



Ключовий етап 1

Запобігання інфекції: Гігієна рота

Урок 4: Гігієна рота

Учні дізнаються, як утворюється зубний наліт, чому та як солодка їжа та напої можуть пошкодити зуби.

Результати навчання

Усі учні повинні:

- Розуміти, що таке зубний наліт і як він утворюється
- Розуміти наслідки карієсу
- Розуміти, що обмежене споживання солодкої їжі та напоїв може зменшити карієс
- Розуміти важливість вживати здорові продукти під час перекусів

Посилання на навчальну програму

RHSE/RHSE

- Здоров'я та профілактика

Наука

- Наукові роботи
- Живі істоти та середовища їхнього проживання

Англійська мова

- Розуміння прочитаного
- Письмо



Урок 4: Гігієна рота

Необхідні ресурси

Вправа: Експеримент з яєчною шкаралупою

На кожную групу

- Очищена від яйця яєчна шкаралупа
- Прозорі склянки
- Кола з високим вмістом цукру
- Напівзнежирене молоко або вода
- Сік з високим вмістом цукру
- Етикетки для склянок

Додаткова вправа: Таблиця чищення зубів

На кожного учня

- SW1 e-Bug Діаграма розвитку здорових зубів

Додаткова вправа: Зміни на здорову їжу

На клас

- TS1 — Вікторина «Правда / Неправда» на тему гігієни порожнини рота

На кожного учня

- SH1 — Брошура про вибір здорової їжі
- SH2 — Картки «Правда / Неправда» на тему гігієни порожнини рота
- SW2 — Вибір здорової їжі

Допоміжні матеріали

- TS1 — Вікторина «Правда / Неправда» на тему гігієни порожнини рота
- SH1 — Брошура про вибір здорової їжі
- SH2 — Картки «Правда / Неправда» на тему гігієни порожнини рота
- SW1 e-Bug Діаграма розвитку здорових зубів
- SW2 — Вибір здорової їжі

Розширена підготовка

1. Роздайте групам із 3-4 учнів по 3 склянки і позначте їх від 1 до 3.
2. Розділіть яєчну шкаралупу так, щоб у кожній чашці була одна половинка яєчної шкаралупи



Урок 4: Гігієна рота

Ключові слова

Бактерії

Зубний наліт

Дірка

Цукор

Кислота

Чищення зубів

Псування

Здоров'я та безпека

Стежте за тим, щоб учні не пили колу, особливо ті, у кого може бути діабет. Учні з алергією або непереносимістю яєць або молока не повинні безпосередньо працювати з цими компонентами.

Знайдіть альтернативні вправи на вебсайті e-Bug.

Щоб дізнатися більше про безпечні мікробіологічні практики у кабінеті, відкрийте вебсайт CLEAPPS

www.cleapps.org.uk

Посилання на вебсторінки

[Гігієна рота \(e-bug.eu\)](http://e-bug.eu)

Вступ

1. Попросіть учнів подумати про їхні зуби. Запитайте, які у них зуби (тверді, білі та блискучі). Запитайте учнів, чому, на їхню думку, їхні зуби саме такі (щоб бути сильними і мати змогу пережовувати та відкушувати їжу).
2. Передайте яєчну шкаралупу, нехай учні (обережно) її роздивляться. Запитайте їх, чи думають вони, що шкаралупа схожа на якусь частину їхнього тіла? Учні повинні вміти визначити, що шкаралупа схожа на їхні зуби. Поясніть учням, що зуби складаються з шарів. Яєчна шкаралупа схожа на твердий шар зубів, який називається емаллю.
3. Поясніть учням, що протягом дня на зубах можуть рости мікроби, які називаються бактеріями. Вони утворюють липку речовину, яка називається нальотом, а коли ми їмо солодку їжу та напої, бактерії використовують цукор, щоб атакувати наші зуби (особливо твердий зовнішній шар емалі).

Вправа

1. Поясніть учням, що, щоб продемонструвати, що цукор може зробити з нашими зубами, ви використовуватимете яєчну шкаралупу.
2. Розділіть клас на групи по 3-4 особи і дайте кожній групі 3 склянки з позначками 1-3. Допоможіть учням покласти половину яєчної шкаралупи в кожну склянку й налити три напої, які ви обрали.
 - a. Кола
 - b. Вода (або молоко)
 - c. Сік
3. Щоб побачити ефект, потрібно почекати один день. Тепер запитайте учнів: Що буде з шкаралупою, якщо надовго залишити її в напої? Яка рідина змінить шкаралупу найбільше? Яка рідина змінить шкаралупу найменше? Можете записати припущення учнів, щоб перевірити їх на наступний день.

Через день учні помітять, що шкаралупа у колі змінила колір і частково розчинилася, не змінилася від води (або молока) та злегка розчинилася від соку. Це свідчить про те, що їжа та напої з високим вмістом цукру можуть пошкодити емаль.

Обговорення

Наступного дня учні перевіряють шкаралупи. Які зміни вони бачать? Чому так сталося, на їхню думку?

Поясніть учням, що цукор у напоях пошкодив яєчну шкаралупу та знебарвив її. Нагадайте учням, що яєчна шкаралупа схожа на емаль на зубах, а велика кількість цукру може пошкодити зуби.

Запитайте учнів, що, на їхню думку, вони повинні робити, щоб зберегти зуби здоровими?

