



Ключовий етап 2

# Запобігання інфекції: Гігієна рота

## Урок 8: Гігієна рота

Учні грають в інтерактивну гру з картками пам'яті, щоб підкреслити подібності між здоров'ям людини та тварин.

### Результати навчання

#### Усі учні повинні:

- Розуміти, що таке зубний наліт і як він утворюється.
- Розуміти, які продукти та напої викликають карієс.
- Розуміти наслідки карієсу.
- Розумійте, як ретельно чистити зуби.
- Розуміти, що обмеження солодкої їжі та напоїв може зменшити карієс. Розуміти, що те, що ви робите, щоб допомогти своєму вихованцеві бути здоровим, — те саме, що ви повинні робити для себе.

### Посилання на навчальну програму

#### RHSE/RHSE

- Здоров'я та профілактика

#### Наука

- Наукові роботи
- Тварини, в тому числі люди

#### Англійська мова

- Читання та розуміння прочитаного



# Урок 8: Гігієна рота

## Необхідні ресурси

### Основна вправа: Атака на наліт

#### На кожну групу

- Вода
- Харчовий барвник (будь-якого кольору, крім білого)
- Кукурудзяне борошно
- Борошно (за бажанням)

#### На кожного учня

- Зубна щітка
- Йогуртниця
- Кисть для фарби

## Вправа 2: Вправа із цукровим напоєм

#### На кожну групу

- Порожні пляшки для води
- Чайна ложка
- Самогерметизуючий мішок
- Цукор

## Додаткова вправа: Щоденник чищення зубів

#### На кожного учня

- Примірник SW1

## Додаткові ресурси:

- Примірник PP1 (доступно на сайті e-bug.eu)

## Допоміжні матеріали

- SW1 Щоденник /графік чищення зубів
- PP1 Презентація MS PowerPoint «Гігієна ротової порожнини»

## Розширена підготовка

Під час уроку або за тиждень до нього роздайте учням щоденник чищення зубів (SW1) разом із домашнім завданням на тиждень. Учні повинні відмітити, чи чистили вони зуби того ранку чи попереднього вечора. Результати не потрібно обговорювати в класі.

Запустіть презентацію PP1 (доступно на вебсайті e-Bug, e-bug.eu).



# Урок 8: Гігієна рота

## Ключові слова

Зубний наліт

Захворювання

Емаль

Фтор

Гігієна

Чищення зубів

## Здоров'я та безпека

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

[www.cleapps.org.uk](http://www.cleapps.org.uk)

## Посилання на вебсторінки

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

# Вступ

Розпочніть урок із пояснення учням, що карієс — це хвороба, якій можна запобігти, використовуючи інформацію, що міститься в розділі інформації для вчителя. Поясніть учням, що викликає карієс, і прості кроки, які вони можуть зробити, щоб запобігти цьому. Покажіть учням РР1. Використовуйте запитання в презентації, щоб почати обговорення та дізнатися, що вже знають учні.

1. Виконайте основну вправу — Збереження здоров'я зубів — Експеримент «Атака на наліт».
  2. Виконайте Вправу 2 — Збалансоване харчування — Вправа із цукровим напоєм
- Ключове повідомлення: Карієс можна зупинити, якщо:

Учні повинні знати, що можна запобігти карієсу, вживаючи солодку їжу та напої рідше та в менших кількостях, а також чистячи зуби зубною пастою з фтором перед сном і вранці.

