

Terapia pedagogiczna

Temat: Mycie zębów – utrwalanie ciągu czynności.



Dzień dobry!

Wszyscy wiemy jak ważne jest dbanie o zęby, żeby uniknąć próchnicy. Aby temu zapobiec musimy odpowiednio się odżywiać oraz myć regularnie swoje zęby.

Każdy chce mieć na zawsze białe i zdrowe zęby. Ale o ten piękny uśmiech trzeba codziennie dbać.

Tak wyglądają nieumyte



a tak czyste zęby.



Higiena jamy ustnej zapobiega próchnicy zębów. Po każdym posiłku wokół zębów pozostają resztki jedzenia, które umożliwiają rozwój bakterii wywołujących **próchnicę – chorobę niszczącą zęby**.

Szczotkując zęby, najlepiej po każdym posiłku, oczyszczamy je z pozostałości jedzenia, a także z osadu tworzonego przez rozwijające się bakterie.



Gdy nie myjemy zębów!



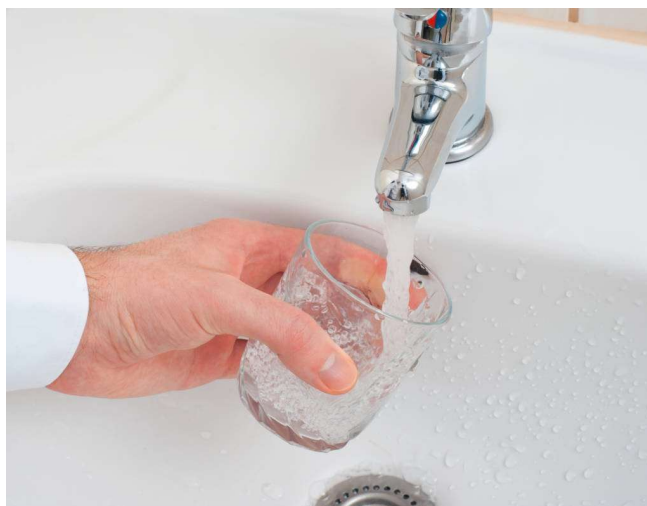
przedzaskolankowo.pl

Zapraszam Was dzisiaj do samodzielnego szczotkowania swoich zębów. Umyj dzisiaj zęby, w miarę swoich możliwości, zgodnie z instrukcją. Sprawdź czy poprawnie wykonujesz wszystkie czynności. Zaczynamy 😊

1. Weź z półki szczoteczkę, pastę i kubek. Wyjmij z kubeczka swoją szczoteczkę do zębów i połóż na brzegu umywalki w widocznym miejscu.



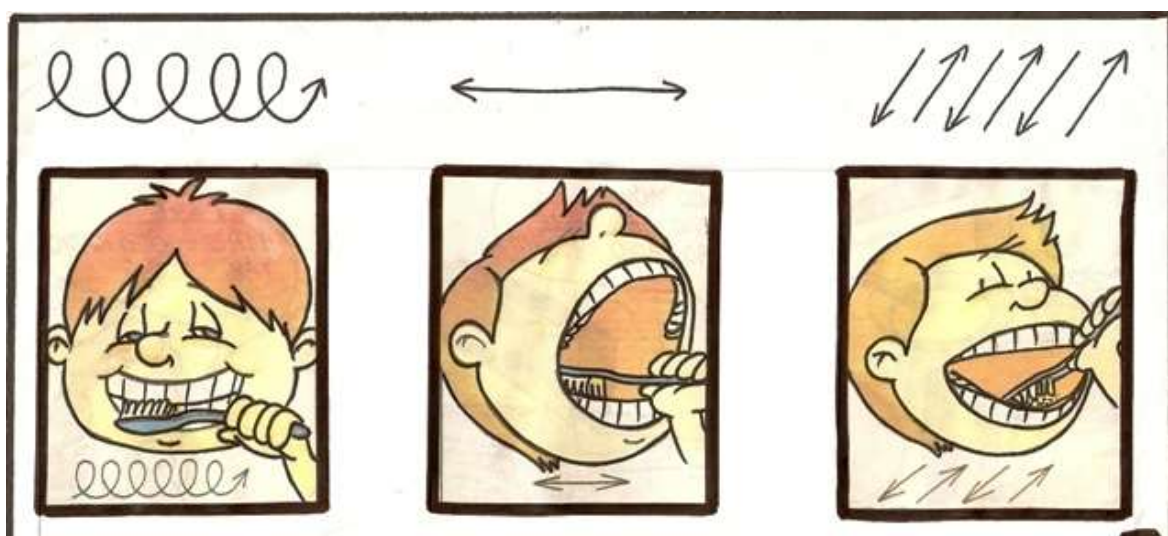
2. Nalej wodę do kubeczka i odstaw.



3. Odkręć nakrętkę tubki od pasty. Nałóż pastę na szczoteczkę. Wyciśnij pastę z tubki na szczoteczkę.



4. Odłóż tubkę i otwórz buzię, przyłóż szczoteczkę do górnych zębów. Wykonaj ruchy pokazane na ilustracjach.



5. Opłucz szczoteczkę.



6. Na koniec musisz dokładnie wypłukać zęby. Podnieś kubek z wodą i nabierz do ust trochę wody – nie za dużo. Płucz jamę ustną przesuając wodę w ustach od lewej do prawej strony.



7. Teraz opłucz kubeczek. Odstaw na miejsce.

8. Następnie nad bieżącą wodą opłucz dokładnie włosie szczoteczki i włóż ją do kubeczka.

9. Zakręć wodę.



10. Umyj twarz.



11. Wytrzyj buzię i ręce.



12. Odłóż na półkę szczoteczkę, pastę i kubek.



13. Opłucz umywalkę z plam po paście. Zostaw po sobie porządek.

14. Sprawdź w lustrze czy resztki pasty do zębów nie zostały na twojej twarzy. Jeśli tak, usuń je myjąc jeszcze raz twarz.

POWODZENIA!

Pamiętaj o myciu zębów. Możesz zrobić sobie kalendarz mycia i tam codziennie zaznaczać wykonanie zadania.

PAMIĘTAM O MYCIU ZĘBÓW

PONIEDZIAŁEK WTOREK ŚRODA CZWARTEK PIĄTEK SOBOTA NIEDZIELA

Opracowała: Joanna Wdowińska