Варіанти відповідей повинні включати такі:

- Вживайте солодку їжу та напої рідше та в невеликих кількостях
- Чистити зуби двічі на день (перед школою і перед сном)
- Користуватися зубною пастою з фтором
- Сплювувати, не споліскувати
- Регулярно відвідувати стоматолога

Додаткові вправи

Таблиця чищення зубів

SW1 — корисний спосіб заохотити регулярно чистити зуби. Роздайте усім учням по аркушу. Попросіть учнів ставити позначку або щось малювати щоразу, коли вони чистять зуби, щоб відстежувати, як часто вони чистили зуби протягом одного навчального тижня. Вправу можна виконувати в школі або вдома.

Зміни на здорову їжу

Нагадайте учням, як цукор у колі вплинув на ячну шкаралупу. Вживання великої кількості цукру шкідливе і може спричинити карієс. Приблизно половина цукру, який споживають діти, припадає на нездорові закуски та солодкі напої. Тому важливо обирати здоровішу їжу для перекусів.

- Хороший вибір для перекусу — фрукти та овочі. Їх можна їсти окремо або з корисним соусом.
- Сухофрукти мають високий вміст цукру, тому їх слід залишати на основні прийоми їжі.

Запитайте в учнів, якими фруктами та овочами вони люблять перекушувати. Скажіть учням, що вони можуть замінити нездорову їжу (наприклад, солодкі пластівці для сніданку) і напої (наприклад, солодкі газовані напої, фруктові соки, смузі та сквоші з цукром) на альтернативні продукти з низьким вмістом цукру, як-от йогурт із низьким вмістом цукру з фруктами, нежирне молоко, просту воду або сквоші без додавання цукру.

Не потрібно перейматися через цукор у цільних фруктах і овочах, а також у звичайному молоці та йогуртах, оскільки це не доданий цукор.

Які інші зміни можуть придумати учні? Дайте учням брошуру щодо вибору здорової їжі SH1, щоб допомогти їм заповнити аркуш SW2. Попросіть учнів намалювати улюблені продукти, на які можна зробити обмін, на SW2.

Харчі з найбільшою кількістю зелених етикеток вважаються найздоровішим вибором і ідеальною заміною.

Вікторина «Правда або неправда» на тему гігієни порожнини рота

Роздайте групам із 3-4 учнів аркуші SH2. Попросіть учнів вирізати картки та піднімати їх, відповідаючи на питання, які містяться в TS1, «Правда» або «Неправда». Відповіді надано на аркуші.

Консолідація навчання

Наприкінці уроку поставте класу наведені нижче запитання, щоб перевірити отримані знання.

- Як називається липка речовина, що складається з бактерій, які скупчуються у нас на зубах?

Відповідь: Зубний наліт

- Доповніть речення. Коли ми споживаємо солодку їжу та напої, це призводить до нападу бактерій на зуби, а це може призвести до?

Відповідь: Псування зубів

- Скільки разів на день слід чистити зуби зубною пастою.

Відповідь: Принаймні двічі

- Після чищення зубів потрібно; а) виплюнути зубну пасту і прополоскати рот;
б) виплюнути зубну пасту і не полоскати?

Відповідь: зубну пасту потрібно виплюнути, але не споліскувати (так фтор довше залишатися на зубах).



Здорове харчування

Що ви запам'ятали?

Ці твердження правдиві чи ні?

Сухофрукти слід споживати під час основного прийому їжі, а не як перекус

Правильно

Шоколадне печиво — більш здоровий перекус, ніж йогурт без наповнювачів і фрукти

Не правильно

У печиві багато доданого цукру

Молоко з низьким вмістом жиру — корисніший напій, ніж спортивні напої

Правильно

Спортивні напої можуть містити багато цукру. Кращим вибором буде вода або нежирне молоко

Вживання занадто великої кількості цукру може спричинити карієс

Правильно



Брошура про вибір здорової їжі

Сніданок



Готові сніданкові суміші з високим вмістом цукру

жир

цукор

сіть



Зернова сніданкова суміш або зернове печиво

жир

цукор

сіть



(Вівсяна) каша

жир

цукор

сіть



Тост з джемом

жир

цукор

сіть

Напої



Сквоші без додавання цукру та вода

жир

цукор

сіть



Шоколадне молоко

жир

цукор

сіть



Апельсиновий сік

жир

цукор

сіть



Кола з повним вмістом цукру

жир

цукор

сіть

Перекуси



Шоколадний батончик

жир

цукор

сіть



Солодовий пиріг

жир

цукор

сіть



Йогурт з низьким вмістом цукру

жир

цукор

сіть



Йогурт без наповнювачів

жир

цукор

сіть

SH2 — Картки «Правда / Неправда» на тему гігієни
порожнини рота

Правильно

Не правильно

Правильно

Не правильно

Правильно

Не правильно

SW1 — e-Bug Діаграма розвитку здорових зубів



Таблиця

чищення

зубів

Ім'я

Клас

Малюйте щось або ставте зірочку

щоразу, коли чистите зуби

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
----	----	----	----	----

Почистив /
почистила зуби
вранці

Почистив /
почистила зуби
перед сном

Чистив / чистила
зуби 2 хвилини

SW2 — Вправа на вибір здорової їжі



Який сніданок, напій і перекус ви б обрали, щоб ваші зуби лишалися здоровими?

Напишіть свій вибір

Намалюйте свій вибір

Сніданок

--	--

Напої

--	--

Перекуси

--	--