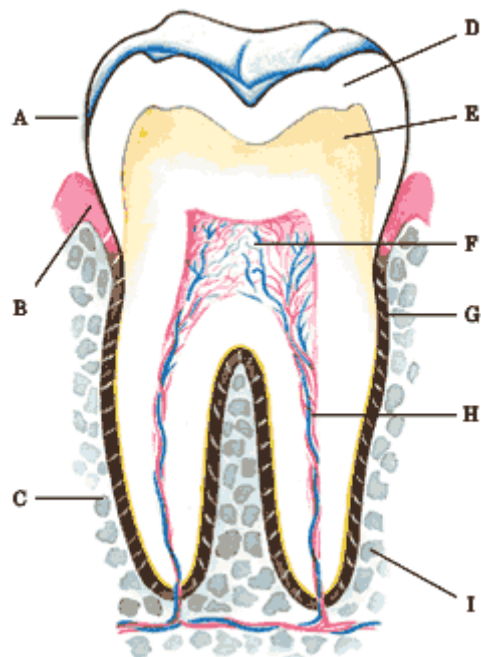
Vzdělávací oblast: - člověk a zdraví

Typ projektu : - podle organizace : víceřadový
podle navrhovatele : uměle připravený
podle délky : krátkodobý
podle prostředí : školní

Mezipředmětové vztahy : Matematika, český jazyk, čtení, Vv, Hv, prvouka

Délka projektu : 1 den / 5 vyučovacích hodin

Z čeho se skládá zub



Každý zub má tři části:

- Korunku (A)
- Krček (B)
- Kořen (C)

Jestliže zub rozpůlíme, vidíme, že se skládá z několika vrstev:

- **Skloviny (D)** - je nejtvrďší zubní vrstva, která pokrývá povrch zubu, chrání jej a je nejtvrďší tkání v lidském těle
- **Zuboviny (E)** - je uložena pod sklovinou, má lehce nažloutlou barvu, je pevná, ale není tak tvrdá jako sklovina
- **Zubní dřevě (F)** - obsahuje nervy a cévní zásobení zubu
- **Cementu (G)** - je tvrdý, drsný a pokrývá povrch kořene
- **Nervů (H)** - přinášejí do mozku signály bolesti, jestliže je zub napaden zubním kazem
- **Cév** - zajišťují výživu zubu a odstraňují odpadové látky
- **Zubního lůžka (I)** - zuby jsou uloženy v zubním lůžku a s kostí jsou spojené drobnými závěsnými vlákny

Typy zubů

- Řezáky
- Špičáky
- Zuby třenové
- Stoličky



Různé typy zubů zajišťují:

- **Ukousnutí potravy a žvýkání** - rozžvýkání potravy je velice důležité, protože usnadní její další zpracování v žaludku. Proto je nutné, aby zuby zůstaly zdravé.
- **Mluvení** - postavení zubů, jazyka a rtů hraje důležitou roli při mluvení. Zuby se dotýkají jazyka a rtů a umožňují správně vyslovovat.
- **Vzhled obličeje** - tvar zubů a jejich postavení dotvářejí celkový výraz a vzhled obličeje.

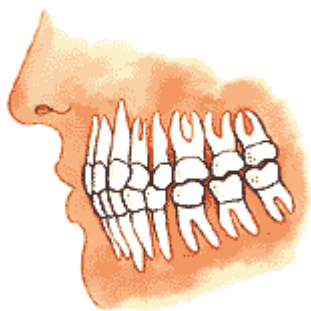
Jak zuby rostou



- **První, dočasné 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. Dočasné zuby ovlivňují vývoj čelistí a postavení stálých zubů. Proto je třeba o dočasné zuby pečovat a zabránovat jejich předčasné ztrátě, jinak může dojít k závažným problémům v zubním vývoji dítěte.



- **Smišený chrup** je kombinace dočasných a stálých zubů v různém stadiu vývoje. Toto období začíná kolem pátého až šestého roku prořezáním první stálé stoličky a pokračuje do 12 až 13 let.

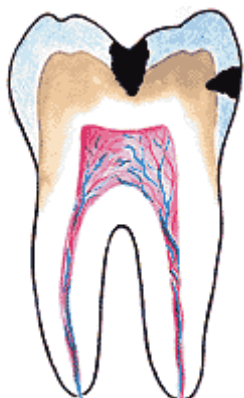


- **Stálé zuby** začínají prořezávat kolem pátého až šestého roku dítěte. Jako první stálý zub prořezává první stálá stolička, a to hned za dočasnými stoličkami. Nazývá se „**ŠESTKA**“, protože je šestá v zubním oblouku. **Ztráta tohoto zubu v období školního věku (jeho vytržení, protože je značně poškozený kazem) je příčinou mnoha zubních komplikací.**

Proč se zuby kazí

Děti jsou ohroženy vznikem zubního kazu mnohem více než dospělí.

