

Edukacija prosvetnih radnika za zdravstveno – vaspitni rad Tema: Zdravlje usta i zuba

I UVOD

Zubi počinju da izbijaju već oko šestog meseca, a njihovo rasteenje se završava oko tridesetog meseca života. Ovi zubi se zovu mlečni, ima ih dvadeset i bivaju postepeno zamenjeni stalnim zubima između šeste i trimaeste godine.

Odrasla lica imaju 32 zuba – 16 u gornjoj i 16 u donjoj vilici.

Zub se sastoji od krunice, vrata i korena. Krunica je vidljiv deo zuba, pokriven je slojem gleđi, koja je najtvrdja supstanca u čovečijem telu, cement pokriva vrlo uski deo krunice ispod desni, vrat i koren zuba. Masa zuba je ispunjena dentinom, a u njegovom središtu se nalazi šupljina ispunjena pulpom koja sadrži vezivno tkivo, male krvne sudove i nerve. Koren zuba je usađen u viličnu kost. Za pravilno okoštavanje zuba, kao i svih ostalih kostiju čovečijeg tela su potrebni kalcijum, fosfor, vitamini A, D i C.

Zubi su vrlo važni za zdravlje celog organizma. Njihova uloga je da isitne hranu, koju posle natopi pljuvačka, što omogućuje uspešno varenje. Zubi mogu sitniti hranu samo ako su zdravi. Zubi takođe imaju važnu ulogu u fonetici.

Oboljenja zuba su nažalost veoma česta, a nastaju iz raznih uzroka, od kojih su najvažniji: nepravilna ishrana, nedostatak fluora, razne mehaničke povrede i dejstvo raspadnih produkata hrane zaostale u ustima i među zubima.

Karijes zuba je najčešće oboljenje zuba i može se predupređiti pravilnom negom:

- Ishrana je izuzetno važan faktor za razvoj i očuvanje zdravih zuba.

Na razvoj zdravih zuba utiče na prvom mestu ishrana majke u trudnoći. Navike pravilne ishrane su izuzetno važne za razvoj stalnih zuba kod dece i očuvanje zdravih zuba kod odraslih. Kod dece treba razviti naviku žvakanja i upotrebu čvrste hrane koja mehanički čisti zube i sprečava fiksiranje zubnog kamenca. Žvakanje čvrste hrane takođe povoljno utiče na bolju prokrvljenost desni i prevenciju parodontopatije, koja je prisutna od pojave zuba u ustima a nelečena parodontopatija vodi ranom gubitku zuba.

Svakodnevno treba uzimati namirnice kao što su meso, mleko i mlečni proizvodi, riba, voće i povrće. Zdravlje zuba, potpornog aparata i mekih tkiva u mnogome zavisi od hrane koja se konzumira svakodnevno.

U ishrani je važno obratiti pažnju na dovoljno unošenje kalcijuma (mleko, mlečni proizvodi, povrće - kelj, keleraba i banana). Za očuvanje zdravih zuba važni su i fosfor, vitamini D i A.

Posebnu pažnju treba obratiti na uzimanje šećera i slatkiša, jer pri konzumiranju dolazi do njihove fermentacije i stvaranja mlečne i drugih kiselina, koje utiču na stvaranje karijesa. Shodno iznetom, potrebno je ograničiti unošenje šećera i slatkiša u organizam, i uzimati ih uz obrok, a posle konzumiranja slatkiša obavezna je higijena zuba.

- Pranje i nega zuba su izuzetno važni za razvoj i očuvanje zdravih zuba, jer je samo čist zub zdrav zub.

Osnovni pribor za održavanje higijene čine: četkica za zube, zubna pasta i konac za zube.

Redovno pranje i nega zuba treba da počnu od pojave prvog zuba u ustima a intezivno od treće godine života, kada su izrasli mlečni zubi.

Zubi se peru četkicom retkih redova i kratke dlake, sa higijenskim pastama sa fluorom, bez kvašenja, tako što se četka kreće od desni prema kruni zuba, u pravcu nicanja zuba ("Kiša pada – trava raste"), a treba očistiti sve površine zuba. Povoljno deluje i masaža desni četkicom. Zube treba prati najmanje 2-3 minuta. Posle četkanja zuba pastom, potrebno je dobro isprati usta.

Poželjno je energično ispiranje usta i zuba posle uzimanja hrane, pogotovu ako sadrži lepljive ugljene hidrate.

Zubi se peru najmanje dva puta dnevno: obavezno ujutro i uveče, a preporučuje se pranje zuba posle svakog obroka. Pranjem zuba se otklanjaju zubne naslage.

Zubni konac služi da otkloni ostatke hrane koji su se zadržali između zuba.

Važna higijenska mera je povremeno otklanjanje zubnog kamenca.

- Fluor je najmoćnije sredstvo protiv karijesa.

