



المرحلة الأساسية 2

الوقاية من الإصابة بعدوى: العناية الصحية بالفم

الدرس 8: العناية الصحية بالفم

يلعب الطلاب لعبة بطاقات الذاكرة التفاعلية لتسليط الضوء على أوجه التشابه بين صحة الإنسان والحيوان.

روابط المنهج الدراسي

PHSE/RHSE

- الصحة والوقاية

العلوم

- العمل بشكل علمي
- الحيوانات، بما في ذلك البشر

العربية

- القراءة والفهم

مخرجات التعلم

سيتمكن جميع الطلاب مما يلي:

- معرفة ماهية اللويحات السنية وكيفية تشكلها.
- معرفة الأطعمة والمشروبات التي تسبب تسوس الأسنان.
- معرفة عواقب تسوس الأسنان.
- معرفة كيفية تنظيف الأسنان بفعالية.
- معرفة أن الحد من الأطعمة والمشروبات السكرية يمكن أن يقلل من تسوس الأسنان، ومعرفة أن ما تفعله للمساعدة في الحفاظ على صحة حيوانك الأليف هو نفسه ما يتعين عليك فعله للحفاظ على صحتك.

الدرس 8: العناية الصحية بالفم

المواد الداعمة

- SW1 جدول/سجل تنظيف الأسنان بالفرشاة
- ملف العرض التقديمي باوربوينت 1 العرض التقديمي مايكروسوفت باوربوينت الخاص بالعناية الصحية بالفم

الإعداد المسبق

أثناء الدرس أو في الأسبوع السابق له، ورّع سجل تنظيف الأسنان بالفرشاة (SW1) إلى جانب الواجب المدرسي الأسبوعي. يجب أن يضع الطلاب علامة إذا غسلوا أسنانهم بالفرشاة هذا الصباح أو الليلة السابقة له. لا يتعين مناقشة النتائج في الفصل.

أنشئ ملف العرض التقديمي باوربوينت 1 (متوفر عبر الموقع الإلكتروني الخاص ببرنامج e-Bug، التالي e-bug.eu).

الموارد اللازمة

النشاط الرئيسي: مهاجمة اللويحات السنية لكل مجموعة

- ماء
- ملون طعام (أي لون عدا الأبيض)
- دقيق ذرة
- دقيق (اختياري)
- لكل طالب
- فرشاة الأسنان
- عبوة زبادي
- فرشاة طلاء

النشاط 2: نشاط المشروبات السكرية

لكل مجموعة

- زجاجات مشروبات فارغة
- ملعقة صغيرة
- كيس ذاتي الغلق
- سكر

نشاط إرشادي: سجل تنظيف الأسنان بالفرشاة

لكل طالب

- نسخة من SW1

موارد إضافية:

- نسخة من ملف العرض التقديمي باوربوينت 1 (متوفرة عبر الموقع الإلكتروني e-bug.eu)

الدرس 8: العناية الصحية بالفم

الكلمات الرئيسية

اللويحات السنية

الأمراض

مينا الأسنان

الفلورايد

العناية الصحية

تنظيف الأسنان بالفرشاة

الصحة والسلامة

يُرجى استشارة CLEAPPS، لاتباع
ممارسات ميكروبيولوجية آمنة في الفصل
الدراسي

www.cleapps.org.uk

الروابط الإلكترونية

e-bug.eu لعناية الصحية بالفم

المقدمة

ابدأ الدرس من خلال الشرح للطلاب أن تسوس الأسنان عبارة عن مرض يمكن الوقاية منه باستخدام المعلومات الواردة في القسم المعني بإعادة تدريب المعلم. اشرح للطلاب أنهم سيتعلمون العوامل المسببة لتسوس الأسنان والخطوات البسيطة التي يمكن اتخاذها للوقاية منه. اعرض ملف العرض التقديمي باوربوينت 1 على الطلاب. استخدم الأسئلة الواردة في العرض التقديمي لبدء المناقشة وجمع المعلومات التي يعرفها الطلاب.