Zubní kaz



je onemocnění, které se vyznačuje **úbytkem minerálních látek** (zejména vápníku a fosfátů) z tvrdých zubních tkání. **Sklovina a zubovina oslabené ztrátou minerálů se rozpadají a vzniká kazivá dutina.**

Následky neošetřeného zubního kazu jsou nejčastějším důvodem k odstranění zubu. **Zánět a bakteriální infekce v okolí kořene dočasného zubu mohou poškodit vývoj stálých zubů - jejich nástupců.** Včasné a správné ošetření může počet těchto nežádoucích komplikací omezit, ale nemůže je vyloučit. Vyloučit je může jen včasná a účinná prevence.

Co je zubní plak

Postupně se tak tvoří **vrstva složená z bakterií a sítě organických látek**, pocházejících ze sliny a vznikajících činností samotných bakterií. Tato vrstva se nazývá zubní plak.

Množství a četnost (frekvence) příjmu sacharidů významně ovlivňují délku trvání i míru kyselosti ústního prostředí a tím i riziko vzniku kazu.

Odolnost skloviny je individuální vlastností, posílit ji lze např. vlivem fluoridů.

Jak se bránit zubnímu kazu?



Prevence zubního kazu je cílena:

- na zajištění pravidelné a **dobré úrovně hygieny dutiny ústní**
- na **zdravou výživu** s omezením cukrů v potravě
- na **posílení odolnosti zubních tkání fluoridy**

Hygiena dutiny ústní

Základem ústní hygieny je **pravidelné odstraňování zubního plaku**, nejčastěji mechanickými prostředky, tj. čištění zubů v rámci domácí péče o chrup. Má-li být tato činnost úspěšná, je nutné zachovat určitá pravidla:

- **vybrat vhodné pomůcky** k čištění zubů (zubní kartáčky, pasty apod.)
- naučit se a **používat účinnou metodu čištění zubů**
- **upevnit návyk pravidelného čištění zubů** tak, aby se stal přirozenou a nedílnou součástí každodenní osobní hygieny

Pravidelné preventivní prohlídky

Pravidelné sledování zubního zdraví v půlročních intervalech je důležité zejména pro včasné zjištění nežádoucích změn nejen na zubu (zubní kaz), ale i na dásních, eventuelně včasné zjištění ortodontických anomálií.

Existují čtyři typy zubního vyšetření:

- **komplexní zubní vyšetření**, které dítě většinou podstoupí při první návštěvě zubního lékaře.
- **preventivní zubní prohlídka**, provádí se každých šest měsíců u dětí a dorostu ve věku do 18 let, u dospělých osob 1x za rok.
- **akutní vyšetření**, které se již týká specifického problému, např. náhlá bolest zubu.
- **specifické vyšetření**, např. rentgenologické či ortodontické, je doporučeno zubním lékařem v případě potřeby.

První preventivní prohlídku doporučují zubní lékaři již v období **mezi prvním a druhým rokem života dítěte**, kdy ještě nejde o žádné ošetření, ale o první kontakt se zubním lékařem. Preventivní prohlídky dětí bez ošetření nebo jednoduchá preventivní ošetření (aplikace fluoridového gelu, laku) a vhodný psychologický přístup zubního lékaře jsou důležitou výchovnou součástí v celém systému stomatologické prevence.

Informace, znalosti + vlastní aktivita = méně zubních problémů



Český jazyk

Doplň chybějící písmena!

Zuby

Nan_nka se chlubí,
že má čt_ř_ zuby.
Jeden zoubek na mas_čko,
druh_ na kus tvar_žku,
třetí zoubek na jabl_čko,
čtvrtý zoubek na hrušku.
Zuby jako krupky,
rozkoušou i slupky.

Frantíku, teď ty se chlub!
pros_m, já mám jeden zu_
Jeden zub mám na jabl_čko,
jeden zub mám na hrušku
a jeden zub mám na mas_čko,
jeden na kus tvar_žku.
Ten můj zoubek, chrupy, chrup,
není zoubek, ale zub.

autor: František Hrubín

Test na kompletní zopakování o tom co se doví při výkladu

1.

Který chrup máte v ústech?

Určitě jeden popsany v odstavci A, B nebo C. Každý odstavec však obsahuje dvě chybná vysvětlení a jen jedno správné. Označ správná vysvětlení klepnutím myši.

A Dočasný (mléčný) chrup je:

- chrup ovlivněný častým pitím mléka
- chrup ve věku šesti měsíců až šesti let
- umělý chrup mléčné barvy

B Smíšený chrup je:

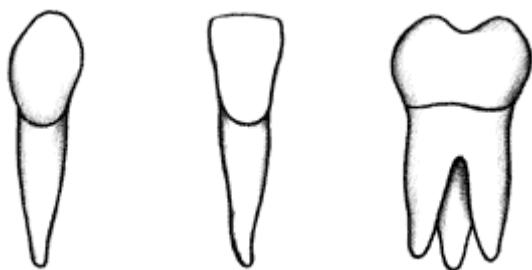
- chrup s rovnátky
- chrup obsahující dočasné (mléčné) i stálé zuby
- vlastní chrup doplněný umělými zuby

C Stálý chrup je:

- chrup, který nikdy nemění svou barvu
- chrup od narození až do konce života
- chrup dospělého člověka

2.