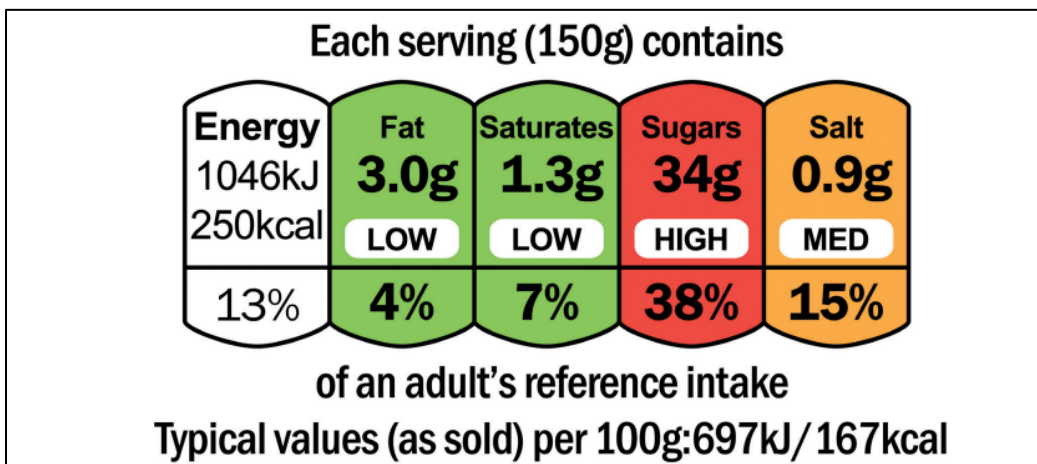
## Керівництво для вчителів

Нижче наведено приклад харчової етикетки, яка може бути використана для визначення вмісту цукру в харчових продуктах і напоях. Червоний = високий вміст цукру;

Помаранчевий = середній вміст цукру;

Зелений = низький вміст цукру

Примітка: Харчові етикетки вказують загальний вміст цукру, а не лише доданий цукор, тому деякі молочні продукти можуть бути оцінені як помаранчеві через природний цукор, попри відсутність доданого цукру.



## Вправа

### Основна вправа: Атака на наліт

1. Попросіть учнів змішати невелику кількість води з кукурудзяним борошном і краплею харчового барвника.
2. Розмалюйте цією сумішшю зовнішні сторони маленьких білих йогуртниць.
3. Зачекайте, поки йогуртниці висохнуть.
4. Тепер попросіть учнів спробувати змити зубною щіткою суміш кукурудзяного борошна (у вигляді нальоту) з йогуртниць.
5. Зауважте, що коли суміш кукурудзяного борошна (у вигляді нальоту) висихає, її дуже важко змити. Якщо ми не чистимо зуби двічі на день, наліт може затвердіти, і його буде важче видалити.

## Додаткова вправа: Наукове дослідження «Атака на наліт»

Цей експеримент можна розширити, включивши в нього наукове дослідження щодо наслідків нерегулярного щоденного чищення зубів:

Підготуйте три йогуртниці, як вказано нижче:

1. Без кукурудзяного борошна = чищення двічі на день
2. Вологе кукурудзяне борошно = чищення один раз на день
3. Засохле кукурудзяне борошно = без чищення

Попросіть учнів спробувати змити суміш кукурудзяного борошна з йогуртниць зубною щіткою. З чого видалити наліт найпростіше?

Учні повинні розуміти, що щоденне чищення зубів полегшує чищення зубів і що, якщо наліт залишається на зубах, його може бути важко видалити з часом. Затверділий зубний наліт називається зубним каменем.

## Вправа 2: Вправа із цукровим напоєм

Це заняття для груп з 2-3 учнів.

1. Надайте кожній групі порожню пляшку з-під напою популярного бренду (включно простою водою, водою з ароматизаторами, а також з безалкогольними та газованими напоями), чайну ложку, пакет цукру і прозорий пластиковий пакет (наприклад, пакет на зіпері).
2. Перш ніж почати, попросіть учнів подивитися на етикетку з інформацією про поживну цінність і визначити, скільки цукру міститься в кожній пляшці. Допоможіть учням визначити вміст цукру на етикетці, перевірити кількість цукру і пояснити використання червоної, помаранчевої та зеленої систем на етикетці харчових продуктів. Для харчових продуктів:
  - Червоний = високий вміст цукру
  - Помаранчевий = середній вміст цукру
  - Зелений = низький вміст цукру
3. Попросіть учнів наповнити кожен пакет еквівалентною кількістю цукру, що міститься в кожному напої (1 чайна ложка = приблизно 4 грами).
4. По завершенню вправи кожна група може представити свої результати (назва напою, кількість цукру в грамах і кількість чайних ложок цукру) решті класу.
5. Учні можуть виготовити 3D плакат для демонстрації в класі, помістивши на ньому пляшки з напоями та пакети з цукром.

# Обговорення

Перевірте розуміння, поставивши учням такі запитання:

## Як ми отримуємо карієс?

Відповідь: Зубний наліт — це скупчення бактерій на наших зубах. Бактерії всередині нальоту розщеплюють цукор, який ми споживаємо, і використовують його для виробництва інших речовин, зокрема кислоти. Якщо зубний наліт не очищається регулярно або якщо в раціоні занадто багато цукру, утворена кислота розчиняє наші зуби, викликаючи карієс (дірки).

