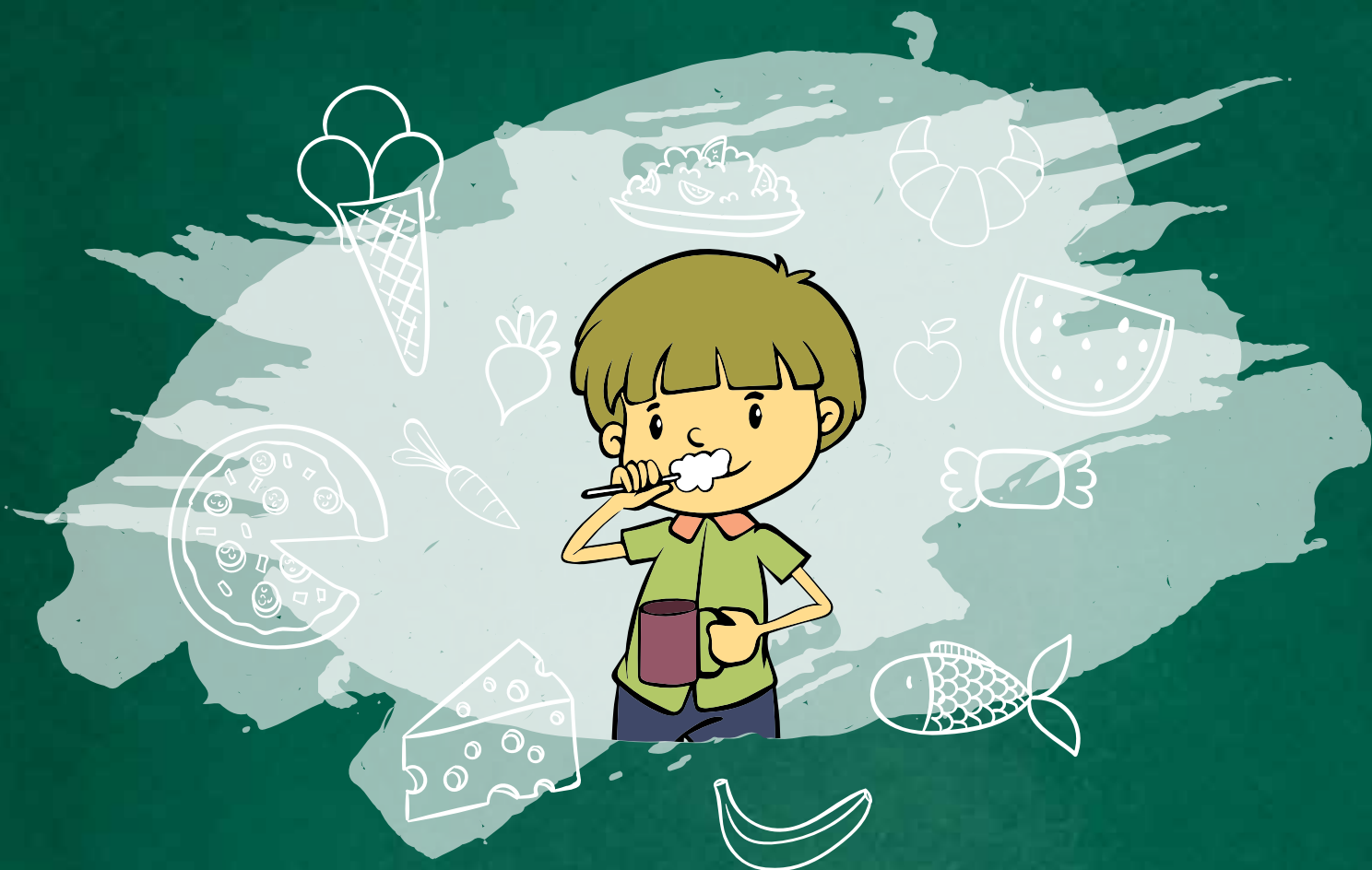


Metodiskie ieteikumi pirmsskolas un sākumskolas izglītības iestāžu pedagogiem



darbā ar bērniem par mutes dobuma un zobu veselības veicināšanu saistībā ar veselīga uztura paradumiem



LABU VESELĪBU!
JŪSU VESELĪBAS MINISTRIJA

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Programma tiek īstenota ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (ID Nr. 9.2.4.1./16/I/001) ietvaros.

SATURS

IEVADS

5

Vecumposmu attīstības īpatnības

6

Pirmsskolas vecuma bērni

1.-2. klašu vecuma bērni

3.-4. klašu vecuma bērni

Interaktīvās mācību metodes

8

Ieteicamās mācību metodes un formas

9

PRAKTISKĀ DAĻA

Nodarbība “Man ir tīri zobi”

12

Ieteikumi rotaļnodarbību paraugiem darbā ar pirmsskolas vecuma bērniem par tēmu “Man ir tīri zobi”

Ieteikumi nodarbību paraugiem darbā ar 1.-2. klases vecuma bērniem par tēmu “Man ir tīri zobi”

Ieteikumi nodarbību paraugiem darbā ar 3.-4. klases vecuma bērniem par tēmu “Man ir tīri zobi”

Nodarbība “Kā pareizi tīrīt zobus”

17

Ieteikumi rotaļnodarbību paraugiem darbā ar pirmsskolas vecuma bērniem par tēmu “Kā pareizi tīrīt zobus”

Ieteikumi nodarbību paraugiem darbā ar 1.-2. klases vecuma bērniem par tēmu “Kā pareizi tīrīt zobus”

Ieteikumi nodarbību paraugiem darbā ar 3.-4. klases vecuma bērniem par tēmu “Kā pareizi tīrīt zobus”

Nodarbība “Zoba uzbūve”

23

Ieteikumi rotaļnodarbību paraugiem darbā ar pirmsskolas vecuma bērniem par tēmu “Zoba uzbūve”

Ieteikumi nodarbību paraugiem darbā ar 1.-2. klases vecuma bērniem par tēmu “Zoba uzbūve”

Ieteikumi nodarbību paraugiem darbā ar 3.-4. klases vecuma bērniem par tēmu “Zoba uzbūve”

Nodarbība “Mutes dobums”

28

Ieteikumi rotaļnodarbību paraugiem darbā ar pirmsskolas vecuma bērniem par tēmu “Mutes dobums”

Ieteikumi nodarbību paraugiem darbā ar 1.-2. klases vecuma bērniem par tēmu “Mutes dobums”

Ieteikumi nodarbību paraugiem darbā ar 3.-4. klases vecuma bērniem par tēmu “Mutes dobums”

Nodarbība “Zobārsts un zobu higiēnists”

32

Ieteikumi rotaļnodarbību paraugiem darbā ar pirmsskolas vecuma bērniem par tēmu “Zobārsts un zobu higiēnists”

Ieteikumi nodarbību paraugiem darbā ar 1.-2. klases vecuma bērniem par tēmu “Zobārsts un zobu higiēnists”

Ieteikumi nodarbību paraugiem darbā ar 3.-4. klases vecuma bērniem par tēmu “Zobārsts un zobu higiēnists”

Nodarbība “Zobiem veselīgs uzturs”

37

Ieteikumi rotaļnodarbību paraugiem darbā ar pirmsskolas vecuma bērniem par tēmu “Zobiem veselīgs uzturs”

Ieteikumi nodarbību paraugiem darbā ar 1.-2. klases vecuma bērniem par tēmu “Zobiem veselīgs uzturs”

Ieteikumi nodarbību paraugiem darbā ar 3.-4. klases vecuma bērniem par tēmu “Zobiem veselīgs uzturs”

TEORĒTISKĀ DAĻA

Mute un zobi 45

Zobi
Mēle
Siekalas

Mutes dobuma un zobu higiēna 48

Zobu tīrīšanas metodes bērniem
Mēles tīrīšana
Kādu zobu suku lietot?
Kā un kādu zobu pastu lietot?
Zobu diegošanas pamatmetodes

Uzraudzītā zobu tīrīšana 51

Par uzraudzīto zobu tīrīšanu pirmsskolas izglītības iestādēs
Praktiski ieteikumi zobu tīrīšanai pirmsskolas izglītības iestādēs

Zobu veselība saistībā ar uztura paradumiem 52

Zobu bojāšanās mehānisms
Pārtikas ietekme uz zobiem
Zobiem labvēlīgs uzturs
Ogļhidrāti uzturā
Zobiem veselīgi uztura paradumi

Fluorīdi 56

Bērnu zobu traumas 57

Bērnu zobiem kaitīgi ieradumi 57

Vizīte pie zobārsta un zobu higiēnista 58

Bērna vizīte pie zobārsta
Bērna vizīte pie zobu higiēnista

PIELIKUMI

Vizuālie uzskates materiāli 60

Pielikums Nr.1 "Pastāvīgie zobi"
Pielikums Nr. 2 "Zoba uzbūve"
Pielikums Nr.3 "Mutes dobums"
Pielikums Nr.4 "Piena zobu izkrišanas laiks"
Pielikums Nr.5 "Zoba bojājumu veidošanās"
Pielikums Nr.6 "Kā novērst zobu bojāšanos"
Pielikums Nr.7 "Zobu tīrīšana"
Pielikums Nr.8 "Zobu diegošana"
Pielikums Nr.9 "Veselīga un neveselīga uztura pulkstenis"
Pielikums Nr.10 "Zobiem veselīgi un neveselīgi pārtikas produkti"

Darba lapas 71

Pielikums Nr.11 "Lielie un mazie zobi"
Pielikums Nr.12 "Pirms un pēc"
Pielikums Nr.13 "Zoba uzbūve"
Pielikums Nr.14 "Zobu tīrīšanas kalendārs"
Pielikums Nr.15 "Veselīgs vai neveselīgs zobiem"
Pielikums Nr.16 "Piena zobu izkrišanas laiks"
Pielikums Nr.17 "Pastāvīgo zobu izšķilšanās laiks"
Pielikums Nr.18 "Pricīgais un bēdīgais zobiņš"
Pielikums Nr.19 Diploms "Man ir tīri zobi!"
Pielikums Nr.20 Labirints "Zobiņš meklē draugu"

IZMANTOTĀ LITERATŪRA 82

“Metodiskie ieteikumi pirmsskolas un sākumskolas izglītības iestāžu pedagogiem darbā ar bērniem par mutes dobuma un zobu veselības veicināšanu saistībā ar veselīga uztura paradumiem” sastāv no 3 daļām:

Praktiskajā daļā, ņemot vērā attiecīgo bērnu vecuma grupu uztveres un informācijas izpratnes īpatnības, ir ietverti ieteikumi rotaļnodarbību un nodarbību paraugiem pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērniem, kā arī ieteikumi tēmas integrēšanai pirmsskolas, 1.–2. un 3.–4. klases vecuma bērnu mācību procesā.

