

## **Projekt**

### **"Edukacja, promocja i profilaktyka w kierunku zdrowia jamy ustnej"**

Projekt "Edukacja, promocja i profilaktyka w kierunku zdrowia jamy ustnej skierowana do małych dzieci, ich rodziców, opiekunów i wychowawców" współfinansowany w ramach Szwajcarsko-Polskiego Programu Współpracy. Zęby mleczne przygotowują miejsce dla zębów stałych dlatego tak ważne jest aby były one wolne od próchnicy. Próchnica zębów mlecznych wywołana bakteriami, które żywią się cukrem może spowodować powstawanie próchnicy w zębach stałych. Przetwarzają go w kwasy, a te uszkadzają szkliwo zębów. Im więcej słodczy dziecko spożywa, tym bardziej jego zęby są zagrożone. Dlatego prawidłowe odżywianie i dbanie o higienę jamy ustnej jest bardzo ważne już od wczesnych lat życia dziecka. Należy zwrócić szczególną uwagę na jadłospis dziecka, który powinien uwzględniać jak największą ilość świeżych warzyw i owoców, a także mleko, twaróg, ser, jaja oraz ryby. Należy natomiast ograniczyć pokarmy bogate w węglowodany, pokarmy lepkie, które łatwo osadzają się na zębach. Powstawaniu próchnicy sprzyjają również słodkie soki i przekąski podawane między posiłkami. Dlatego należy ograniczyć ilość słodczy i słodkich napojów. Można wyznaczyć dziecku jeden dzień w tygodniu, w którym spożywa słodczy. Łatwiej wtedy dopilnować, aby po ichzjedzeniu dziecko umyło zęby.

#### **Założenia projektu:**

Projekt " Edukacja, promocja i profilaktyka w kierunku zdrowia jamy ustnej " jest działaniem pedagogicznym mającym na celu wyrobienie u dziecka umiejętności i przyzwyczajenia do systematycznego dbania o własne zdrowie i dostrzegania związków między zachowaniem człowieka a zdrowiem, czy chorobą. Sprzyja również kształtowaniu prawidłowych nawyków do prowadzenia higienicznego trybu życia, zamiłowania do czystości oraz dbania o wygląd estetyczny.

#### **Cele programu:**

Głównym celem programu jest zmniejszenie nasilenia i częstotliwości występowania choroby próchnicowej zębów u małych dzieci.

#### **Przewidywane efekty:**

- wzrost zainteresowania dzieci higieną jamy ustnej,
- rozwój umiejętności samodzielnego mycia zębów,
- zdobycie przez dzieci wiedzy teoretycznej i praktycznej na temat dbania o higienę jamy ustnej,
- ukształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych.

#### **Formy realizacji:**

- cykliczne zajęcia edukacyjne,
- pogadanka na temat higieny jamy ustnej,
- pogadanka na temat zdrowego odżywiania się,
- udostępnienie filmu edukacyjnego dla dzieci i rodziców.

Nauczyciel powinien również wdrażać rodziców i opiekunów dzieci do współpracy, ponieważ powodzenie dziecka w dużej mierze zależy od ujednoczenia wszelkich działań, które są podejmowane w placówce i kontynuowane przez rodzinę poza przedszkolem.