



المرحلة الأساسية

الوقاية من الإصابة بعدوى: العناية الصحية بالفم

الدرس 4: العناية الصحية بالفم

يتعلم الطلاب كيف تتشكل اللويحات السنية ولماذا يمكن للأطعمة والمشروبات السكرية إلحاق الضرر بالأسنان وكيف يحدث ذلك.

روابط المنهج الدراسي

PHSE/RHSE

- الصحة والوقاية

العلوم

- العمل بشكل علمي

- الكائنات الحية وموائلها

العربية

- القراءة والفهم

- الكتابة

مخرجات التعلم

سيتمكن جميع الطلاب مما يلي:

- معرفة ماهية اللويحات السنية وكيفية تشكلها
- معرفة عواقب تسوس الأسنان
- معرفة أن الحد من الأطعمة والمشروبات السكرية قد يقلل من تسوس الأسنان
- معرفة أهمية تناول الوجبات الخفيفة الصحية



الدرس 4: العناية الصحية بالفم

الموارد اللازمة

النشاط: تجربة قشر البيض

لكل مجموعة

- قشر البيض - تكسيه ثم إزالته
- أكواب شفافة
- مشروب غازي عالي السكر
- حليب قليل الدسم أو ماء
- شراب عصير غني بالسكر
- ملصقات للأكواب

المواد الداعمة

- TS1 اختبار صحيح/خطأ المتعلق بالعناية الصحية بالفم
- SH1 نشرة حقائق حول خيارات الطعام الصحي
- SH2 بطاقات صحيح أم خطأ المتعلقة بالعناية الصحية بالفم
- SW1 مخطط التقدم المتعلق بصحة الأسنان المُقدم من e-Bug
- SW2 خيارات الطعام الصحي

الإعداد المسبق

1. ضع 3 أكواب لكل 3-4 طلاب ورقمها من 1 إلى 3.
2. اقسّم قشر البيض بحيث يحتوي كل كوب على نصف قشر البيض

نشاط إرشادي: جدول تنظيف الأسنان بالفرشاة

لكل طالب

- SW1 مخطط التقدم المتعلق بصحة الأسنان المُقدم من e-Bug

نشاط إرشادي: بدائل الطعام الصحي

لكل فصل

- TS1 اختبار صحيح/خطأ المتعلق بالعناية الصحية بالفم
- SH1 نشرة حقائق حول خيارات الطعام الصحي
- SH2 بطاقات صحيح أم خطأ المتعلقة بالعناية الصحية بالفم
- SW2 خيارات الطعام الصحي



الدرس 4: العناية الصحية بالفم

الكلمات الرئيسية

البكتيريا

اللويحات السنية

تسوس الأسنان

السكر

الحمض

تنظيف الأسنان بالفرشاة

تسوس الأسنان

الصحة والسلامة

احرص على ألا يشرب الطلاب المشروب الغازي، خاصة الذين يعانون من داء السكري. يجب ألا يتعامل الطلاب الذين يعانون من حساسية تجاه البيض أو الحليب أو حساسية مفرطة مع هذه المكونات مباشرة.

اطلع على الموقع الإلكتروني لبرنامج e-Bug لمعرفة الأنشطة البديلة.

يُرجى استشارة CLEAPPS، لاتباع ممارسات ميكروبيولوجية آمنة في الفصل الدراسي

www.cleapps.org.uk

الروابط الإلكترونية

e-bug.eu العناية الصحية بالفم

المقدمة

1. اطلب من الطلاب التفكير في أسنانهم؛ اسأل كيف تبدو الأسنان (تتصف الأسنان بأنها صلبة وبيضاء ولامعة). اسأل الطلاب لماذا تبدو الأسنان كذلك من رأيهم (تكون الأسنان بذلك قوية وتتمكن من مضغ الطعام وقضمه).
2. مرّر قشر البيض على الطلاب، واطلب منهم فحصه (بعناية). اسألهم عما إذا كان يشبه أي جزء من جسمهم؟ يجب أن يتمكن الطلاب من تحديد أنه يشبه الأسنان. أخبر الطلاب أن الأسنان مكونة من طبقات. يشبه قشر البيض الطبقة الصلبة الموجودة على الأسنان التي تُعرف باسم مينا الأسنان.
3. أوضح للطلاب أنه طوال اليوم، يمكن أن تنمو الجراثيم التي تُسمى بكتيريا على الأسنان لتكون مادة لزجة تُسمى اللويحة السنية، وعند تناول الأطعمة والمشروبات السكرية تستخدم البكتيريا السكر لمهاجمة الأسنان (خاصة طبقة مينا الأسنان الخارجية الصلبة).