Teorētiskajā daļā ir iekļauta informācija par veselīga uztura pamatprincipiem mutes dobuma un zobu veselības saglabāšanā, par mutes dobuma un zobu uzbūvi un funkcijām, kā arī pareizu un regulāru mutes dobuma higiēnu, zobu kopšanu un citiem ar zobu un mutes dobuma slimību profilaksi saistītiem jautājumiem.

Pielikumu daļā ir iekļauti nodarbībās izmantojami vizuālie uzskates materiāli, kā arī darba lapas.

Mutes dobuma un zobu kopšana un slimību profilakse, kā arī veselīga uztura lietošana ir prasmes, kas ikvienam bērnam ir jāapgūst iespējami agrāk, lai turpmākajā dzīvē šie būtu paradumi, kas nezaudē savu nozīmi. Vecāki, ģimene, zobārsti, zobu higiēnisti un arī pedagogi ir svarīgas personas bērna dzīvē, kas var veicināt un nostiprināt veselībrātību, t.sk. mutes dobuma un zobu veselībai nozīmīgu ieradumu veidošanos bērnam. Mācību procesā ir vēlams regulāri uzsvērt uztura paradumu ietekmi uz mutes dobuma un zobu veselību, kā arī motivēt bērnus pareizi un regulāri tīrīt zobus un īstenot citus mutes dobuma veselību veicinošus pamatprincipus.

Mutes dobuma un zobu veselību ietekmē ne tikai pareizas un regulāras higiēnas ievērošana, bet arī uzturs un ēšanas paradumi. Latvijas skolēnu ēšanas paradumi un mutes dobuma higiēnas ieradumi veicina dažādu mutes dobuma slimību veidošanos, jo, kā parāda Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums¹ (2013./2014.māc.g.), tikai puse Latvijas skolēnu zobus tīra divas un vairāk reizes dienā. Savukārt vidēji katrs trešais skolēns vismaz reizi dienā ēd saldumus, savukārt saldīnātos dzērienus vismaz reizi dienā lieto 6,4 % Latvijas skolēnu.

Tas atspoguļojas arī statistikā par labotiem zobiem – kariozo, plombēto un ekstrahēto (izrauto) zobu vidējais skaits uz vienu pacientu jeb KPE indekss 6 gadus vecu bērnu vidū ir 0,6, bet 12 gadus vecu bērnu vidū – jau 3,4 (2017).²

MK noteikumi Nr. 530 “Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu, pamatizglītības mācību priekšmetu standartiem un pamatizglītības programmu paraugiem” nosaka, ka viens no pamatizglītības programmu galvenajiem uzdevumiem ir veidot priekšstatu un sapratni par galvenajiem dabas, sociālajiem un ilgtspējīgas attīstības procesiem, morāles un ētikas vērtībām. Minētie MK noteikumi paredz arī to, ka pamatizglītībā viena no klases stundu tēmām ir vērtībizglītība. Cilvēks un viņa personība, dzīvība, veselība un drošība ir dažas no vērtībām, kas iekļautas vērtībizglītības programmā, un par ko izglītības procesā skolēniem jāveido izpratne un pozitīva attieksme.

Izglītības attīstības pamatnostādnes 2014.-2020. gadam ir vērstas uz kompetenču pieejā balstīta vispārējās izglītības satura izstrādi, to skaitā arī pirmsskolas izglītībā. Pirmsskolas izglītības obligātā satura pamats ir caurviju prasmes – kritiskā domāšana un problēmrisināšana, radošums, pašvadīta mācīšanās, sadarbība, pilsoniskā līdzdalība un citas prasmes. Svarīgākā mācību organizācijas forma pirmsskolā ir rotaļnodarbība. Būtiska ir atbalstoša un attīstoša atgriezeniskā saite, iespēja domāt par savu mācīšanos un sasniegto rezultātu.³ Pirmsskolas izglītības vadlīniju jaunajā noteikumu projektā teikts, ka “pirmsskolas izglītības satura īstenošanas mērķis ir zinātkārs, radošs un dzīvespriecīgs bērns, kas dzīvo veselīgi un aktīvi, darbojas patstāvīgi, mācās ieinteresēti un ar prieku, gūstot pieredzi par sevi, citiem, apkārtējo pasauli un savstarpējo mijiedarbību tajā.”⁴

Šis materiāls ir veidots, lai palīdzētu pirmsskolas un sākumskolas pedagogiem ikdienas darbā integrēt tēmu par bērnu mutes dobuma un zobu veselības veicināšanu saistībā ar veselīga uztura paradumiem, veicinātu veselībrātību un apziņu bērnos par veselību kā vērtību, ņemot vērā izglītības attīstības pamatnostādnes.

Ikdienas darbā ar bērniem aicinām izmantot arī interneta vietni www.tirizobi.lv, kas ir palīgs vecākiem un pedagogiem, lai sekmētu bērnu izpratni par mutes dobuma un zobu veselību.

1 Pudule I., Velika B., Grinberga D., Gobiņa I., Villeruša A. Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums, 2013./2014. māc. g. aptaujas rezultāti un tendences. Slimību profilakses un kontroles centrs, Rīga, 2015.

2 Senakola E., Maldupa I., Uribe S., Nizamovs M. Mutes veselības pētījums skolēniem Latvijā, 2015. / 2016. mācību gads. 1.–56. lpp.

Pieejams: <https://www.spkc.gov.lv/lv/statistika-un-petijumi/petijumi-un-zinojumi/veselibu-ietekmejoso-paradumu->

3 Pieejams: <http://www.izm.gov.lv/lv/aktualitates/2887-pirmsskolas-izglitibas-vadlinijas-veicinas-berna-lielaku-iesaisti-zinasanu-un-prasmju-apsuve?highlight=WyjwaJtc3Nrb2xhcyslnZhZGxcdTAXMmJuaWphcyJd>

4 Pieejams: <http://www.izglitiba-kultura.lv/zinas/izstradati-pirmsskolas-izglitibas-vadliniju-un-pirmsskolas-izglitibas-programmu-paraugi>

VECUMOSMU ATTĪSTĪBAS ĪPATNĪBAS

Sniedzot bērniem informāciju par zobu un mutes dobuma veselību, vēlams ievērot vecumposmu attīstības īpatnības. Pirmskolas un sākumskolas vecums ir piemērots laiks, kad bērnam sniegt informāciju par to, kāpēc ir jā rūpējas par zobu un mutes dobuma veselību. Tas ir brīdis, kad bērniem ir attīstīta fantāzija un tēlainā domāšana, viņi ir radoši un aktīvi, kā arī vēlas būt patstāvīgi.

Nodarbības laikā, runājot par zobu un mutes dobuma veselību, ir jāizmanto bērnu vēlme aktīvi līdzdarboties. Ir jāmaina darbības veidi, daudzveidīgi iesaistot bērnus aktivitātēs mijiedarbībā gan ar skolotāju, gan ar pārējiem bērniem, informācijai ir jābūt pilnīgai un patiesai, vienlaikus ne pārāk garai un pamācošai.

Bērni labāk uztvers un iegaumēs nodarbībā stāstīto, ja informācija tiks pasniegta vienkāršā valodā, bez sarežģītu un zinātnisku terminu lietošanas. Nozīmīga loma ir informācijas atkārtošanai.

Lai bērniem būtu vieglāk saprast un atcerēties tēmu, vēlams izmantot dažādus informācijas uztveres kanālus. Būtiski, lai bērni informāciju saņem audiāli (dzirde), vizuāli (redze) un kinestētiski (tauste, ķermeniskas sajūtas). Tā, piemēram, vizuālā uztvere tiks veicināta, nodarbībā izmantojot uzskatāmos materiālus (plakātus un citus vizuālos materiālus), interaktīvo tāfeli, datoru un projektoru (piemēram, lai noskatītos animācijas filmu "Man ir tīri zobi" interneta vietnē www.tirizobi.lv).

Kinestētiskā uztvere tiks veicināta, piemēram, praktiski mācoties tīrīt zobus ar zobu suku un zobu pastu, veidojot tīru un netīru zobu no plastilīna vai kāda cita materiāla u.c. Audiālā informācija pārsvarā ir pedagoga mutiskā informācija, kas pastiprina ar citām metodēm sniegtās informācijas nozīmību.

