



Zuby, zoubky, zoubčky.  
Pro 2. třídu ZŠ

# Byl jednou jeden život


S dětmi se podíváme na jeden díl ze seriálu Byl jednou jeden život. Tento díl se nazývá Ústa a zuby. Zábavnou formou dětem podáme důležité informace, se kterými budeme později pracovat.

Díl trvá asi 25 minut.

# Kolik jsme si zapamatovali?

Máme vytvořené maňásky postaviček z filmu, které nás budou provádět celým dnem.

Ve filmu je postava starce, který mladým buňkám předává své vědomosti, získané v průběhu svého života. Celou dobu bude sledovat co se děti za den naučily a zapamatovaly.



Po skončení filmu si s dětmi sedneme na koberec a vyprávíme si o všem, co děti ve filmu viděly, o zubech a zubní hygieně

Děti nám popovídají o svých zážitcích se zkaženými zoubky, rovnátka, ...



Přestávka

# Vše co zoubkům škodí

Rozdělíme děti do skupinek, ve kterých budou přemýšlet o všem co může jejich zoubkům škodit (špatné čištění, různé druhy jídel). Pokud mají skupinky dopracováno, vytvoříme si paměťovou mapu, do které děti budou psát své nápady a všichni si o nich popovídáme.

# Hrajeme si

Děti dostanou do skupinek pracovní listy.

Na těchto listech mají najít postavičky, které se špatně stravují.

Dále najít jídlo, které škodí zoubkům, a které ne.

A nakonec co bychom neměli jíst po vyčištění zoubků.

## Kdo musí navštívit zubního lékaře?

Vyberte klepnutím postavy, které nezbytně potřebují navštívit zubního lékaře. Zamyslete se proč.



## Co zubům prospívá a co jim škodí?

Vyberte, které z nakreslených potravin, mlsků a věcí patří ke zdravému zubu a které k zubu s kazem.



## Vyberte správné obrázky!

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





# Kolik zubů máme?

Mléčné zoubky - děti si spočítají, kolik mají v ústech mléčných zoubků. Máme mléčné zuby napořád? Kolik vám už vypadlo zubů?

Poté dostanou obrázek se stálým chrupem a porovnají, kolik mají zubů teď a kolik jich budou mít až budou velcí.

Do obrázku si můžeme s dětmi zuby pojmenovat.



# Druhy zubů podle tvaru

---

Existují čtyři základní druhy zubů:

Stoličky k rozměňování potravy, člověk jich má celkem 12, jsou ploché s malými výstupky

Třenové zuby podobné stoličkám, ale jsou menší

Špičáky k trhání potravy

Řezáky k uchopování a krájení potravy

**Spoj správný název s obrázkem zubu:**



STOLIČKA



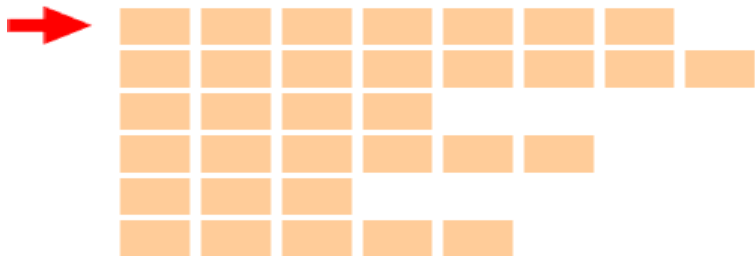
ŠPIČÁK



ŘEZÁK

## Kolik zubů má dočasný (mléčný) chrup?

Dozvíte se to, když vyluštíte tabulku se jmény. Dosadíte do označeného řádku tabulky jedno jméno s počtem písmen stejným jako počet čtverečků v řádku tabulky.



ALEŠ, CTIBOR, DALIBOR, EVA, TONDA, VERONIKA

Dočasný chrup má  zubů.

