

Kód: _____

Základní škola _____

SLOUP

679 13 Sloup 200 Tel./fax: 516 435 337

Vzdělávací materiál projektu Zlepšení podmínek výuky v ZŠ Sloup

Název vzdělávacího materiálu	Zdravé zuby
Anotace	Pracovní list k osvojování a rozšiřování základních poznatků o péči o chrup, vede k dodržování zdravotně preventivních a hygienických návyků.
Autor	Mgr. Monika Gregorová
Předmět	Výchova ke zdraví
Očekávaný výstup	Žák uplatňuje základní hygienické a zdravotně preventivní návyky s využitím elementárních poznatků o chrupu a zdravé výživě.
Třída	3. – 5.



ZDRAVÉ ZUBY

Ten, kdo je má, ať se chlubí!

Ty je můžeš taky mít!

Co dokáží zdravé zuby?

Celou pusu rozsvítit.

1) Vyluštěte křížovku (pomůže vám nápověda) a dozvíte se, který prvek je důležitý pro stavbu zubů.

1. kořenová zelenina
2. košťálová zelenina
3. cibulová zelenina
4. listová zelenina
5. listová zelenina
6. bílá tekutina, kterou sají savci od matek

1. ___ R ___ ___ ___
2. ___ ___ ___ T ___ ___
3. ___ ___ ___ ___ R ___ ___
4. ___ Š ___ ___ ___ Á ___ ___
5. ___ E ___ Í ___ ___
6. ___ ___ ___ ___ O

Tajenka:

Kromě mléka a mléčných výrobků je _____ obsažen i v dalších potravinách. Jsou to: růžičková kapusta, brokolice, květák, čínské zelí, mák, sardinky s kostmi, ořechy, sezam, tofu, mandle, pomerančový džus obohacený vápníkem, sušené fíky, pažitka, nať petržele, bílá fazole, cizrna, lískové oříšky. Z kostí a zubů vápník naopak rychleji mizí, když konzumujeme příliš kyselínových potravin: cukr, bílá mouka, káva, colové nápoje.

2) Zakroužkujte správnou odpověď:

- Proč vzniká zubní kaz?

- jíme příliš tvrdé potraviny
- protože jsme nemocní
- jíme moc sladkostí a cukrů

- Jak často chodíme k zubnímu lékaři?

- dvakrát ročně
- když nás bolí zub
- jednou za dva roky

- Jak vzniku zubního kazu nejlépe zabráníme?

- návštěvami zubního lékaře
- dietou
- pravidelným čištěním zubů

- Jak často si zuby čistíme?

- dvakrát denně
- po každém jídle
- v sobotu a v neděli

- Čím můžeme doplnit čištění zubů v průběhu dne?

- párátkem
- žvýkačkou bez cukru
- zmrzlinou

3) Vystřihni lístečky, poskládej jména dětí do sloupečku pod sebe podle abecedy a přečti si, co je to zubní plak.

TEREZKA	a vytváří podmínky pro vznik zubního kazu.
ANETA	Vrstva složená z bakterií a látek,
DUŠAN	Plak částečně pokrývá plochu zubu
CYRIL	které tvorbu bakterií podporují.
VAŠEK	Nahromadění plaku vyvolává zánět dásní.

Řešení

1)

- MRKEV
- KVĚTÁK
- PÓREK
- ŠPENÁT
- ZELÍ
- MLÉKO

Tajenka:

Kromě mléka a mléčných výrobků je **VÁPŇÍK** obsažen i v dalších potravinách. Jsou to: růžičková kapusta, brokolice, květák, čínské zelí, mák, sardinky s kostmi, ořechy, sezam, tofu, mandle, pomerančový džus obohacený vápníkem, sušené figy, pažitka, nať petržele, bílá fazole, cizrna, lískové oříšky. Z kostí a zubů vápník naopak rychleji mizí, když konzumujeme příliš kyselinotvorných potravin: cukr, bílá mouka, káva, colové nápoje.

2)

- Proč vzniká zubní kaz?
- jíme moc sladkostí a cukrů
- Jak často chodíme k zubnímu lékaři?
- dvakrát ročně
- Jak vzniku zubního kazu nejlépe zabráníme?
- pravidelným čištěním zubů
- Jak často si zuby čistíme?
- dvakrát denně
- Čím můžeme doplnit čištění zubů v průběhu dne?
- žvýkačkou bez cukru

3)

ANETA	Vrstva složená z bakterií a látek,
CYRIL	které tvorbu bakterií podporují.
DUŠAN	Plak částečně pokrývá plochu zubu
TEREZKA	a vytváří podmínky pro vznik zubního kazu.
VAŠEK	Nahromadění plaku vyvolává zánět dásní.