Pedagogam, strādājot ar bērniem, ir jāņem vērā, ka bērniem šajā vecumā ir tendence salīdzināt sevi ar citiem. Bērnam ir svarīgs pieaugušā sniegtais vērtējums, kā arī vienaudžu attieksme, bet kritiskas piezīmes var veicināt bērnam neticību sev, mazināt vēlmi līdzdarboties.

Nodarbībās ir jāizvairās salīdzināt bērnu spēju veikt uzdevumu, ir jāsniedz atbalsts un padoms, ja bērns kaut ko nav sapratis, vai viņam nepadodas tik labi kā citiem bērniem, piemēram, iztīrīt zobus.

Pirmsskolas vecuma bērni

- Svarīgākās darbības šajā vecumposmā ir rotaļspēle, zīmēšana, pasaku lasīšana un izspēle, praktiskas darbošanās elementi. Šīs metodes ir iespējams efektīvi izmantot, veicinot bērnu izpratni par zobu un mutes dobuma veselību un veidojot pozitīvus mutes higiēnas ieradumus.
- Ar aktīvu rotaļu palīdzību bērns ne tikai trenē ķermeni, attīsta dažādas iemaņas, bet arī pauž emocijas. Šādā veidā bērnam informācija par zobu veselības tēmu, kas ievīta rotaļā, ir labāk saprotama un paturama prātā.
- Zīmēšana, veidošana palīdz bērnam parādīt, ko viņš jūt. Nereti šajā vecumposmā bērni vēl nemāk pastāstīt, kā viņi jūtas, taču zīmēšana un veidošana palīdz izjūtas izteikt. Pašu veidoti zīmējumi var sniegt dziļāku izpratni par tēmu un ir noderīgs refleksijas rīks, ja zobu tīrīšana vai to ārstēšana saistās ar negatīvām emocijām.
- Visbiežāk bērni grib līdzināties saviem vecākiem, būt pieauguši, strādāt, mācīties. Tāpēc informāciju var pasniegt gan kā mācību, gan kā darbu. Tādējādi bērnam būs apziņa un vēlme to pildīt. Piemēram, mājas darbs (kā skolas bērnam) uzzīmēt veselu un bojātu zobu tiks uzņemts ar lielu atbildību.
- Lomu spēles bērnam palīdz sevi apzināt un labāk izprast, kas viņam patīk vai nepatīk, ko viņš gribētu vai negribētu darīt. Informāciju, kuru bērnam vēlamies pateikt, visefektīvāk ir izspēlēt. Loma ļauj iejusties tēlā (piemēram, netīrīta zoba loma) un piedēvēt emocijas lietām, kam emociju nav, piemēram, zobiem. Lomu spēlē sajūtais ļauj pārnest šo pieredzi uz ikdienas rituāliem, piemēram, apzinoties, ka ikvienam zobam gribētos būt iztīrītam, lai zobu suka to ir notīrījusi no ēdienu atlikumiem.
- Šajā vecumā motivācija darbībai ir atzinība. Izsakiet bērnam atzinību par pareizi saprastu un izmantotu informāciju, par skaistu zoba zīmējumu, par kārtīgi iztīrītiem zobiem pēc pusdienām!
- Zobu un mutes dobuma veselības veicināšanas procesā ir vēlams iesaistīt vecākus, viņus informējot par aktivitātēm, kas tiek īstenotas, īpaši par bērnam iemācīto zobu tīrīšanas metodi. Vecāki ar savu autoritāti bērna acīs var veicināt pirmsskolas izglītības iestādē apgūto pozitīvo paradumu īstenošanu mājās ikdienā.

1.–2. klašu vecuma bērni

- Uzsākot skolas gaitas, bērnam svarīgs ir skolēna statuss un atribūti. Darba procesā, ar skolēniem runājot par zobu un mutes dobuma veselību, droši izmantojiet salīdzinājumus ar skolu un skolas gaitām. Piemēram, klasē skolēni ir kā zobiņi mutē; tāpat kā katrs skolēns vēlas, lai viņam labi veicas mācībās, tāpat arī katrs zobs vēlas būt vesels un lai to regulāri tīra.
- Šajā vecumā bērni sāk pielāgoties dienas ritmam, grafikam. Lai zobu higiēna kļūtu par ieradumu, tam ir jāiekļaujas bērna dienas ritmā, kuru organizē vecāki. Tāpēc sadarbība ar vecākiem ir būtiska; arī vecāku uzraudzība un kontrole būtu ieteicama.
- Skolā bērniem ir aktuāla draudzības tēma. Informāciju par zobu veselību var pasniegt, izmantojot draudzības un sadarbības jēdzienus. Piemēram, kas veido draudzību starp bērnu un zobiem, kas traucē šai draudzībai?
- Bērniem šajā vecumā ir ļoti liela vēlme izzināt apkārtni, uzzināt daudz jauna, tāpēc informāciju var sniegt kā atbildes uz bērnu jautājumiem. Galvenais pedagoga uzdevums ir definēt tēmu, piemēram, vizīte pie zobārsta, pēc tam pozitīvā, izsmeljošā, bet vienkāršā veidā atbildēt uz skolēnu uzdotajiem jautājumiem.
- Skolēniem informāciju būtu efektīvi pasniegt, integrējot to mācību saturā, piemēram, matemātikas stundās teksta uzdevumos, latviešu valodā diktātos, vizuālajā mākslā –zīmējot, veidojot kolāžas vai darinot cita veida mākslas darbus u.c.
- Šajā vecumā bērniem ir svarīgi attaisnot uz viņiem liktās vecāku cerības. Būtu jauki, ja pedagogs un arī vecāki skolēnu izteiktu atzinību par labi paveiktu darbu – zobu tīrīšanas grafika ievērošanu utt.
- Šajā vecumā bērni mierīgi var nosēdēt 10–20 minūtes, tālab mācību procesa veiksmīgai norisei nodarbības laikā ir nepieciešams iekļaut arī kustības. Teoriju bērni spēj apgūt pirmajās 10–20 minūtēs, tāpēc mācību stundas vidū ir ieteicamas kādas praktiskas darbības un aktivitātes, piemēram, kustības, kā zobu suka tīra zobus, pēc tam skolēni var turpināt rakstīt un skaitīt.

3.–4. klašu vecuma bērni

- Šajā vecumā bērniem jau ir nostabilizējusies vieta klasē, ir izveidotas draudzīgas attiecības. Tāpat ir izvirzījušies līderi klasē. Zobu veselības nodarbībās ir ieteicams šīs attiecības pamainīt, lai veicinātu savstarpējo sadarbību.
- Tagad jau pilnvērtīgi var iekļaut informāciju par zobu un mutes veselību mācību procesā, to integrējot mācību stundās – matemātikā, dabas zinībās, sociālajās zinībās, latviešu valodā. Bērniem informāciju var pasniegt ne tikai tēlaini, bet populārzinātniski, sarežģītākā valodā nekā pirmajās klasēs.
- Bērnu dažādie temperamenti nosaka arī atšķirīgo bērnu mācību vielas uztveri. Lai informāciju vienlīdz labi apgūtu un izprastu visi bērni, tā būtu jāpasniedz daudzveidīgi un būtu jāaicina arī paši bērni aktīvi līdzdarboties – gan audiāli, gan vizuāli, gan kinestētiski. Piemēram, veidojot dažādus projektus par mutes dobuma un zobu veselību.
- Šajā attīstības posmā bērniem jau ir uzkrāta sava pieredze, tāpēc diskusijas un pieredzes apmaiņa par zobu veselību, par zobārsta un higiēnista apmeklējumu, par veselīgu uzturu u.c. var būt labs informācijas un izziņas avots.
- Bērniem jau ir izveidojušies hobiji, ārpusskolas pulciņi, nodarbības. Līdz ar to dažas tēmas, piemēram, zobu traumas, šajā vecuma posmā ir aktuālas.

INTERAKTĪVĀS MĀCĪBU METODES

Būtiski ir mācību procesu padarīt bērnam interesantu. Zobu un mutes dobuma veselības nodarbībās vēlams izmantot iespējami daudz interaktīvo mācību metožu, kas aktivizē ne tikai bērna loģiskās domāšanas spējas, apstrādājot uzziņātos faktus, bet arī iesaista bērnu emocionāli.

Interaktīvās mācību metodes sniedz iespēju mijiedarboties ne tikai pedagogam ar bērniem, bet arī bērniem savā starpā, tātad – notiek sociāla mijiedarbība. Bērni kļūst aktīvāki, ja viņiem tiek dota iespēja līdzdarboties un mācīšanās rezultāts ir atkarīgs no viņu iesaistes.

Interaktivitāte nozīmē, ka “starp mums ir aktivitāte”, tā ir kopīga mācīšanās, tā ir mācīšanās darot (Rubana, 2004).⁵

Ieteicamās interaktīvās mācību metodes:

- spēles un rotaļas;
- lomu spēle;
- demonstrēšana;
- vizualizēšana;
- projektu darbs;
- diskusija;
- jautājumi un atbildes (bērni pedagogam);
- grupu darbs;
- *prāta vētra*;
- radoša darbošanās (piemēram, zīmēšana, veidošana) u.c. metodes.