## Který chrup máte v ústech?

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

### **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:

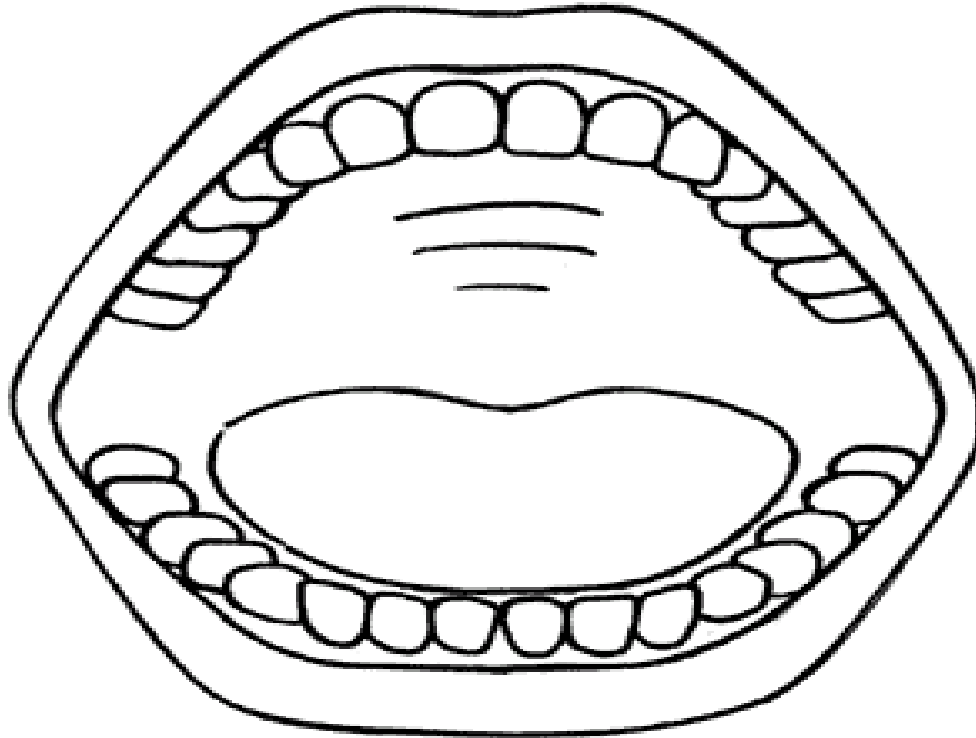
- chrup s rovnátky
- chrup obsahující dočasné (mléčné) i stálé zuby
- vlastní chrup doplněný umělými zuby

### **C** Stálý chrup je:

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

**Víte, které zuby obsahuje úplný stálý chrup?**

Zkuste je určit na obrázku.



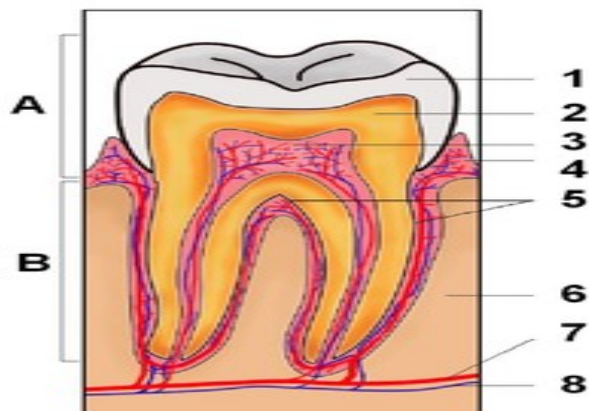
Úplný stálý chrup obsahuje 32 zubů:

- ▶ **8 ŘEZÁKŮ (jedničky a dvojky)** ◀
- 4 ŠPIČÁKY (trojky)**
- 8 ZUBŮ TŘENOVÝCH (čtyřky a pětky)**
- 12 STOLIČEK (šestky, sedmičky a osmičky)**

# Pracovní list

S dětmi si namalujeme jak si myslí, že vypadá zoubek a poté si vyplníme pracovní list. Každou část vybarvíme různými barvami a popíšeme si je. Nakonec děti namalují také zlobivé Kazy, kteří nám naše zoubky ničí. Každé dítě si namaluje svého vlastního Kaza, tak jak si jej představuje.

## Stavba zuby (stolička)



- A - korunka
- B - kořen
- 1.- zubní sklovina
- 2.- zubovina
- 3.- zubní dřeň
- 4.- dásěň
- 5.- zubní cement
- 6.- čelistní kost
- 7.- céva
- 8.- nerv

### Víte, jak vypadá zub?

Podívejte se na obrázek a pak zkuste doplnit správné názvy.