نشاط

1. أوضح للطلاب أنك سوف تستخدم قشر البيض لتوضيح أثر تناول السكريات على الأسنان.
 2. قسم الفصل إلى مجموعات من 3-4 طلاب وأعطهم ثلاثة أكواب مرقمة من 1 إلى 3. ساعد الطلاب في وضع نصف قشر بيضة في كل كوب وإضافة المشروبات الثلاثة المختارة إلى كل كوب.
 - a. مشروب غازي
 - b. ماء (أو حليب)
 - c. عصير
 3. لمعرفة الآثار، ستحتاج إلى الانتظار ليوم واحد. الآن، اطرح الأسئلة التالية على الطلاب: ما الذي سيحدث للبيض إذا تُرك في المشروب لفترة طويلة؟ ما السائل الذي سيؤثر على البيض بشكل كبير؟ ما السائل الذي سيؤثر على البيض بشكل أقل؟ يمكنك تسجيل إجاباتهم للغد.
- بعد يوم واحد، سيلاحظ الطلاب أن قشر البيض الموجود في المشروب الغازي قد تغير لونه وتحلل جزئيًا، وأن قشر البيض الموجود في الماء (أو الحليب) لم يتغير، وأن قشر البيض الموجود في العصير تحلل بشكل طفيف. وهذا يشير إلى أن الأطعمة والمشروبات الغنية بالسكر يمكن أن تلحق الضرر بمينا الأسنان.

النقاش

- وفي اليوم التالي، اطلب من الطلاب التحقق من البيض. ما التغييرات التي يمكنهم ملاحظتها؟ ما سبب حدوث ذلك من وجهة نظرهم؟
- أخبر الطلاب أن السكر الموجود في المشروبات قد أ تلف قشر البيض وغير لون القشر— ذكر الطلاب أن قشر البيض يشبه طبقة المينا الموجودة على الأسنان، ويمكن أن يؤدي تناول الكثير من السكر إلى إلحاق الضرر بالأسنان.
- اسأل الطلاب عما يتعين عليهم فعله للحفاظ على صحة أسنانهم؟ يجب أن تتضمن الإجابات ما يلي:

- الحد من الأطعمة والمشروبات السكرية، وتناولها بكميات قليلة
- تنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين يوميًا (قبل المدرسة وقبل النوم)
- استخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد
- بصق المعجون وعدم شطفه
- زيارة طبيب الأسنان بانتظام

الأنشطة الإرشادية

جدول تنظيف الأسنان بالفرشاة

SW1 هي طريقة فعالة لتعزيز روتين تنظيف الأسنان بالفرشاة. أعط ورقة لكل طالب. اطلب من الطلاب وضع علامة أو رسم صورة في كل مرة ينظفون فيها أسنانهم بالفرشاة لمتابعة عدد المرات التي ينظفون فيها أسنانهم خلال أسبوع دراسي واحد. يمكن إجراء ذلك في الفصل الدراسي أو المنزل.

بدائل الطعام الصحي

ابدأ من خلال تذكير الطلاب بكيفية تأثير السكر الموجود في المشروب الغازي على قشر البيض. يُعد تناول الكثير من السكريات أمرًا ضارًا لصحتك ويمكن أن يؤدي إلى تسوس الأسنان. يُستمد نصف مقدار السكريات التي نتناولها من الوجبات الخفيفة غير الصحية والمشروبات السكرية. لهذا السبب من الضروري اختيار الوجبات الخفيفة الصحية.

- تُعد الفواكه والخضراوات هي الخيار الأفضل للوجبات الخفيفة الصحية، يمكنك تناولها بمفردها أو مع صلصات التغميس الصحية.
- تحتوي الفواكه المجففة على نسبة عالية من السكر ويجب تناولها في أوقات تناول الوجبات الرئيسية فقط.

اسأل الطلاب عن الوجبات الخفيفة من الفواكه والخضراوات المفضلة لديهم. أخبر الطلاب أنه يمكنهم استبدال الأطعمة غير الصحية (على سبيل المثال حبوب الإفطار الغنية بالسكر) والمشروبات (على سبيل المثال المشروبات الغازية السكرية، وعصير الفواكه، وعصير السموزي، وعصير القرع الغني بالسكر) ببدائل منخفضة السكر مثل الزبادي منخفض السكر الذي يحتوي على فواكه، أو الحليب قليل الدسم، أو الماء العادي، أو عصير القرع الخالي من السكريات المضافة/السكريات.