Pirmsskolas izglītības iestādē izmantotās interaktīvās mācību metodes nedaudz atšķiras no sākumskolā lietotajām. Tā, piemēram, izmantojot spēli un rotaļu kā interaktīvo mācību metodi, sākumskolas bērniem spēlei būs noteikumi, iespējams, pat sacensību pazīmes, ar to cenšoties sasniegt vēlamo rezultātu. Savukārt pirmsskolas vecuma bērniem spēle būs brīvāka un radošāka, tai būs raksturīgas “vairāk imitējošu darbību”, lai atdarinātu to, kas jāapgūst (piemēram, rotaļā tīrot zobus ar lielu zobu suku).

Sākumskolā ir iespēja bērņus vairāk iesaistīt diskusijā, projektu darbu veidošanā, bet pirmsskolā lielāks uzsvars ir uz radošo darbošanos, vizualizēšanu, demonstrēšanu, spēlēm un rotaļām.

⁵ Pieejams: <http://visc.gov.lv/specizglitiba/dokumenti/metmat/esfpr/VISC%203.1%20-%20rokasgram%20skolotajiem%20-%20valodas%20prasmju%20veidosana.pdf> Pieejams: <http://visc.gov.lv/specizglitiba/dokumenti/metmat/esfpr/VISC%203.1%20-%20rokasgram%20skolotajiem%20-%20valodas%20prasmju%20veidosana.pdf>

IETEICAMĀS MĀCĪBU METODEDES UN FORMAS

METODE, DARBA FORMA ⁶	METODES APRAKSTS
DARBS AR TEKSTU UN VIZUĀLAJIEM UZSKATES MATERIĀLIEM – VIZUALIZĀCIJA	Pedagogs bērniem piedāvā vizuālu uzskates materiālu par mutes dobuma un zobu veselību drukātā vai elektroniskā veidā (piemēram, plakāti par zobu veselību, animācijas filma “Man ir tīri zobi” - pieejama interneta vietnē www.tirizobi.lv u.c.). Bērni iepazīstas ar tekstu un vizuālajiem materiāliem un izmanto informāciju atbilstoši mācību uzdevumam. Bērniem var piedāvāt darba lapas, kuru izpildei viņi izmanto savas zināšanas, pieredzi, radošās spējas.
DEMONSTRĒŠANA	Pedagogs izmanto dažādus praktiskus piemērus, kā uzskatāmi parādīt, piemēram, muti un zobus (izmantojot mulāžu), zobu tīrīšanas tehniku, zobu diegošanas tehniku, zobu tīrīšanai nepieciešamos līdzekļus u. c. Lai nostiprinātu iegūtās informācijas noturību, vēlams aicināt bērnus to atkārtot, piemēram, izmēģinot, kā ir pareizi izdiegot zobus. Demonstrēšana var būt arī zobiem veselīgu pārtikas produktu uzskatāma parādīšana.
DISKUSIJA	Pedagogs vai bērni piedāvā apspriešanai kādu no jautājumiem par mutes dobuma un zobu veselību. Piemēram, cik ilgi ir jātīra zobi un kāpēc, kas ir zobu draugi un nedraugi u. c. Bērni izklāsta savu un uzklausa citu biedru viedokli par konkrētu tēmu.
GRUPU DARBS	Pedagogs sadala bērnus grupās un piedāvā grupām radošus darba uzdevumus, kuru mērķis ir bērnu savstarpējā sadarbība. Piemēram, bērniem grupās ir jāizveido plakāts (zīmējot, veidojot kolāžu no bildēm vai strādājot citā tehnikā) ar pārtikas produktiem, kas ir veselīgi zobiem. Rezultātā bērni mācās cits no cita, apmainās ar idejām un informāciju par mutes dobuma un zobu veselības jautājumiem.
JAUTĀJUMI UN ATBILDES	Pedagogs uzdod jautājumus un vada sarunu, ņemot vērā bērnu sniegtās atbildes un uzdotos jautājumus par nodarbības pārsprostajām tēmām. Procesā tiek iesaistīti visi bērni. Šo procesu var organizēt dažādi, piemēram, skolotājs uzdod jautājumu katram bērnam vai katrs bērns sagatavo jautājumu skolotājam par zobu veselības tēmu. Ir iespējams arī jaukts jautājumu un atbilžu process, kad skolotājs uzdod jautājumu visiem bērniem vai bērni sagatavo jautājumu skolotājam. Piemēram, klasē tiek dots uzdevums ikvienam bērnam sagatavot jautājumu, ko par mutes dobuma un zobu veselību viņš vēlētos nosūtīt kādam populārzinātniskam žurnālam. Klasē tiek sniegtas atbildes uz visiem bērnu jautājumiem, iespējams, interesantāko un sarežģītāko no jautājumiem tiešām nosūtot žurnāla redakcijai. Jautājumi un atbildes var būt arī kā matemātiski uzdevumi bērniem, kuru laikā ir jāsaskaita savi zobi, jāaprēķina, piemēram, cik daudz zobu bērniem ir vienā solā u.tml.
PRĀTA VĒTRA	Pedagogs mudina bērnus paust dažādas idejas un ierosinājumus par tēmu, kas var veicināt zobu un mutes veselību, piemēram, kā atcerēties pirms gulētiešanas iztīrīt zobus. Pedagoga uzdevums ir sākotnēji nekommentēt bērnu sniegtās idejas, tikai pierakstīt vai uzzīmēt tās uz lielas lapas vai tāfeles. Pēc tam var sekot diskusija par to, kura no idejām kuram bērnam būtu visnoderīgākā ikdienā.

⁶ Pieejams: http://tirizobi.lv/files/uploaded/Metodiskais_materials_skolotajiem.pdf

<p>PROJEKTU DARBS</p>	<p>Pedagogs ierosina mutes un zobu veselības tēmas kā idejas lielākiem vai mazākiem projektiem – ikgadējam projektu darbam vai ierosina veidot nelielus projektus, piemēram, aptaujāt citus skolēnus par zobu tīrīšanas paradumiem un citiem ar mutes veselību saistītiem jautājumiem, kā arī veidot ar mutes un zobu veselību saistīto ikdienas paradumu novērošanu.</p> <p>Būtiski, ka pēc projektu darba īstenošanas bērni kopīgi izanalizē rezultātus un izdara secinājumus, kas attiektos arī uz katru bērnu personīgi. Vēlams, ka pēc projektu darba vizuāli uzskatāmā veidā tiek izveidoti ierosinājumi, ko redzamā vietā publisko mācību iestādē, tādējādi pastiprinot projektu darba nozīmību un ilgtermiņa ietekmi.</p>
<p>LOMU SPĒLE</p>	<p>Pedagogs piedāvā izspēlēt reālas situācijas, kas saistītas ar mutes dobuma un zobu veselību (piemēram, zobārsta vai zobu higiēnista apmeklējumu, kur bērni iejūtas zobārsta un pacienta lomā). Ja ir iespējams, jāiesaista visi bērni.</p> <p>Ja tas konkrētajā lomā spēlē nav iespējams, pārējie bērni vēro, analizē un diskutē par izspēlēto situāciju un savu pieredzi.</p> <p>Ar lomu spēles palīdzību bērni mācās apgūt būtiskākās lietas par mutes dobuma un zobu veselību, kā arī iepazīstas ar zobārsta darba specifiku un darba metodēm. Savukārt bērni dalās savā personiskajā pieredzē, tādējādi pastāstot citiem par saviem iespaidiem.</p>
<p>SPĒLES UN ROTAĻAS</p>	<p>Pedagogs piedāvā spēles un rotaļas, kas atbilst bērnu vecumam, tēmai un mācību procesa mērķiem – mutes dobuma un zobu veselības iemaņu apgūšanai un pozitīvu ieradumu nostiprināšanai. Piemēram, spēle “Mēmais šovs”, kurā bērniem ir jāattēlo uz lapiņām uzrakstītie zobiem veselīgie produkti, bet citiem tie jāatmin.</p> <p>Procesā ir vēlams iesaistīt visus bērnus, dodot iespēju piedalīties. Ir svarīgi spēli izspēlēt vairākas reizes, lai bērni saprastu spēles noteikumus un mācību no tās.</p> <p>Spēles nobeigumā ir nepieciešams atvēlēt laiku refleksijai jeb atgriezeniskajai saitei, lai pārliecinātos, ka bērni ir sapratuši spēlē vai rotaļā sniegto mācību, un nostiprinātu iegūto informāciju.</p> <p>Spēle var būt arī kā aktīvs izziņas process, kurā iesaistās visi bērni. Piemēram, izspēlējot dažādas aktivitātes un darbības un izjutot, cik ātri vai lēni paiet laiks (tas veido izpratni par 3 minūtēm, kas ir jāatvēl zobu tīrīšanai).</p>
<p>RADOŠA DARBOŠANĀS</p>	<p>Pedagogs aicina bērnus radoši izpausties – zīmēt, stāstīt vai veidot materiālus par būtiskākajām lietām mutes dobuma higiēnas un zobu veselības nodrošināšanā.</p> <p>Tas palīdz bērniem nostiprināt iegūtās zināšanas par nodarbību laikā dzirdēto.</p> <p>Piemēram, bērni sev izveido atgādinājuma vai uzmundrinājuma kartīti, lai neaizmirstu iztīrīt zobus. Kartīti piestiprina mājās pie savas gultas vai citviet.</p>
<p>SITUĀCIJAS ANALĪZE</p>	<p>Pedagogs piedāvā patiesas vai iedomātas situācijas aprakstu un uzdod jautājumus par šo situāciju. Piemēram, pedagogs sagatavo īsu stāstu par zēnu un meiteni. Zēns un meitene zobus tīra reizi dienā, našķojas starp ēdienreizēm, jo viņiem garšo saldumi un čipsi, zobārstu nevēlas apmeklēt. Kad viņiem ir 7 gadi, sāk sāpēt zobi, tādēļ ir jādodas pie zobārsta un bojātie zobi ir jāsalabo. Situācijas analizē var izmantot uzskates materiālu “Veselīga un neveselīga uztura pulkstenis”, kā arī “Zoba bojājumu veidošanās”.</p> <p>Izmantojot uzskates materiālus, bērni konkrēto situāciju pārrunā un analizē, un izdara secinājumus par to, kā ikdienā rīkoties, lai uzlabotu mutes dobuma un zobu veselību.</p>

PRAKTISKĀ DAĻA

**IETEIKUMI NODARBĪBU PARAUGIEM PEDAGOGIEM
DARBĀ AR PIRMSSKOLAS, 1.-2. KLAŠU UN
3.-4. KLAŠU VECUMA BĒRNIEM.**

NODARBĪBA

“MAN IR TĪRI ZOBĪ”



Nodarbība ir pielāgojama pirmsskolas vecuma, kā arī 1.–2. un 3.–4. klases vecuma bērniem.