1. استكمل النشاط الرئيسي - الحفاظ على صحة أسنانك - تجربة مهاجمة اللويحات السنية

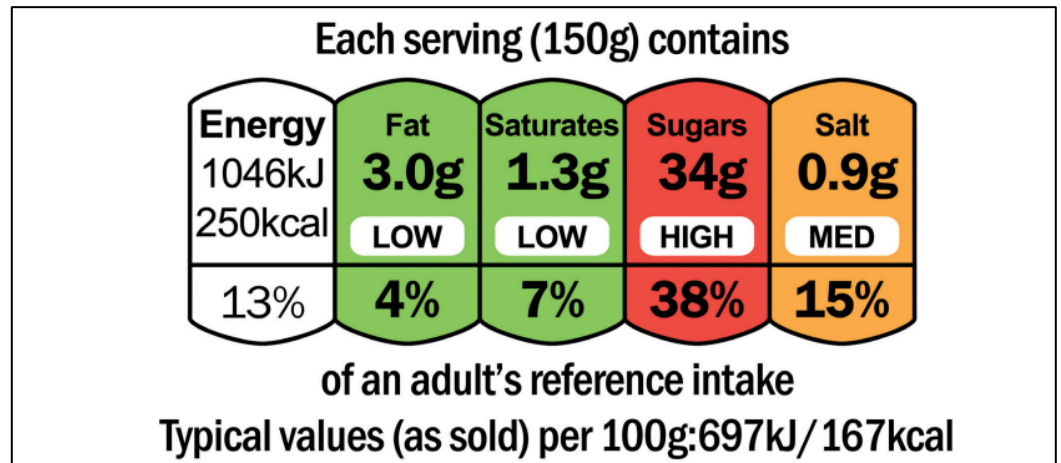
2. استكمل النشاط 2 - النظام الغذائي الصحي - نشاط المشروبات السكرية

الرسالة الأساسية - يمكنك الوقاية من تسوس الأسنان من خلال:

يجب أن يتعلم الطلاب أنه يمكنك الوقاية من تسوس الأسنان من خلال تقليل تناول الأطعمة والمشروبات السكرية، وتناولها بكميات صغيرة، وتنظيف الأسنان بمعجون أسنان يحتوي على الفلورايد آخر نشاط قبل النوم وفي الصباح.

دليل إرشادي للمعلمين

يرد فيما يلي مثال على الملصق الغذائي الذي يمكن استخدامه لتحديد محتوى السكريات في الأطعمة والمشروبات. أحمر = محتوى سكريات مرتفع، أصفر كهرماني = محتوى سكريات متوسط، أخضر = محتوى سكريات منخفض ملحوظة: توضح الملصقات الغذائية إجمالي محتوى السكريات، وليس فقط السكريات المضافة، وبالتالي، قد تحمل بعض منتجات الألبان الملصق الأصفر الكهرماني نظرًا لاحتوائها على سكريات طبيعية على الرغم من خلوها من السكريات المضافة.



نشاط

النشاط الرئيسي: مهاجمة اللويحات السنية

1. اطلب من الطلاب مزج كمية صغيرة من الماء بدقيق الذرة وقطرة من ملون الطعام.
2. ادهن الجزء الخارجي من عبوات الزبادي البيضاء الصغيرة بهذا المزيج.
3. اترك عبوات الزبادي تجف.
4. اطلب من الطلاب الآن محاولة إزالة مزيج دقيق الذرة (الذي يُمثل اللويحات السنية) عن عبوات الزبادي باستخدام فرشاة أسنان.
5. لاحظ أنه عندما يجف مزيج دقيق الذرة (الذي يُمثل اللويحات السنية)، يكون من الصعب للغاية إزالته. إذا لم تنظف أسناننا بالفرشاة مرتين في اليوم، قد تتصلب اللويحات السنية ويكون من الصعب للغاية إزالتها.

نشاط إرشادي: الدراسات العلمية المتعلقة بمهاجمة اللويحات السنية

يمكن التوسع في هذه التجربة لتتضمن الدراسات العلمية المتعلقة بآثار عدم تنظيف الأسنان باستمرار ويوميًا:

أعد ثلاث عبوات من الزبادي بحيث يشير كل منها إلى ما يلي:

1. عدم وجود دقيق ذرة = تنظيف الأسنان مرتين يوميًا

2. وجود دقيق ذرة رطب = تنظيف الأسنان مرة واحدة

3. وجود دقيق ذرة جاف = عدم تنظيف الأسنان

اطلب من الطلاب محاولة إزالة مزيج دقيق الذرة عن العبوات باستخدام فرشاة أسنان. أي من العبوات يسهل إزالة اللويحات السنية منها؟

يجب أن يدرك الطلاب أن تنظيف الأسنان بالفرشاة يوميًا يسهل عملية تنظيف الأسنان، وقد تتصلب اللويحات السنية ويصعب إزالتها بمرور الوقت إذا تُركت على الأسنان. يُطلق على اللويحات السنية المتصلبة القلح.