## Які продукти ми повинні обмежити та вживати лише зрідка?

Відповідь: Слід обмежити вживання їжі та напоїв, що містять цукор. Вживати їх варто лише зрідка. Щоб запобігти карієсу, слід уникати перекусів солодкими продуктами та напоями (особливо газованими напоями!) протягом дня та перед сном. До солодких продуктів належать газовані напої, фруктові соки та смузі, солодкі сквоші, цукерки, шоколад, тістечка, печиво, джеми, морозиво, деякі сухі сніданки, мед і сиропи. Також найкраще їсти сухофрукти під час їжі, наприклад із пластівцями для сніданку, а не як перекус, адже сухофрукти можуть прилипати до зубів і викликати карієс.

## Чи можна пити газовані напої, які не містять цукру?

Відповідь: Хоча ці напої не містять цукру та кращі, ніж солодкі напої, з часом кислота може розчинити зубну емаль, витончити її, що іноді призводить до болю. Найкращі напої — звичайна вода та звичайне молоко (без додавання смаків) без додавання цукру / сквоші без цукру.

## Як часто треба чистити зуби і як саме?

Відповідь: Важливо чистити зуби двічі на день, увечері та вранці, як тільки вони прорізуються (приблизно у віці 6-9 місяців), змащуючи їх зубною пастою з фтором для дітей до 3 років. У віці 3 років потрібно використовувати кількість зубної пасти з фтором розміром з горошину. До 7 років чищення зубів має здійснюватися під наглядом дорослих. Після чищення важливо сплюнути, але не полоскати (щоб залишити захисний шар фтору на поверхні зубів). Фтор допомагає зберегти емаль міцною, зменшуючи ймовірність пошкодження зубів кислотою.

## Що відбувається приблизно у віці 6 років?

Відповідь: Приблизно у 6 років прорізуються перші постійні корінні зуби (у задній частині рота). Ці зуби можна помилково прийняти за молочні, і їх часто пропускають під час чищення. Важливо ретельно чистити ці зуби, щоб запобігти появі карієсу.

## Як не забувати чистити зуби?

Відповідь: Щоб не забувати чистити зуби, найкраще чистити їх у ході інших гігієнічних процедур двічі на день вранці та ввечері.

## Додаткові вправи

### Щоденник чищення зубів

Роздайте учням щоденник чищення зубів SW1 під час уроку або за тиждень до нього. Учні можуть відстежувати чищення зубів. Ведення щоденника заохочує їх зробити чищення зубів частиною їхнього розпорядку дня.

### Вибір часу для чищення зубів

1. У групах попросіть учнів відпрацювати техніку чищення зубів на моделях.
2. Кожен учень повинен продемонструвати, скільки часу, на його думку, потрібно для ретельного очищення всього рота.
3. Подивіться, скільки часу учні чистили зуби у порівнянні ідеальними 2 хвилинами.

Примітка: учні можуть використовувати власні електричні зубні щітки, якщо вони у них є.

Порада: За допомогою музики можна продемонструвати учням, скільки часу їм потрібно чистити зуби. Спробуйте включити якусь популярну пісню на 2 хвилини, поки учні знову вправляються в чищенні зубів.

## Консолідація навчання

Наприкінці уроку поставте класу наведені нижче запитання.

- Що за липка речовина, яка складається з бактерій, скупчується на наших зубах?  
Відповідь: Зубний наліт
- Яка солодка речовина, що міститься в багатьох харчових продуктах і напоях, може призвести до того, що бактерії та кислота атакують наші зуби? Відповідь: Цукор
- Чому ми повинні обмежувати споживання їжі та напоїв з додаванням цукру?  
Відповідь: Для запобігання утворенню нальоту та карієсу
- Скільки разів на день ми повинні чистити зуби зубною пастою з фтором? Відповідь: Щонайменше двічі



# Щоденник чищення зубів



Запишіть день тижня в щоденник і відзначте галочкою щоразу, коли ви чистили зуби в цей день у цьому полі

День

День 1

День 2

День 3

День 4

День 5

День 6

День 7

Загалом за тиждень

Відзначте кожен раз, коли ви чистите зуби

--	--	--	--	--	--	--	--