MĒRKIS	Izglītēt bērnus par mutes dobuma un zobu veselību un higiēnu.
UZDEVUMI	<ul style="list-style-type: none"> • veicināt bērnu vēlmi rūpēties par saviem zobiem; • izglītēt par zobu draugiem un nedraugiem; • veidot bērniem pārlicību, ka no viņu rūpēm ir atkarīga viņu zobu veselība.
IETEICAMĀS MĀCĪBU METODES	<ul style="list-style-type: none"> • jautājumi un atbildes; • diskusija; • lomu spēle; • vizualizācija; • demonstrēšana; • radoša darbošanās.

IEPAZĪSTINĀŠANA AR TĒMU

NEPIECIEŠAMI MATERIĀLI	Dators, projektor vai interaktīvā tāfele, pieeja interneta vietnei www.tirizobi.lv .
NORISE	Pedagogs iepazīstina bērnus ar nodarbības tēmu par zobu veselību un rada noturīgu interesi par zobu tīrīšanu.
IESPĒJAMIE JAUTĀJUMI NODARBĪBAS UZSĀKŠANAI	<p>Vai visi tīra zobus? Kāpēc ir jātīra zobi? Kurš ir bijis pie zobārsta? Kas ir zobu higiēnists? Kurš ir bijis pie zobu higiēnista?</p> <p>Lai bērnus vairāk ieinteresētu uzzināt par zobu veselību, vēlams izmantot jautājumu spēli “Zobu zinības”. Bērni nosauc vienu skaitli līdz 6, atbilstoši tam tiek runāts par kādu tēmu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cik bieži ir jātīra zobi? • Cik ilgi ir jātīra zobi? • Kāda zobu suka ir jālieto? • Kāda zobu pasta ir jālieto? • Kas ir zobu draugi un nedraugi? • Kas patīk “zobgrauzim” Urķim? <p>Atbildes: spēlē “Zobu zinības”, kas atrodas interneta vietnē: http://tirizobi.lv/spele/tema/1.</p> <p>Ja nav iespēja spēli rādīt uz ekrāna, pastāv alternatīva – spēle netiek rādīta, bet tiek runāts par nodarbībā iekļautajiem jautājumiem.</p>
REZULTĀTS	Bērni interaktīvā veidā uzzina nodarbības teorētisko pamatu – iegūst zināšanas par zobu tīrīšanu.

JAUTĀJUMS	NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	NORISE	REZULTĀTS
CIK BIEŽI IR JĀTĪRA ZOBĪ?	Nav.	Pedagogs uzdod bērniem šo jautājumu. Tiek uzklusītas bērnu atbildes, un noslēgumā pedagogs izskaidro, ka zobus ir nepieciešams tīrīt katru dienu vismaz 2 reizes.	Bērni uzzina vai vēlreiz iegūst apstiprinājumu tam, ka zobi ir jātīra vismaz divas reizes dienā.
CIK ILGI IR JĀTĪRA ZOBĪ?	3 minūšu smilšu pulkstenis vai parastais pulkstenis.	Pedagogs bērniem uzdod šo jautājumu. Tiek uzklusītas visas bērnu atbildes, un noslēgumā pedagogs izskaidro, ka katru reizi zobi ir jātīra 3 minūtes. Ja ir iespējams, to var vizuāli parādīt ar smilšu pulksteni vai rokas pulksteni, var izmantot arī tālruni. Svarīgi ir radīt bērnam sajūtu par to, cik ilgi ir 3 minūtes. Vēlams pārrunāt, cik ilgu laiku bērni parasti velta zobu tīrīšanai, vai viņi uzņem laiku. Jāuzsver, ka katru dienu tās ir tikai 6 minūtes no kopējās dienas.	Bērni apzinās, ka zobu tīrīšanai ir jāvelta 3 minūtes.
KĀDA ZOBU SUKA IR JĀLIETO?	Zobu suka/s (ja iespējams viena ar mīksti, viena ar cieti sariņiem).	Pedagogs uzdod bērniem šo jautājumu. Tiek uzklusītas visas bērnu atbildes, un noslēgumā pedagogs izskaidro, kāda zobu suka ir jālieto bērniem – vecumam piemērota zobu suka ar mīksti sariņiem. Ja sariņi kļūst izspūruši, zobu suka ir jāmaina. Stāstot par šo tēmu, pedagogs izmanto zobu suku kā uzskates materiālu, parādot, kā atšķiras zobu suka ar mīksti sariņiem no zobu sukas ar cieti sariņiem.	Bērni uzzina, ka, izvēloties zobu suku, ir svarīgi, lai tai ir mīksti sariņi, un ir būtiski lietot savam vecumam piemērotu zobu suku.
KĀDA ZOBU PASTA IR JĀLIETO?	Zobu suka un zobu pasta.	Pedagogs uzdod bērniem šo jautājumu. Tiek uzklusītas visas bērnu atbildes, un noslēgumā pedagogs izskaidro, ka ir jālieto vecumam piemērota zobu pasta ar fluorīdiem. Zobu pasta ir jālieto nedaudz – uz zobu sukas tā ir jāuzspiež maza zirnīša lielumā. Stāstot par šo tēmu, pedagogs izmanto zobu suku un zobu pastu kā uzskates materiālu, parādot, cik daudz zobu pastas ir jāuzspiež uz zobu sukas.	Bērni izprot, ka ir jālieto savam vecumam piemērota zobu pasta.
KAS IR ZOBU DRAUGI UN NEDRAUGI?	Tāfele vai liela papīra lapa, rakstāmpiederumi.	Pedagogs uzdod bērniem šo jautājumu. Tiek uzklusītas visas bērnu atbildes, un noslēgumā pedagogs uz tāfeles vai lielas papīra lapas uzraksta kopsavilkumu. Zobu draugi – zobu suka, zobu pasta ar fluorīdiem, zobu diegs, zobārsts un zobu higiēnists. Zobu nedraugi – “zobgrauzis Urķis”, cukuru saturoša pārtika, kā arī uzkodas un cukuru saturoši dzērieni starp ēdienreizēm. Un pats lielākais nedraugs – slinkums kopt savus zobņus.	Bērniem ir konkrēti nedefinēti zobu draugi un nedraugi, tas palīdz bērnam veidot attieksmi pret lietām.
KAS PATĪK “ZOBGRAUZIM URĶIM”?	Nav.	Pedagogs uzdod bērniem jautājumu. Tiek uzklusītas visas bērnu atbildes, un noslēgumā pedagogs izskaidro, ka “zobgrauzis” patīk aplikums, kas rodas no pārtikas, īpaši no saldiem un ogļhidrātiem bagātiem ēdieniem un dzērieni. Tieši zobu aplikums bojā zobus, jo tur esošās baktērijas rada skābes, kas bojā zobu emalju.	Bērni izprot, kas ir zobu bojāšanās iemesls, un vēlas, lai viņu mutē nebūtu “zobgrauzis”.

Papildu informāciju par tēmu skatīt teorētiskajā daļā no 48. līdz 50.lpp.

UZDEVUMS	NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	NORISE	REZULTĀTS
ANIMĀCIJAS FILMA	Dators, projektorš vai interaktīvā tāfele, pieeja interneta vietnei www.tirizobi.lv .	Animācijas filmiņas “Man ir tīri zobi” skatīšanās interneta vietnē http://tirizobi.lv/animācijas-filmina . Diskusija ar bērniem par redzēto.	Animācijas filmā atspoguļotais uzrunā bērnus emocionāli, diskusija nostiprina iegūtās zināšanas un apstiprina viedokļus par zobu veselībai vēlamajiem ieradumiem ikdienā.
"ATGĀDINĀJUMS"	Vizuālais materiāls “Kā novērš zobu bojāšanos” (skat. pielikumu Nr.6, kā arī materiāls izdrukāšanai pieejams interneta vietnē www.tirizobi.lv).	Pedagogs nodarbības noslēgumā atgādina bērniem par pamatnosacījumiem, lai novērstu zobu bojāšanos un motivētu rūpēties par zobiem. Ar tīriem un veselīgiem zobiem ir jālepojas! Obligāti tīri zobus 2 reizes dienā – no rīta un vakarā pēc ēšanas. Katru reizi tīri zobus 3 minūtes! Atceries! Zobārsts un zobu higiēnists ir tavs draugs. Ja iesi pie zobārsta regulāri un pie zobu higiēnista 2 reizes gadā, zobiņi tev teiks paldies.	Vizuālā un mutiskā veidā bērnam tiek atgādāta pamatinformācija par mutes un zobu veselību.