لا داعي للقلق بشأن السكريات الموجودة في الفواكه والخضراوات الكاملة والحليب العادي والزبادي نظرًا لأنها ليست سكريات مضافة.

ما البدائل الأخرى التي يمكنهم استخدامها؟ أعط كل طالب SH1 نشرة حقائق حول خيارات الطعام الصحي لمساعدتهم في استيفاء SW2، واطلب من الطلاب رسم بدائل الطعام المفضلة لديهم في SW2.

تُعد أنواع الأطعمة التي تحمل الملصقات الخضراء أفضل الخيارات الصحية والبدائل المثالية.

اختبار صحيح أم خطأ المتعلق بالعناية الصحية بالفم

ورَّع SH2 للمجموعات المكونة من 3 أو 4 طلاب. اطلب من الطلاب قص البطاقات ورفعها لإجابة اختبار صحيح أم خطأ الوارد في TS1. تتوفر الإجابات في ورقة العمل.

تعزيز عملية التعلم

في نهاية الدرس، ا طرح على الفصل مجموعة الأسئلة الواردة أدناه باعتباره نشاطاً لتقسي الحقائق.

- ماذا تُسمى المادة اللزجة المكونة من البكتيريا التي تتراكم معاً على الأسنان؟
الإجابة: اللويحات السنية
- أكمل الجملة؛ عند تناول الأطعمة والمشروبات السكرية، يؤدي ذلك إلى حدوث هجوم على الأسنان الذي من شأنه أن يؤدي إلى؟
الإجابة: تسوس الأسنان
- كم عدد المرات في اليوم التي يتعين علينا فيها تنظيف الأسنان بمعجون الأسنان.
الإجابة: مرتان على الأقل
- بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة، يتعين علينا أ) بصق معجون الأسنان وشطفه؛ ب) بصق معجون الأسنان بدون شطفه؟
الإجابة: يتعين عليك بصق معجون الأسنان وعدم شطفه (يساعد ذلك في الاحتفاظ بالفلورايد على الأسنان لفترة أطول).



تناول الطعام الصحي

ما الذي تتذكره؟

هل هذه العبارات صحيحة أم خاطئة؟

صحيح

يجب تناول الفواكه المجففة
في أوقات الوجبات الرئيسية وليس
بمثابة وجبة خفيفة

خطأ

الشوكولاتة والبسكويت
عبارة عن خيارات صحية أفضل من
الزبادي العادي والفواكه
يحتوي البسكويت على
الكثير من السكريات

صحيح

يُعد الحليب قليل الدسم
مشروبًا صحيًا أفضل من
المشروبات الرياضية
قد تحتوي المشروبات
الرياضية على الكثير من
السكر. يُعد الماء أو الحليب

صحيح

قد يؤدي تناول الكثير من السكر
إلى تسوس الأسنان



نشرة حقائق حول خيارات الطعام الصحي

وجبة الإفطار



مربى على الخبز المحمص

الملح

السكر

الدهون



حساء الشعير

الملح

السكر

الدهون



حبوب إفطار بسكوييت القمح

الملح

السكر

الدهون



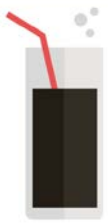
حبوب إفطار غنية بالسكر

الملح

السكر

الدهون

المشروب



مشروب غازي غني بالسكر

الملح

السكر

الدهون



عصير برتقال

الملح

السكر

الدهون



حليب الشوكولاتة

الملح

السكر

الدهون



القرع الخالي من السكريات
المضافة/السكريات والماء

الملح

السكر

الدهون

الوجبة الخفيفة



الزبادي العادي

الملح

السكر

الدهون



الزبادي منخفض السكر

الملح

السكر

الدهون



رغيف الشعير

الملح

السكر

الدهون



لوح الشوكولاتة

الملح

السكر

الدهون

خطأ

خطأ

خطأ

صحيح

صحيح

صحيح



الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين
لقد نظفت أسناني بالفرشاة في الصباح				
لقد نظفت أسناني بالفرشاة قبل النوم				
لقد نظفت أسناني بالفرشاة لمدة دقيقتين				

جدول صحة
الأسنان المتعلق
بتنظيف الأسنان
بالفرشاة

الاسم

الفصل الدراسي

أضف صورة أو نجمة
في كل مرة تنظف
فيها الأسنان بالفرشاة



ما وجبة الإفطار، والمشروب، والوجبة الخفيفة التي يمكنك تناولها للحفاظ على صحة الأسنان؟

ارسم خياراتك

اكتب خياراتك

وجبة الإفطار

--	--

المشروب

--	--

الوجبة الخفيفة

--	--