Který zub se z dočasného (mléčného) chrupu uvolní jako první?



špičák

řezák

stolička

3.

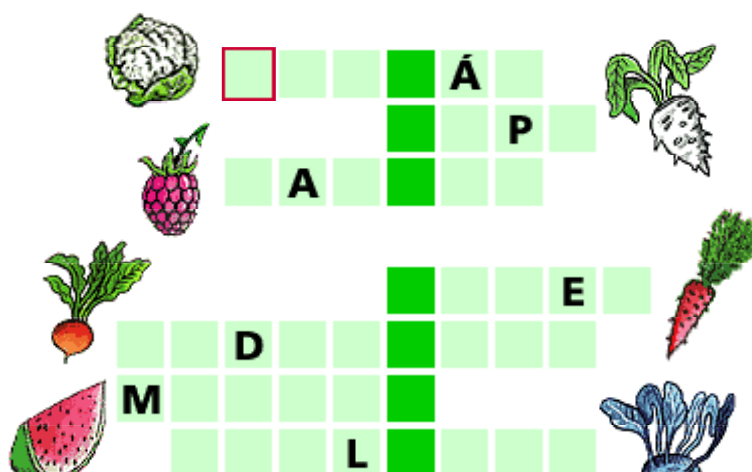
Porad' kamarádovi, kolikrát denně si má čistit zuby?

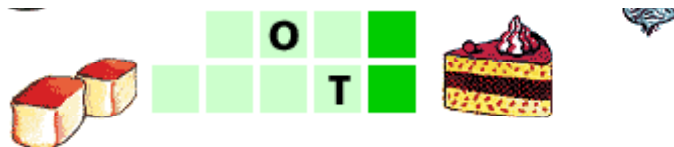


jednou denně
dvakrát denně
po každém jídle

Jak dlouho si máme čistit zuby?

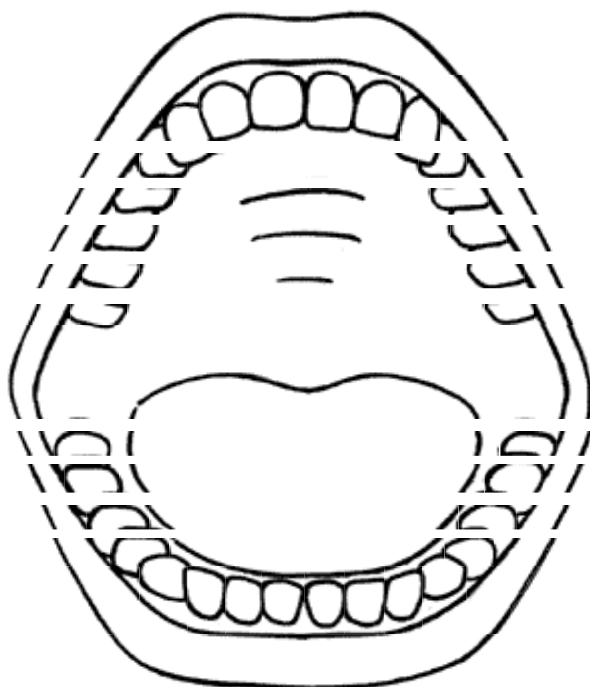
Odpověď najdete v barevné tajence, jestliže do křížovky správně dosadíte názvy všech nakreslených potravin.





5.

Víte, které zuby obsahuje úplný stálý chrup?
Zkuste je určit na obrázku.



Úplný stálý chrup obsahuje 32 zubů:

► **8 ŘEZÁKŮ (jedničky a dvojky)** ◀

4 ŠPIČÁKY (trojky)

8 ZUBŮ TŘENOVÝCH (čtyřky a pětky)

12 STOLIČEK (šestky, sedmičky a osmičky)

Vybarvi dle odpovídajících barev.

6.

Vyberte správné obrázky!

Na čem si před spaním, po večerním vyčistění zubů, můžete ještě pochutnat? Označte, co vašim zubům neuškodí. Zamyslete se proč!



Matematika

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|------|---|------|---|------|---|
| 56:7 | É | 36:6 | A | 21:7 | Z |
| 12:3 | D | 45:9 | R | 7x9 | B |
| 7x6 | N | 72:8 | Z | 9x8 | O |
| 5x5 | Y | 63:9 | V | 8x6 | E |
| 3x9 | B | 90:9 | U | 9x9 | L |

Výsledky seřaď od nejmenšího čísla po největší, místo čísel však do tabulky doplň písmena , která k jednotlivým číslům patří.
Poslední písmeno doplň sám.

Správné řešení: *Zdravé zuby nebolí*