IETEIKUMI ROTAĻNODARBĪBU PARAUGIEM DARBĀ AR PIRMSSKOLAS VECUMA BĒRNIEM PAR TĒMU “MAN IR TĪRI ZOBI”



SPĒLE “ZOBĪŅU GLĀBŠANA”

MĀCĪBU METODE	Kustību rotaļa.
NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	Nav.
NORISE	Rotaļā piedalās visi bērni – 4 bērniem ir lomas (zobu suka, zobu pasta un 2 “zobgrauži”), pārējie bērni ir zobi. Bērni – zobi sastājas aplī ar kopā sadotām, bet paceltām rokām. Bērni – “zobgrauži” – sākotnēji ir apļa vidū, bērni – zobu suka un zobu pasta ir apļa ārpusē. Rotaļas laikā zobu sukai un zobu pastai ir jānoķer “zobgrauži”. Kad “zobgrauži” noķerti, katrs bērns savā vietā izvēlas citu bērnu, kas ieņem viņa lomu, un rotaļa turpinās. Pēc rotaļas pedagogam ar bērniem ir svarīgi izrunāt, kādi secinājumi ir radušies (zobu suka un zobu pasta glābj zobus no “zobgraužiem”, tālab ir svarīgi divas reizes dienā tīrīt zobus).
REZULTĀTS	Kustību rotaļas rezultātā bērni praktiski izprot zobu tīrīšanas nozīmību.



ZĪMĒJAM SMAIDU

MĀCĪBU METODE	Radošais darbs.
NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	Viena balta A4 izmēra lapa katram bērnam, krāsainie zīmuļi vai flomāsteri.
NORISE	Katrs bērns uzzīmē savu smaidu, kurā redzami balti zobi, un zem zīmējuma parakstās.
REZULTĀTS	Tiek veicināta ētisko prasmju izkopšana. Zīmējums ir kā pamudinājums bērnam allaž rūpēties par saviem zobiem, lai varētu brīvi un plaši smaidīt, lepojoties par savu zobu tīrību un veselību.

IETEIKUMI NODARBĪBU PARAUGIEM DARBĀ AR 1. – 2. KLASĒS VECUMA BĒRNIEM PAR TĒMU “MAN IR TĪRI ZOBĪ”



EKSPERIMENTS “3 MINŪTES”

MĀCĪBU METODE	Jautājumi un atbildes, spēle.
NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	Pulkstenis vai smilšu pulkstenis.
NORISE	<p>Pedagogs izskaidro, ka zobu tīrīšanai katru reizi ir nepieciešams atvēlēt 3 minūtes laika. Tam ir būtiski izmantot pulksteni, lai zobu tīrīšanai atvēlētais laiks būtu šīs 3 minūtes.</p> <p>Reizēm 3 minūtes paiet ļoti ātri, reizēm – šķietami lēnāk. Uzdevuma sākumā bērniem ir jāveic kāda darbība (pēc pedagoga izvēles, piemēram, jāzīmē, jālasa grāmata, jātaisa pietupieni u.c.).</p> <p>Šī darbība bērnam ir jāpārtrauc tikai tad, kad liekas, ka ir pagājušas 3 minūtes. Tas jā dara klusumā, lai netraucētu pārējo bērnu iekšējai pulksteņa izjūtai. Kad visi bērni ir pabeiguši darbību, pedagogs izstāsta, ka katram iekšējā pulksteņa izjūta atšķiras, tālab pašauties tikai uz savu sajūtu par laiku, tīrot zobus, nevajag, jo tas nebūs precīzi. Pēc uzdevuma pedagogs kopā ar bērniem izvērtē, vai visas aktivitātes, veicot tās 3 minūtes, pagāja vienādi. Atkārtoti tiek uzsvērts, cik nozīmīgi ir izmantot smilšu pulksteni vai citu laika rādītāju, katru reizi tīrot zobus.</p> <p>Bērni var ierosināt vēl kādas aktivitātes, kas tiek veiktas tieši 3 minūtes.</p> <p>Ja tiek veiktas dažādas darbības, noslēgumā pirmo uzdevumu var atkārtot; visticamāk, ka pēc 3 minūšu treniņiem bērniem iekšējā pulksteņa izjūta būs precīzāka.</p>
REZULTĀTS	Bērniem veidojas izpratne par laiku, kas nepieciešams, lai iztīrītu zobus.



ZĪMĒJAM “ZOBU LABĀKIE DRAUGI”

MĀCĪBU METODE	Radošais darbs.
NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	Viena balta A4 izmēra lapa katram bērnam, krāsainie zīmuļi vai flomāsteri.
NORISE	Pedagogs izskaidro, ka zobu labākie draugi esam mēs paši. Mūsu palīgi ir zobu suku, fluorīdus saturoša zobu pasta un zobu diegs. Pedagogs aicina katru bērnu uzzīmēt sevi, savu zobu suku, mīļāko zobu pastu un zobu diega kastīti.
REZULTĀTS	Zīmējums ir atgādinājums bērnam, ka tieši viņš ir savu zobu lielākais draugs, ja ar zobu suku un zobu pastu katru dienu tīra zobus vismaz 2 reizes, kā arī izdiego zobus.

IETEIKUMI NODARBĪBU PARAugIEM DARBĀ AR

3. – 4. KLASĒS VECUMA BĒRNIEM PAR TĒMU

“MAN IR TĪRI ZOBĪ”



KRUSTVĀRDU MĪKLA “VESELI ZOBĪ”

MĀCĪBU METODE	Jautājumi un atbildes, radošais darbs, grupu darbs.
NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	Tāfele vai liela papīra lapa, rakstāmpiederumi, bērniem – rūtiņu lapa, pildspalva.
NORISE	<p>Bērniem tiek dots uzdevums izveidot krustvārdu mīklu “Veseli zobi”, iekļaujot tajā vārdus par zobiem veselīgiem produktiem un zobu veselībai nozīmīgiem paradumiem (piemēram, zobs, ūdens, tīrīt, ābols, piens u.c.). Pedagoģs uz tāfeles uzraksta vārdus, kas bērniem asociējas ar veselīgiem zobiem. Ja bērniem idejas apsīkst, pedagoģs ierosina sarakstā iekļaut vēl kādus vārdus, nosaucot piemērus.</p> <p>Pēc vārdu saraksta izveides katram bērnam ir jāizveido krustvārdu mīkla, izmantojot vismaz 10 vārdus no tiem, kas uzrakstīti uz tāfeles. Uzdevumu ir iespējams veikt mazās grupās pa 2–3 bērniem katrā.</p>
REZULTĀTS	Uzdevuma gaitā bērni atkārtoti informāciju par zobiem veselīgu uzturu un ieradumiem.



PLAKĀTS “VESELI ZOBĪ”

MĀCĪBU METODE	Grupu darbs, radošais darbs.
NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	Viena balta A3 izmēra lapa katram bērnam, krāsainie zīmuļi vai flomāsteri, citi plakāta veidošanai piemēroti materiāli (piemēram, līme, avīžu izgriezumi u.c.).
NORISE	<p>Pedagoģs aicina katru bērnu vai skolēnu grupu izveidot plakātu “Veseli zobi”.</p> <p>Bērnu uzdevums ir izveidot plakātu, kas informētu citus bērnu par zobiem veselīgu uzturu un zobu kopšanas paradumiem. Bērni pēc izvēles vai iespējām var izmantot dažādas tehnikas, piemēram, zīmējumu, kolāžu u. c. Pēc darbu pabeigšanas vēlams klasē izveidot darbu izstādi, ko vēlāk var izvietot arī skolas publiskajās telpās.</p>
REZULTĀTS	Darbs pie plakāta ir pozitīvs pamudinājums bērniem, kas ir iesaistīti darba procesā, kā arī uzmanību piesaistošs atgādinājums par zobu veselību tiem bērniem, kas plakātu ierauga skolas vidē.

NODARBĪBA “KĀ PAREIZI TĪRĪT ZOBUS”



Nodarbība ir pielāgojama pirmsskolas vecuma, kā arī 1.–2. un 3.–4. klases vecuma bērniem.

MĒRĶIS	Nostiprināt prasmes zobu higiēnā un veicināt pozitīvu zobu kopšanas ieradumu veidošanos.
UZDEVUMI	<ul style="list-style-type: none"> • sniegt informāciju par pareizu zobu tīrīšanu un diegošanu; • nostiprināt zobu tīrīšanas un diegošanas prasmes.
IETEICAMĀS MĀCĪBU METODES	<ul style="list-style-type: none"> • jautājumi un atbildes; • diskusija; • vizualizācija; • rotaļas; • demonstrēšana.

