

**ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ «Τα Δοντάκια Μας»  
ΣΥΝΔΕΣΗ ΔΙΑΦΑΝΕΙΩΝ ΜΕ ΚΕΙΜΕΝΟ ΚΑΙ ΟΔΗΓΙΕΣ**

**7η Υγειονομική Περιφέρεια Κρήτης**

**ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ**

Η παρουσίαση απευθύνεται σε παιδιά από προσχολικής ηλικίας έως και πρώτων τάξεων του Δημοτικού. Περιέχει **3 σύντομα αποσπάσματα βίντεο** δωρεάν πρόσβασης από το Δημόσιο Σύστημα Υγείας της Μεγάλης Βρετανίας. **Πρέπει να «κατεβάσετε» και «αποθηκεύσετε» την παρουσίαση (αρχείο .pptx) και τα βίντεο σε ΕΝΑΝ ΦΑΚΕΛΟ για να μπορέσετε να «δείτε» τα βίντεο στη διάρκεια της παρουσίασης.** Τα βίντεο έχουν ήχο στα Αγγλικά, αλλά υπάρχει στις παρούσες σημειώσεις η μετάφραση των λεγόμενων στα Ελληνικά. Επίσης περιέχει **κινούμενες εικόνες** που μετακινούνται κατά τη διάρκεια της παρουσίασης κάνοντας «κλικ».

Αναλύονται στη παρουσίαση βασικές έννοιες μέσα από τη διαδικασία ερωτήσεων και συζήτησης με τα παιδιά, χρησιμοποιώντας γνωστούς ήρωες κινουμένων σχεδίων. Μπορείτε να προσθέσετε ή αφαιρέσετε διαφάνειες ή να αναπτύξετε ή συμπύξετε θέματα σύμφωνα με τις υπάρχουσες συνθήκες και το χρόνο που διαθέτετε. Μέση διάρκεια περίπου 15 – 20 λεπτά.

Όλες οι εικόνες είναι ελεύθερης πρόσβασης από το διαδίκτυο.

**ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 1.**

Αρχή παρουσίασης, συστηνόμαστε, αναφέρουμε το θέμα, ρωτάμε τα παιδιά τι γνωρίζουν για το θέμα για να ξέρουμε πώς θα κινηθούμε. Πολλές φορές το θέμα είναι ήδη επεξεργασμένο στα πλαίσια του σχολείου, οπότε το κάνουμε με μορφή ερωταπαντήσεων.

**ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 2.**

Ρωτάμε και τα παιδιά σηκώνουν τα χέρια τους και απαντούν. Στο τέλος αποκαλύπτουμε σταδιακά τις εικόνες, αφού τα παιδιά τις έχουν συνήθως ήδη πει.

**ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 3.**

Ρωτάμε αν κάποιο παιδί ξέρει από τί είναι φτιαγμένα τα δόντια. Ας δούμε ένα δοντάκι, π. χ. ένα πίσω δόντι, πώς είναι εσωτερικά.

**ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 4.**

Από έξω προς τα μέσα : «Αδαμαντίνη» σαν διαμάντι, όπως λέει και το όνομα της, η πιο σκληρή ουσία στο σώμα μας. Πιο σκληρή κι απ' τα κόκαλα... «Οδοντίνη», όπως λέει και το όνομά της, είναι η κύρια ουσία απ' την οποία είναι φτιαγμένο το δόντι. «Πολφός», είναι η εσωτερική μαλακή ουσία του δοντιού, η «καρδιά» του. Το δοντάκι στηρίζεται μέσα στο κόκαλο, όπως τα φυτά μέσα στο χώμα, και είναι τυλιγμένο με μια ροζ κουβερτούλα φτιαγμένη από ούλα.

**ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 5.**

Ρωτάμε αν τα παιδιά γνωρίζουν τις διαφορές στο σχήμα ή στις «δουλειές» που κάνουν τα δόντια μας.

**ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 6.**

Δείχνουμε 2 κεντρικούς και 2 πλάγιους τομείς άνω κ εξηγούμε ότι αυτά τα δόντια «τεμαχίζουν ή κόβουν» γι' αυτό και το όνομά τους είναι «κοπτήρες». Υπάρχουν στην άνω και κάτω γνάθο, και τα έχουν όλα τα ζώα που «ροκανίζουν» το φαγητό τους, όπως το Cid κ ο φίλος του.

**ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 7.**

Κυνόδοντες ή «Σκυλόδοντα». Είναι μυτερά δόντια και τρυπάνε την τροφή. Τα έχουν τα ζώα που κυνηγάνε πιο έντονα και μυτερά, είναι τα «δόντια- όπλα» για κάποια ζώα. Οι πιο μεγάλοι κυνόδοντες; Του ελέφαντα!

#### **ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 8.**

Δόντια μετά τους κυνόδοντες: Προγόμφιοι (μόνο στα μόνιμα δόντια) και γομφίοι ή τραπεζίτες. Μ' αυτά τα δόντια, αφού έχουμε κόψει και τρυπήσει την τροφή την λειώνουμε και τη μασάμε (λέγονται και «μασητήρες»). Λέγονται και τραπεζίτες γιατί είναι κάπως τετράγωνα σαν τραπέζια. Είναι 4 πάνω και 4 κάτω στα παιδικά δόντια. Είναι 4 προγόμφιοι πάνω και 4 κάτω και 6 γομφίοι πάνω και 6 κάτω στα μόνιμα δόντια. Οι τελευταίοι τραπεζίτες βγαίνουν όταν είμαστε περίπου 18 χρονών και τελειώνουμε το σχολείο.

#### **ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 9.**

Ρωτάμε τα παιδιά και κάνουμε «ψηφοφορία» για τον αριθμό των δοντιών. Λέμε ότι υπάρχουν 2 σωστές απαντήσεις.

#### **ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 10.**

Παιδικά δόντια: Είναι τα δόντια που μόλις είδαμε. Τα μετράμε όλοι μαζί.

#### **ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 11.**

Έχουμε και τα μόνιμα δόντια που έρχονται όταν πέσουν τα παιδικά. Τα μετράμε.

#### **ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 12.**

*Το βίντεο είναι στα Αγγλικά, ελεύθερης πρόσβασης από το NHS. Δεν βάζουμε ήχο και το εξηγούμε στα Ελληνικά.*

Πιθανόν να έχετε δει έναν φίλο που του λείπει ένα δοντάκι. Τα παιδικά δοντάκια «χαλαρώνουν» και πέφτουν γιατί οι ρίζες τους κονταίνουν και διαλύονται. Γι' αυτό όταν πέφτει ένα παιδικό δοντάκι φαίνεται τόσο μικρό. Μέχρι να γίνουμε 14 ετών συνήθως όλα τα παιδικά δόντια έχουν πέσει και έχουν φανεί τα μόνιμα.

#### **ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 13.**

Ποιές τροφές κάνουν καλό στα δόντια μας και γιατί; Γάλα και γαλακτοκομικά, γιατί έχουν ασβέστιο που βοηθάει τα κόκαλά μας και πολλές βιταμίνες. Φρέσκα φρούτα και λαχανικά, γιατί έχουν πολλές βιταμίνες και μήλα, αγγούρια και καρότα που είναι και «σκληρά» βοηθάνε στον αυτοκαθαρισμό των δοντιών μας. Ψάρια και κοτόπουλο, είναι τροφές πολύ δυναμωτικές για όλο μας το σώμα.

#### **ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 14.**

Ρωτάμε τα παιδιά τι κάνει κακό. Τα γλυκά σίγουρα γιατί έχουν πολύ ζάχαρη αλλά και κολλάνε στα δόντια μας και τα λερώνουν. Ζύμες, κρουασάν, παγωτά, έχουν κι αυτά ζάχαρη. Κρυμμένη ζάχαρη υπάρχει ακόμη στα σάντουιτς, και στο ψωμάκι και στην κέτσαπ, στα αναψυκτικά τύπου κόλα αλλά και στους χυμούς που δεν είναι φυσικοί. Σ' αυτά τα τελευταία φτάνει η κρυμμένη ζάχαρη τα 7 έως 12 κουταλάκια του γλυκού. Ακόμη και τα πατατάκια έχουν κρυμμένη ζάχαρη.

#### **ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 15.**

Πώς χαλάνε τα δόντια μας: Στο στόμα μας έχουμε πολλά, καλά κ κακά μικρόβια. Όταν τρώμε κάποια τροφή, ειδικά αν είναι μαλακή ή έχει ζάχαρη, μένουν γύρω απ τα δόντια μας υπολείμματα απ' αυτή. Τα μικρόβια «τρώνε» αυτή την τροφή και παράγουν οξέα (δηλαδή καυστικά υγρά που καίνε και «διαλύουν» τα δόντια). Εάν αυτά τα οξέα μείνουν γύρω απ' τα

δόντια μας για 20 λεπτά ή περισσότερο, «μαλακώνουν» και «τρώνε» το δοντάκι και έτσι δημιουργείται η αρρώστια του δοντιού τερηδόνα.