النشاط 2: نشاط المشروبات السكرية

يُجري هذا النشاط مجموعات مكونة من 2-3 طلاب.

1. أعط كل مجموعة زجاجة مشروبات مختلفة فارغة تحمل علامة تجارية معروفة (بما في ذلك الماء المنكه والعادي ومجموعة من المشروبات السكرية والغازية)، وملعقة صغيرة، وكيس من السكر، وكيس بلاستيكي شفاف (مثل كيس السندوتشات).

2. قبل البدء، اطلب من الطلاب الاطلاع على المعلومات الغذائية وتحديد مقدار السكر الموجود في كل زجاجة. ساعد الطلاب في تحديد موقع محتوى السكريات على الملصق، تحقق من النسب، وأوضح أسباب استخدام نظام الألوان الأحمر، والأصفر، والأخضر على الملصقات الغذائية. بالنسبة للأطعمة:

• أحمر = نسبة كبيرة من السكر

• أصفر كهربائي = نسبة متوسطة من السكر

• أخضر = نسبة منخفضة من السكر

3. اطلب من الطلاب ملء كل كيس بنسب مماثلة من السكر الموجود في كل مشروب (الملعقة الصغيرة تعادل 4 جرام تقريبًا).

4. بمجرد الانتهاء من النشاط، يمكن لكل مجموعة تقديم النتائج التي توصلت إليها (اسم المشروب، مقدار السكر بالجرام، وعدد ملاعق السكر) لبقية الفصل.

5. يمكن للطلاب جمع المشروع وإنشاء لوحات ملصقات ثلاثية الأبعاد لعرضها داخل الفصل، بحيث تحتوي على زجاجات المشروبات وأكياس السكر معلقة على الورق.

النقاش

تحقق من مدى الفهم والاستيعاب من خلال طرح الأسئلة الواردة أدناه على الطلاب.

كيف تُصاب بتسوس الأسنان؟

الإجابة: اللويحات السنية عبارة عن تراكم للبكتيريا على الأسنان، حيث تحلل البكتيريا الموجودة داخل اللويحات السنية السكريات التي نتناولها وتستخدمها لإنتاج مواد تتضمن الحمض. إذا لم يتم إزالة اللويحات السنية باستمرار أو إذا كان النظام الغذائي يتضمن الكثير من السكر، فإن الحمض المتكون يساعد في تحلل أسناننا ويؤدي إلى الإصابة بتسوس الأسنان (تجاويف).

ما الأطعمة التي يجب تقليلها، وتناولها فقط بين الحين والآخر؟

الإجابة: يجب الحد من الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على السكر، وتناولها فقط بين الحين والآخر. يجب تجنب تناول الوجبات الخفيفة التي تتضمن الأطعمة والمشروبات السكرية (خاصة المشروبات الغازية!) خلال اليوم ووقت النوم للوقاية من تسوس الأسنان. تتضمن المنتجات الغذائية السكرية المشروبات الغازية، وعصائر الفواكه، وعصائر السمودي، والقرع الغني بالسكر، والحلوى، والشوكولاتة، والكعك، والبسكويت، والمربى، والمثلجات،

وبعض أنواع حبوب الإفطار، والعسل، وشراب السكر. من الأفضل تناول الفواكه المجففة مع إحدى الوجبات، مثل حبوب الإفطار، بدلاً من تناولها بمثابة وجبة خفيفة – قد تعلق الفواكه المجففة بالأسنان وقد تؤدي إلى تسوس الأسنان.

هل من الصحي تناول المشروبات الغازية الخالية من السكر؟

الإجابة: على الرغم من أن هذه المشروبات لا تحتوي على السكر وأنها أفضل من مثيلاتها التي تحتوي على السكر، إلا أن الحمض المستخدم قد يحلل مينا الأسنان بمرور الوقت، ويجعلها أصغر وتسبب الشعور بالألم أحياناً. تتمثل أفضل المشروبات في الماء العادي (غير المنكه) والحليب والقرع الخالي من السكريات المضافة/الخالي من السكر.