IEPAZĪSTINĀŠANA AR TĒMU

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	Dators, projektor vai interaktīvā tāfele, pieeja interneta vietnei www.tirizobi.lv .
NORISE	<p>Pedagogs izskaidro bērniem, ka zobu tīrīšana ir daļa no mūsu ikdienas rūpēm par savu ķermeni (personīgā higiēnas). Par zobiem ir jā rūpējas, katru dienu tos kārtīgi tīrot, un tas ir jādara jau no bērnības, kad ir izšķīlies pirmais zobiņš.</p> <p>Zobi ir nepieciešami ne tikai ēšanai un košļāšanai, bet arī pārliecinātam smaidam. Ja zobi ir veseli un tīri, tad smaidot vari justies labi. Zobi ir viens no mūsu labas pašsajūtas (pašapziņas) veidotājiem.</p> <p>Ir būtiski atgādināt, ka zobārsts un zobu higiēnists ir bērnu draugs! Lai zobi būtu veseli, tie ir rūpīgi jātīra un reizi pusgadā ir jāapmeklē zobārsts un zobu higiēnists.</p> <p>Nodarbības laikā tiek apskatīti nākamie 6 jautājumi spēlē “Zobu zinības”, lai uzzinātu, kā pareizi tīrīt zobus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kas ir nepieciešams, lai labi iztīrītu zobus? • No cik gadu vecuma ir jāsāk diegot zobi? • Cik ilgā laikā košļājamā gumija palīdz attīrīt zobus? • Vai mute ir jāizskalo uzreiz pēc zobu tīrīšanas? • Cik bieži ir jāmaina zobu suka? • Kā zobu tīrīšanas laikā pareizi ir jātur zobu suka? <p>Spēle ir apskatāma http://tirizobi.lv/spele/tema/2.</p> <p>Ja nav iespējams spēli rādīt uz ekrāna, alternatīva – spēle netiek rādīta, bet tiek runāts par nodarbībā iekļautajiem jautājumiem.</p>
REZULTĀTS	Bērni interaktīvā veidā uzzina nodarbības teorētisko pamatu – iegūst praktiskas zināšanas par zobu tīrīšanu un zobu diegošanu.

JAUTĀJUMS	NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	NORISE	REZULTĀTS
KAS IR NEPIECIEŠAMS, LAI LABI IZTĪRĪTU ZOBUS?	Zobu suka, zobu diegs, zobu pasta, glāzīte ar ūdeni.	Pedagogs uzdod bērniem šo jautājumu. Tiek uzklautas visas bērnu atbildes, un noslēgumā pedagogs parāda un vēlreiz nosauc visas nepieciešamās lietas.	Bērni uzzina – lai labi iztīrītu zobus, ir nepieciešama zobu suka, fluorīdus saturoša zobu pasta, zobu diegs un laiks. Zobi obligāti ir jātīra 2 reizes dienā – pēc brokastīm un vakariņām. Pēc zobu tīrīšanas vakarā vairs neko nedrīkst ēst, bet, ja vēlas dzert, tad tikai ūdeni. Zobi ir jātīra 3 minūtes.
NO CIK GADU VECUMA IR JĀSĀK DIEGOT ZOBINI?	Zobu diegs, vizuālais materiāls “Zobu diegošana” (skat. pielikumu Nr.8, materiāls izdrukāšanai pieejams interneta vietnē www.tirizobi.lv).	Pedagogs uzdod bērniem šo jautājumu. Tiek uzklautas visas bērnu atbildes, un noslēgumā pedagogs izskaidro, kad un kāpēc ir jādiego zobi. Vēlams katram bērnam iedot gabaliņu zobu diega, lai varētu pamēģināt pareizi izdiegot vismaz vienu zobu. Pedagogs izstāsta, kāda ir pareiza zobu diegošanas secība, kā arī pirmsskolas vecuma bērniem uzsver, ka šajā vecumā zobu diegošanas procesā palīdz vecāki.	Bērni uzzina, ka zobus ir ieteicams diegot, līdzko izšķīļas pastāvīgie zobi. To var darīt arī ātrāk, ja piena zobi atrodas ļoti cieši viens pie otra. Zobiņi ir jādiego pēc zobu tīrīšanas vakarā! Bērni apgūst zobu diegošanas prasmes.
CIK ILGĀ LAIKĀ KOŠĻĀJAMĀ GUMIJA PALĪDZ ATTĪRĪT ZOBUS?	Košļājamās gumijas bez cukura paciņa kā uzskates materiāls.	Pedagogs uzdod bērniem jautājumu: “Cik ilgā laikā košļājamā gumija palīdz attīrīt zobus?”. Tiek uzklautas visas bērnu atbildes, un noslēgumā pedagogs izskaidro pareizo atbildi. Vienlaikus pedagogs atgādina par uzvedības kultūru – košļājamo gumiju nelietot stundu laikā, pēc lietošanas ietīt papīra gabaliņā un izmest to atkritumu tvertnē u.c.	Bērni uzzina, ka pēc lipīgu, skābu ēdienu un dzērienu lietošanas, ja nav iespējams zobus izskalot vai iztīrīt, var lietot košļājamo gumiju bez cukura. 15 minūtes ir pietiekami ilgs laiks, lai pastiprināti sāktu izdalīties siekalas un košļājamās gumijas darbības vietās no zobiem tiktu atrauti pārtikas atlikumi. Pēc 15 minūtēm košļājamo gumija ir jāizspļauj, jāietin papīra gabaliņā un jāizmet atkritumu tvertnē.
VAI MUTE IR JĀIZSKALO UZREIZ PĒC ZOBU TĪRĪŠANAS?	Nav.	Pedagogs uzdod bērniem šo jautājumu. Tiek uzklautas visas bērnu atbildes, un noslēgumā pedagogs izskaidro pareizo atbildi.	Bērni uzzina, ka mute ir jāizskalo pirms zobu tīrīšanas. Pēc zobu tīrīšanas liekais zobu pastas daudzums ir jāizspļauj vai mute ir jāizskalo ar nelielu ūdens daudzumu. Tas ir svarīgi, lai paliktu pietiekami daudz fluorīdu, kas aizsargā zobņus.
CIK BIEŽI IR JĀMAINA ZOBU SUKA?	Nav.	Pedagogs bērniem uzdod jautājumu. Tiek uzklautas visas bērnu atbildes, un noslēgumā pedagogs izskaidro pareizo atbildi.	Bērni uzzina, ka zobu suka ir jāmaina reizi 3 mēnešos vai pat ātrāk, ja tās sariņi kļūst izspūruši.
KĀ ZOBU TĪRĪŠANAS LAIKĀ PAREIZI IR JĀTUR ZOBU SUKA?	Vizuālais materiāls “Zobu tīrīšana” (skat. pielikumu Nr. 7, materiāls izdrukāšanai pieejams interneta vietnē www.tirizobi.lv), zobu suka.	Pedagogs uzdod bērniem šo jautājumu. Tiek uzklautas visas bērnu atbildes, un noslēgumā pedagogs izskaidro pareizo atbildi, uzskatāmi to parādot vizuālajā materiālā “Zobu tīrīšana”.	Bērni uzzina, ka zobu suka jātur slīpi (45 grādu leņķī) pret zobu priekšējo un mugurējo virsmu.

Papildu informāciju par tēmu skatīt teorētiskajā daļā no 49. līdz 52. lpp.

IETEIKUMI ROTAĻNODARBĪBU PARAUGIEM DARBĀ AR PIRMSSKOLAS VĒCUMA BĒRNIEM PAR TĒMU “KĀ PAREIZI TĪRĪT ZOBUS”



SPĒLE “KĀ PAREIZI TĪRĪT ZOBUS”

MĀCĪBU METODE	Lomu spēle, vizualizēšana.
NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	Vizuālais materiāls “Zobu tīrīšana” (skat. pielikumu Nr.7, kā arī materiāls izdrukāšanai pieejams interneta vietnē www.tirizobi.lv), švamme.
NORISE	<p>Pedagogs, izmantojot vizuālo materiālu “Zobu tīrīšana”, īsumā atgādina par pareizu zobu tīrīšanas secību. Pedagogs palīdz bērniem sadalīt lomas un izveidot mutes modeli.</p> <p>Nepieciešamās lomas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mēle – 1 bērns; • zobu pasta – 1 bērns; • zobu suka – 1 bērns; • ūdens – 1 bērns; • pārējie bērni ir zobi. <p>Bērni sadalās 2 daļās – augšzoklis un apakšzoklis (augšējie un apakšējie zobi). Katrā daļā ir 4 priekšzobi, 2 acu zobi, bet pārējie bērni ir sānu zobi.</p> <p>Bērns, kas attēlo zobu pastu, iedod mazu švammi (tā simbolizē zobu pastu) bērnam, kas attēlo zobu suku. Bērns, kas ir ieturis zobu suku lomā, sāk savu darbu – sākumā iet pie sānu zobiem un stāsta, kā viņš notīra sānu zobus, pēc tam priekšzobus, beigās notīra mēli un pasauc bērnu, kurš attēlo ūdeni. Bērns, kurš atveido ūdeni, rada ūdens šalkoņas skaņu, it kā tiktu noskaloti zobi. Tad bērni, kas tēlo zobņus un mēli, pa vienam atsauca – tīrs vai netīrs. Ja nosauc netīrs, procedūru atkārt.</p>
REZULTĀTS	Ar aktīvu darbošanos bērnos tiek veicināta interese par zobu tīrīšanu, kā arī bērnam atmiņā paliek pareiza zobu tīrīšanas secība.



“ZOBU TĪRĪŠANAS IESKAITE”

MĀCĪBU METODE	Demonstrēšana, vizualizācija.
NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	Smilšu pulkstenis, zobu sukas, zobu pasta, vizuālais materiāls “Zobu tīrīšana” (skat. pielikumu Nr.7, materiāls izdrukāšanai pieejams www.tirizobi.lv), diploms “Man ir tīri zobi!” (skat. pielikumu Nr.19, materiāls izdrukāšanai pieejams www.tirizobi.lv).
NORISE	<p>Pedagogs, izmantojot vizuālo materiālu “Zobu tīrīšana”, atgādina, kā pareizi jātīra zobi.</p> <p>Bērni pedagoga uzraudzībā iztīra zobus, veicot zobu tīrīšanas ieskaiti (rūpīgi tiek notīrīts katrs zobs, zobi tiek tīrīti 3 minūtes, tiek notīrīta mēle). Pēc ieskaites pedagogs izsniedz katram bērnam iepriekš sagatavotu un parakstītu diplomu “Man ir tīri zobi!”.</p>
REZULTĀTS	Kopīga zobu tīrīšana nostiprina zināšanas par pareizu zobu tīrīšanas tehniku, diploma saņemšana rada lepnumu un motivē bērnus turpināt pozitīvo ieradumu ilgtermiņā.