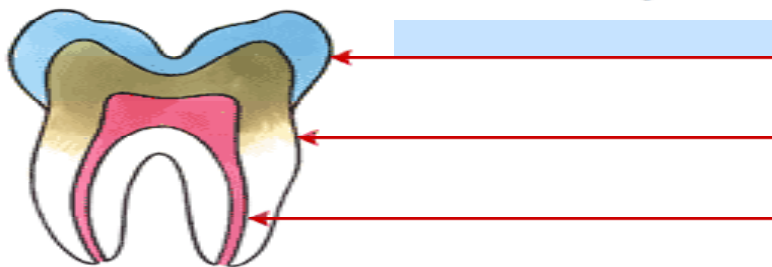
Zub má tyto tři části:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Zub má tyto vrstvy:



Růžová políčka: [KORUNKA](#), [KRČEK](#), [KOŘEN](#)

Modrá políčka: [SKLOVINA](#), [ZUBOVINA](#), [ZUBNÍ DŘEŇ](#)



Přestávka



# Čím čistíme?

Posadíme se s dětmi na koberec.

Do školy doneseme různé druhy kartáčků, zubní nitě, ústní voda. Na vše se děti můžou podívat. Každé dítě si donese svoji plyšovou hračku a nějaký kartáček na zuby. Na plyšových hračkách si ukážeme s dětmi, jak se správně čistí zoubky.

# Čistění zubů

## 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

Čistění 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. Návčik techniky musí být proveden pod dozorem zubního lékaře nebo sestry, aby ji dítě dobře zvládlo.

**Běžné používání ostatních mechanických prostředků k čistění mezizubních prostor, jako jsou mezizubní kartáčky, pásky a párátko dětem mladšího školního věku nedoporučujeme.**

## Zubní pasty

Používání zubních past s **obsahem fluoridů** je v současné době považováno za velmi účinné v prevenci zubního kazu.

## Metody a techniky čistění zubů

Není nutno požadovat vždy nesmlouvavě naprosto přesné dodržení popsanych technik. Přijatelná je i kombinace obou popsanych způsobů, za předpokladu, že zuby budou dobře očištěny a nedojde k poranění dásní ani zubů.

## Čisté zuby = zdravé zuby

### Jak často čistit zuby?

Pro udržení dobré úrovně ústní hygieny je **dostačující čistit zuby dvakrát denně. Čistit jedenkrát denně nestačí!**

### Kdy si čistit zuby?

Ráno si čistíme zuby **po snídani**. Večerní čistění probíhá **po večeři**, krátce před ulehnutím. Po večerním vyčistění zubů již není vhodné požit jakoukoli potravinu (ani jablko) nebo slazený nápoj.

### Jak dlouho si čistit zuby?

Doporučovaná doba jednotlivého čistění zubů je **2–3 minuty**. **Rozhodující však není čas, ale použití správné techniky.**

## 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.



# Čistíme si zoubky denně

Každé dítě dostane fólii, na kterou si lihovým fixem vepíše dny.

Do prvního řádku napíše dny v týdnu a do spodních okýnek bude dítě nalepovat nálepky úsměvu. Za každý den, kdy si vyčistí zoubky, může nalepit na fólii jeden obrázek.

Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne

Kdo si čistí krásně zuby,  
jsme si jistí, moc se zubí.

Každé dítě dostane také tabletku, kterou si po vyčištění zoubků dá do úst. Barva z tablety ulpí na místech, kde si dítě špatně vyčistilo zuby a děti se příště mohou na tato místa zaměřit.



Přestávka

# Návštěva u lékaře

Zajdeme s dětmi do ordinace. Zubař dětem profesionálně ukáže, jak si mají čistit zoubky, jak často měnit kartáček, atd.

Především tuto návštěvu uskutečníme proto, aby si děti uvědomily, že zubaře se nemusí bát.

## Za odvyahu obrázek

Děti mají většinou strach ze zubařského křesla. Každé dítě má v tuto chvíli možnost, si jít na toto křeslo sednout. Motivací jim bude krásný obrázek, který dostanou od pana doktora. Všechny děti potom dostanou jako dárek zubní pastu, aby měly krásné a čisté zoubky.





# Zopakujeme si

Po absolvování návštěvy u zubního lékaře, děti odvedeme zpět do školy. Na závěr projektu, uděláme s dětmi shrnutí celého dne, tzn., jak se nám s nimi pracovalo, jak se jim projekt líbil, co je bavilo nebo naopak nebavilo.

Poté dětem položíme několik vědomostních otázek

- 1, Jak se nazývá chrup, který nám naroste po mléčných zubech?
- 2, Kolikrát denně by si člověk měl čistit zuby?
- 3, Jak dlouho by si měl člověk min. čistit zuby?
- 4, Jaké máme druhy zubů?
- 5, Jaká vrstva se nachází na povrchu zubů?

Záměrně jsou zvoleny jednoduché otázky, aby dokázaly odpovědět všechny děti.