كم عدد المرات التي يتعين علينا فيها تنظيف الأسنان بالفرشاة وكيفية تنظيف الأسنان؟

الإجابة: من الضروري تنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين يوميًا، مساءً و صباحًا، بمجرد أن تبرز (عمر 6-9 أشهر تقريبًا)، مع القليل من معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلورايد للأطفال دون سن 3 سنوات. بمجرد بلوغ عمر 3 سنوات، يجب علينا استخدام مقدار بحجم حبة البازلاء من معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلورايد. يجب أن يشرف أحد البالغين على الأطفال حتى سن 7 سنوات أثناء تنظيف الأسنان. بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة من الضروري البصق وليس الشطف (لتترك طبقة واقية من الفلورايد على سطح الأسنان). يساعد الفلورايد في الحفاظ على قوة مينا الأسنان، ما يقلل فرصة الحمض في إتلاف الأسنان.

ما الذي يحدث عند بلوغ عمر 6 سنوات؟

الإجابة: ببلوغ عمر 6 سنوات تقريبًا، يبرز أول ضرس دائم (في الجزء الخلفي من الفم). قد يتم الخلط بين هذه الأسنان والأسنان اللبنية وعادة ما يتم تجاهلها أثناء تنظيف الأسنان بالفرشاة. من الضروري تنظيف هذه الأسنان بفعالية للوقاية من بدء تسوس الأسنان.

كيف يمكننا تذكر تنظيف الأسنان بالفرشاة؟

الإجابة: لتذكر تنظيف أسناننا بالفرشاة، من الأفضل إضافة نشاط تنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين يوميًا إلى روتين العناية الصحية بالفم صباحًا ومساءً.

الأنشطة الإرشادية

سجل تنظيف الأسنان بالفرشاة

وزّع على الطلاب SW1 الخاصة بسجل تنظيف الأسنان بالفرشاة أثناء الدرس أو قبله بأسبوع واحد. يمكن أن يتابع الطلاب عملية تنظيف أسنانهم، ما يشجعهم على تنظيف أسنانهم بالفرشاة باعتباره جزء من روتينهم اليومي.

تحديد الوقت المستغرق عند ممارسة نشاط تنظيف الأسنان

1. شجّع التلاميذ المقسمين إلى مجموعات على ممارسة طريقة تنظيف الأسنان الخاصة بهم على نماذج.
 2. يتعين على كل تلميذ توضيح الوقت المستغرق في تنظيف الفم بأكمله بفعالية كما يعتقد.
 3. تعرف على الوقت الذي يستغرقه في تنظيف الأسنان مقارنة بالوقت القياسي المتمثل في دقيقتين.
- ملحوظة-يمكن للطلاب استخدام فرشاة الأسنان الكهربائية إذا كانوا يمتلكونها.

نصيحة: يمكن أن تساعد الموسيقى التلاميذ في توضيح المدة التي يتعين استغراقها في تنظيف الأسنان بالفرشاة. يمكنك استخدام إحدى أغاني البوب التي تصل مدتها إلى دقيقتين عند ممارسة نشاط تنظيف الأسنان بالفرشاة مجددًا.

تعزيز عملية التعلم

في نهاية الدرس، ا طرح الأسئلة الواردة أدناه على الفصل.

- ما هي المادة اللزجة المتكونة من البكتيريا التي تتراكم معًا على الأسنان؟ الإجابة: اللويحات السنية
- ما المادة الحلوة الموجودة في العديد من الأطعمة والمشروبات التي قد تدفع البكتيريا والحمض إلى مهاجمة أسناننا؟ الإجابة: السكر
- لماذا يتعين علينا الحد من عدد مرات تناول الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على السكريات المضافة؟ الإجابة: لمنع تراكم اللويحات السنية والإصابة بتسوس الأسنان
- كم عدد المرات التي يتعين علينا فيها تنظيف الأسنان بالفرشاة في اليوم باستخدام معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلورايد؟ الإجابة: مرتين يوميًا على الأقل



إجمالي عدد المرات في الأسبوع

اليوم 1

اليوم 2

اليوم 3

اليوم 4

اليوم 5

اليوم 6

اليوم 7

مجموع الأسبوع

سجل تنظيف
الأسنان

اكتب اليوم في السجل وضع
علامة في هذا المربع في كل
مرة تنظف فيها أسنانك في هذا
اليوم