Fluoridi pojačavaju otpornost tkiva na delovanje kiselina, sprečavaju gubitak kalcijuma i poboljšavaju ugradnju mineralnih soli u zub. Fluoridi smanjuju viskoznost pljuvačke, pomažu samočišćenju zuba spiranjem ostatka hrane tečnijom pljuvačkom i usporavaju tok prisutnog karijesa na čvrstim zubnim tkivima tj. dovode do remineralizacije. Ugrađuju se u čvrsta zubna tkiva u toku razvoja zuba od četvrtog meseca trudnoće.

Za spoljnu zaštitu se koriste paste sa fluorom. One obezbeđuju stalno prisustvo malih količina fluora, koje štite zub od karijesa.

- Za negu usta i zuba je veoma važna kontrola stomatologa.

Ako su vam zubi zdravi, prekontrolišite zube kod stomatologa najmanje 2 puta godišnje.

Ukoliko primetite karijes, posetite stomatologa bez odlaganja, nemojte čekati da vas zaboli zub.

I NA KRAJU:

- JEDITE RAZNOVRSNU HRANU
- POKLANJAMO VAM JABUKU
- PERITE ZUBE NAJMANJE DVA PUTA DNEVNO
- KORISTITE PASTU ZA ZUBE SA FLUOROM
- POSETITE VAŠEG STOMATOLOGA NAJMANJE DVA PUTA GODIŠNJE
- POSLE JELA, AKO SE ZUBI NE MOGU OPRATI, ŽVAKATI GUMU ZA ŽVAKANJE BEZ ŠEĆERA

- POČNITE ODMAH!

RAZMISLITE O OVIM NAVIKAMA KOJE SU ŠTETNE PO ZDRAVLJE ZUBA:

- OTVARANJE ZATVARAČA SA BOCE ZUBIMA,
- KRCKANJE ORAHA ZUBIMA,
- GRICKANJE NOKTIJU, LENJIRA, OLOVAKA I SL.,
- ČESTI OBROCI,
- IZOSTAVLJANJE PRANJA ZUBA PRED SPAVANJE,
- NEOPREZNOST PRI VOŽNJI ROLERA, ROLŠUA I SL.

II VEŽBE

1. Znanje o zubima



Cilj vežbe	Utvrđiti nivo znanja o značaju faktora koji utiču na zdravlje usta i zuba i o održavanju higijene.
Nastavna sredstva	- radni list "Zdravi zubi – lep osmeh"
Vreme	45 minuta
Metod rada	- podeliti učenicima radne listove - dati im 20 minuta da odgovore na pitanja - zajedno prokomentarisati odgovore
Napomena	odgovore učenika je moguće statistički obraditi i prema rezultatima preduzeti dalje aktivnosti



"Zdravi zubi – lep osmeh" – list sa pitanjima

1. Koliko zuba ima odrasla osoba?
2. Koja je uloga zuba?
3. Šta je karijes zuba?
4. Zašto najčešće nastaju oboljenja zuba?
5. Da li se karijes može sprečiti?
6. O kojim navikama u ishrani treba voditi računa kada se radi o zubima?
7. Koje namirnice treba koristiti u ishrani?
8. Da li je važno održavati higijenu usta i zuba?
9. Koji pribor je potreban za održavanje higijene usta i zuba?
10. Koliko puta dnevno treba prati zube?
11. Kako se peru zubi?
12. Koje paste za zube treba koristiti?
13. Koja je svrha zubnog konca?
14. Kako fluor štiti zube?
15. Da li kod stomatologa treba ići i kad su zubi zdravi?
16. Da li je dobro najčešće jesti kašastu hranu?
17. Da li žvakanje jabuke u potpunosti može zameniti pranje zuba?

2. Igranje tuđe uloge



Cilj vežbe	igranjem uloga iz stvarnog života razmotriti neke moguće šablone ponašanja i zajedno sa decom proceniti koji je način pravilan
Nastavna sredstva	kartice sa situacijama
Vreme	60 minuta
Metod rada	<ul style="list-style-type: none">- Podeliti određenim učenicima kartice sa ulogama- dati im 10 minuta da se pripreme da odigraju scenu- zajedno prokomentarisati situaciju i istražiti druge mogućnosti za završetak scene
Napomena	



Igranje uloge – prilog – kartice sa ulogom

OSOBA A - devojčica Marija koja ne voli da pere zube i stalno pokušava da to izbegne, koristeći različite izgovore.

OSOBA B – Marijina mama, koja želi da svoju devojčicu pravilno vaspita i pokušava na sve načine da joj objasni zašto je pranje zuba neophodno.

OSOBA A – dečak Luka, koji ima izuzetno lepe i zdrave zube, zato što redovno vori računa o higijeni usta i zuba. Osim toga, Luka izuzetno pazi na svoju ishranu, jer zna da hrana ima uticaj na zdravlje zuba.

OSOBA B – devojčica Jovana, koja zube ne pere , ali redovno jede jabuke i žvaće žvake bez šećera.

OSOBA C – dečak Goran, koji zube pere redovno, ali jede izuzetno mnogo slatkiša. Ponekad jede slatkiše uveče, pre spavanja i posle pranja zuba.