#### **ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 16.**

*Το βίντεο είναι στα Αγγλικά, ελεύθερης πρόσβασης από το NHS. Δεν βάζουμε ήχο και το εξηγούμε στα Ελληνικά.*

Εδώ βλέπουμε τα εκατομμύρια μικροσκοπικά μικρόβια που είναι μέσα στο στόμα μας. Κάποια απ' αυτά παράγουν τα οξέα και κάνουν την τερηδόνα. Όσο πιο συχνά τρώμε κάτι, τόσο πιο πολύ τα οξέα επιτίθενται στα δόντια μας. Τι μπορούμε να κάνουμε για να είμαστε υγιείς και να πολεμήσουμε την τερηδόνα; Μπορούμε να βουρτσίζουμε πρωί και βράδυ με οδοντόκρεμα με φθόριο που κάνει τα δόντια πιο δυνατά και δεν αφήνει τα οξέα να τους κάνουν ζημιά.

#### **ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 17.**

Εδώ βλέπουμε πώς γίνεται το δόντι όταν χαλαίει.... Ποιο δόντι προτιμάτε;

#### **ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 18. 19.**

Τι κάνουμε λοιπόν για να είναι γερά τα δόντια μας; Βουρτσίζουμε! Και ο σούπερ μαν βουρτσίζει!

#### **ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 20.**

Πώς βουρτσίζουμε; Όλες τις πλευρές των δοντιών κοντά στα ούλα, μετράμε, ποσότητα οδοντόκρεμας όσο μία φακή ή το μικρό μας νύχι, κτλ.

#### **ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 21.**

Προτιμάμε να φτύνουμε καλά παρά να ξεπλένουμε, ή ξεπλένουμε μία μόνο φορά για να μείνει η επίδραση της οδοντόκρεμας στα δόντια μας.

Έως την ηλικία των 7, καλύτερα να βουρτσίζουμε μαζί με κάποιον ενήλικα, 2 φορές τη μέρα, ΜΕΤΑ το φαγητό!

#### **ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 22.**

*Το βίντεο είναι στα Αγγλικά, ελεύθερης πρόσβασης από το NHS. Δεν βάζουμε ήχο και το εξηγούμε στα Ελληνικά.*

Βουρτσίζουμε την έξω, μέσα και μασητική επιφάνεια κάθε δοντιού και τέλος τη γλώσσα μας. Πηγαίνουμε τακτικά στον οδοντίατρο για έλεγχο και τοποθέτηση φθορίου πάνω στα δόντια για να είναι πιο δυνατά.

#### **ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 23.**

Έλεγχος από οδοντίατρο : 2 φορές το χρόνο ή και συχνότερα.

#### **ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 24.**

Ρωτάμε ποιά παιδιά έχουν πάει στον οδοντίατρο και τι έχουν κάνει εκεί.

#### **ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 25.**

Ζητάμε από τα παιδιά να περιγράψουν το οδοντιατρείο και εξηγούμε.

#### **ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 26.**

Ζητάμε από τα παιδιά να μας περιγράψουν τι έκαναν στο οδοντιατρείο. Δείχνουμε και εξηγούμε τη φθορίωση: Το φθόριο κάνει τα δόντια πιο δυνατά και δεν παθαίνουν εύκολα τερηδόνα. Τα sealants (προληπτικές καλύψεις οπών και σχισμών) μπαίνουν στην πάνω επιφάνεια των

μονίμων τραπεζιτών και εμποδίζουν τα μικρόβια να καθίσουν πάνω τους. Απλώνεται ένα ειδικό υλικό πάνω στο δόντι, που φωτίζεται με ένα ειδικό φως και γίνεται σκληρή «ασπίδα» που δεν αφήνει μικρόβια και τροφές να «φωλιάσουν» πάνω στο δόντι και να κάνουν τερηδόνα.

#### **ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 27.**

Ρωτάμε τα παιδιά τί πρέπει να κάνουν για να έχουν γερά δόντια.

#### **ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 28.**

Τέλος παρουσίασης.