OSOBA A – devojčica Aleksandra, koju već dva dana boli zub, ali izbegava da ode kod stomatologa. Trećeg dana joj otiče levi obraz, a zub počinje još jače da je boli.

OSOBA B – stomatolog, kod kojeg Aleksandra dolazi tek trećeg dana od kako je zboleo zub. Pokušava da joj objasni gde je pogrešila.

3. Poligon – Za zdrav osmeh



POTREBAN MATERIJAL

- 1) TABLA ZA IGRU (tablu zalepiti na čvrst karton)
- 2) KARTONI U DVE RAZLIČITE BOJE (pitanja i šanse po naznačenim linijama iseći zalepiti na kartone; na poleđini svakog kartona napisati: pitanje /šansa)
- 3) KOCKICA za "čoveče ne ljuti se"
- 4) 4 FIGURE za "čoveče ne ljuti se"

UPUTSTVO ZA IGRU

Pre početka igre promešaju se posebno pitanja, posebno šanse. Stave se na označena mesta.

U igri učestvuju: 4 IGRAČA (kapiteni ekipa) i 1 VOĐA IGRE (kontrolor).

Na početku igre svaki igra; baca kockicu 3 puta sve dok ne dobije "6"-icu, kada figuru postavlja na polje 1 - početak igre. Tada opet baca kockicu.

Posebno obeležena polja su:

* PITANJE - igrač izvlači karton sa pitanjem, čita pitanje na glas i odgovara na njega posle savetovanja sa svojom ekipom; vođa igre proverava da li je odgovor tačan; za tačan odgovor igrač se pomera za 4 mesta unapred, a za netačan odgovor za 4 mesta unazad; u slučaju da odgovor nije tačan vođa igre daje tačan odgovor.

*ŠANSA - igrač izvlači karton sa šansom , čita šansu na glas i postupa prema uputstvu; u slučaju pozitivnih stavova igrač se pomera odgovarajući broj mesta unapred, a u slučaju negativnih stavova igrač se pomera odgovarajući broj mesta unazad;

POBEDNIK igre je igra; koji PRVI stigne na polje 50 - kraj igre. Igra je završena kada svi igrači stignu do kraja igre.

ŠANSE

- Pereš zube to je dobro – idi 3 polja unapred
- Slatkiše jedeš često, to nije dobro – idi 2 polja unazad
- Piješ mleko, to je dobro – idi 4 polja unapred
- Kod zubara ideš samo kada te boli zub , to nije dobro – 4 polja unazad
- Koristiš konac za zube, to je dobro – idi 2 polja unapred
- Zube pereš samo ujutru, to nije dobro – idi 1 polje unazad
- Jedeš jabuku, to je dobro – idi 4 polja unapred
- Otvaraš zatvarače sa boce zubima, to nije dobro – idi 3 polja unazad
- Ne pereš zube pre spavanja, to nije dobro – idi 4 polja unazad
- Koristiš pastu za zube sa fluorom, to je dobro – idi 4 polja unapred
- Kod zubara ideš najmanje dva puta godišnje, to je dobro – idi 4 polja unapred
- Grickaš nokte i lenjir, to nije dobro – idi 3 polja unazad
- Imaš svoju četkicu za zube, to je dobro – idi 3 polja unapred
- Pereš zube 2 – 3 minuta, to je dobro – idi 4 polja unapred
- Pereš zube maminom četkicom , to nije dobro – idi 4 poja unazad
- Ne pereš zube, to nije dobro – idi 4 polja unazad

PITANJA

1. Koliko zuba ima odrasla osoba?
2. Čemu nam služe zubi?
3. Kako se peru zubi?
4. Koji pribor koristimo za pranje zuba?
5. Da li je važno prati zube i usta?
6. Šta je karijes zuba?
7. Zašto najčešće nastaju bolesti zuba?
8. Da li se bolesti zuba mogu sprečiti?
9. Šta treba jesti da bi nam zubi bili zdravi?
10. Koliko puta dnevno treba prati zube?
11. Sa kojim pastama treba prati zube?
12. Zašto koristimo zubni konac?
13. Da li kod zubara treba ići i kad su zubi zdravi?
14. Da li svaki čovek mora da ima svoju četkicu za zube?
15. Kako se zovu zubi kod dece?
16. Koju hranu treba izbegavati da bi nam zubi bili zdravi?
17. Koliko minuta treba da peremo zube?

Zavod za zaštitu zdravlja Zrenjanin

10	11	12	13	14 pitanje	15	16 šansa	17	18 šansa	19	20	21	22 pitanje	23	24
9	pitanja ?													25
8														25 šansa
7														27
6						36	35	34	33	32 pitanje	31	30	29	28
5	šanse &													37
4pitanje														38 pitanje
3														39
2 šansa														40 pitanje
1 početak						41	42 šansa	43	44	45	46 pitanje	47	48 šansa	49