UZZĪMĒ “MANI PALĪGI ZOBU TĪRĪŠANĀ”

MĀCĪBU METODE	Radošais darbs.
NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	Balta A4 lapa, krāsaini zīmuļi vai flomāsteri.
NORISE	Pedagogs bērniem dod uzdevumu – uz baltas papīra lapas uzzīmēt tās lietas, ko bērns izmanto zobu tīrīšanā (zobu suku, zobu pastu, glāzi ar ūdeni u.c.). Bērni uzzīmē savu zobu tīrīšanas komplektu. Pēc zīmēšanas vēlams vēlreiz uzsvērt, cik nozīmīgi ir tīrīt zobus 2 reizes dienā ar vecumam atbilstošu zobu suku un zobu pastu.
REZULTĀTS	Uzdevuma gaitā bērni atspoguļo savu pieredzi un nostiprina zināšanas par pozitīviem zobu tīrīšanas ieradumiem.

IETEIKUMI NODARBĪBU PARAUGIEM DARBĀ AR 1. – 2. KLASES VECUMA BĒRNIEM PAR TĒMU “KĀ PAREIZI TĪRĪT ZOBUS”



LABIRINTS “ZOBIŅŠ MEKLĒ DRAUGU”

MĀCĪBU METODE	Radošais darbs.
NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	Balta A4 lapa, krāsaini zīmuļi vai flomāsteri, lineāls vai izdrukātas darba lapas “Labirints “Zobiņš meklē draugu”” (skat. pielikumu Nr.20, kā arī materiāls izdrukāšanai pieejams interneta vietnē www.tirizobi.lv).
NORISE	Pedagogs izdala bērniem darba lapas “Labirints “Zobiņš meklē draugu”” un aicina atrast īsto ceļu, kā zobiņš nokļūst pie saviem draugiem – zobu suku un zobu pastas. Pēc uzdevuma pedagogs ar bērniem pārrunā, kas ir zobiņu draugi un nedraugi, kāpēc. Nodarbības turpinājumā bērniem var dot uzdevumu pašiem uzzīmēt karti jeb labirintu, kā zobiņš dodas meklēt draugus (zobu suku un zobu pastu). Labirinta sākumā zobiņš dodas draugu meklējumos, pārvar grūtības (satiek “zobgrauzi”, cukura gabalu, limonādi) un laimīgs nonāk galamērķī pie saviem draugiem. Zīmējumi tiek apkopoti izstādē.
REZULTĀTS	Veicot uzdevumu, bērni apzinās, cik nozīmīga ir zobu suka un zobu pasta, lai zobi būtu tīri un pasargāti no “zobgrauža”.



ATGĀDINĀJUMS SEV “IZTĪRI ZOBUS”

MĀCĪBU METODE	Jautājumi un atbildes, radošais darbs.
NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	Viena balta A5 vai A4 izmēra lapa katram bērnam, krāsainie zīmuļi vai flomāsteri.
NORISE	Pedagogs uzdod bērniem jautājumus: Vai ir viegli atcerēties iztīrīt zobus katru rītu un vakaru? Vai ir dienas, kad zobus tīrīt ir slinkums vai nogurums? Kā varētu sev atgādināt un uzmuntrināt iztīrīt zobus katru dienu? Bērni dalās pieredzē par dažādiem veidiem un metodēm, kā viņi pārvar nevēlēšanos vai aizmāršību. Pēc jautājumiem un atbildēm pedagogs aicina bērnus uz papīra lapas izveidot košu atgādinājuma vai uzmuntrinājuma kartīti sev pašam “Iztīri zobus!”. Bērniem ir uzdevums kartīti piestiprināt mājās pie savas gultiņas vai kādā citā īpašā vietā.
REZULTĀTS	Bērni iegūst informāciju par dažādām metodēm, kā sevi mudināt ik dienu iztīrīt zobus, kā arī paši sev izveido vizuālu atgādinājumu, kas ir palīgs bērnam mājās.



DISKUSIJA “KĀ SAŅEMTIETIS IZTĪRĪT ZOBUS, KAD ĻOTI NEGRIBAS?”

MĀCĪBU METODE	Diskusija, vizualizācija.
NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	Nav.
NORISE	<p>Pedagogs ierosina diskusiju, pieredzes apmaiņu par tēmu “Kā saņemties iztīrīt zobus, kad ļoti negribas?”. Iespējamie jautājumi diskusijas veicināšanai: Kā jūs tīrāt zobus? Cik ilgi? Cik bieži? Vai ir bijušas dienas, kad negribas tīrīt zobus? Ko jūs darāt, lai neaizmirstu iztīrīt zobus? Kā sevi piespiest iztīrīt reizēs, kad ļoti negribas?</p> <p>Pēc diskusijas vai tās laikā uz tāfeles vai lielas papīra lapas ir vēlams vizuāli apkopot un vēlreiz mutiski izteikt efektīvākās idejas, kas palīdz nostiprināt pozitīvu zobu tīrīšanas ieradumu.</p>
REZULTĀTS	Bērni saprot, ka slinkums ir cilvēcīga īpašība, kas jāapzinās un jāpārvar. Doma, ka negribas tīrīt zobus, var gadīties ikvienam bērnam, bet diskusijā iegūtā citu bērnu pozitīvā pieredze var kļūt par iedrošinājumu un paraugu.



ZOBU TĪRĪŠANAS KALENDĀRS

MĀCĪBU METODE	Projektu darbs, darbs ar vizuālajiem uzskates materiāliem.
NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	Darba lapa “Zobu tīrīšanas kalendārs” (skat. pielikumu Nr. 14, kā arī darba lapas izdrukāšanai pieejamas www.tirizobi.lv).
NORISE	<p>Pedagogs katram bērnam iedod zobu tīrīšanas kalendāra darba lapu (vēlams nedēļas un mēneša sākumā). Bērniem darba lapā ir jāieraksta savs vārds un mēnesis, kā arī jāatzīmē, vai šodien zobi jau ir iztīrīti. Darba lapas bērniem ir jāņem līdzi uz mājām, lai turpinātu tās aizpildīt. Par to ir jāinformē vecāki un ir jālūdz pievērst uzmanību, vai darba lapas tiek aizpildītas katru dienu. Mēneša beigās visi bērni atnes savas darba lapas, kopīgi klasē pārrunā, ko no šī uzdevuma ir iemācījušies.</p>
REZULTĀTS	Bērni aktīvi tiek iesaistīti ilgtermiņa projektā, kas palīdz nostiprināt veselīgus zobu tīrīšanas ieradumus.

IETEIKUMI NODARBĪBU PARAUGIEM DARBĀ AR 3.-4. KLASES VECUMA BĒRNIEM PAR TĒMU “KĀ PAREIZI TĪRĪT ZOBUS”



PASAKA “ZOBIŅA DRAUGI”

MĀCĪBU METODE	Radošais darbs.
NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	Balta vai līniju lapa, pildspalva.
NORISE	<p>Pedagogs ar bērniem izrunā tēmu par zobu higiēnas ievērošanu, par zobu higiēnas piederumiem, par bērna lomu regulārā zobu tīrīšanā, par zobiem veselīgiem paradumiem.</p> <p>Bērniem ir uzdevums uzrakstīt pasaku “Zobiņa draugi”, izvēloties galvenos varoņus (pats bērns, zobu suka, zobu pasta, zobu diegs, mutes skalojamais līdzeklis, ūdens, veselīgi pārtikas produkti) vai izdomājot savus tēlus. Pasaku bērni var rakstīt klasē vai mājās un pēc tam to nolasīt priekšā citiem bērniem.</p>
REZULTĀTS	Veidojot pasaku, kā arī klausoties citu bērnu radītās pasakas, bērnam nostiprinās izpratne par zobu draugiem un zobiem veselīgiem paradumiem.



ZOBU TĪRĪŠANAS DIENASGRĀMATA

MĀCĪBU METODE	Projektu darbs, radošais darbs.
NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	Baltas A4 lapas, skavotājs, krāsaini zīmuļi vai flomāsteri, lineāls.
NORISE	Bērni ar pedagoga palīdzību izveido tādu kā grāmatiņu ar vāku un 4 iekšlapām. Uz vāka katrs bērns uzraksta "Mana zobu tīrīšanas dienasgrāmata" un mēnesi. Katrā iekšlapā tiek uzzīmēta tabula ar 7 nedēļas dienām un ailītēm rīta un vakara zobu tīrīšanas atzīmēšanai. Tabulā var iekļaut ailīti arī zobu tīrīšanai vai izskalošanai dienas laikā (piemēram, pēc ēdienreizes). Bērni savu dienasgrāmatu noformē pēc vēlēšanās tā, lai pašiem patīk. Uzdevums ir atzīmēt dienasgrāmatā katru zobu tīrīšanas reizi.
REZULTĀTS	Bērni aktīvi tiek iesaistīti ilgtermiņa projektā, kas palīdz nostiprināt veselīgus zobu tīrīšanas ieradumus.



UZDEVUMS "CIK ILGI?"

MĀCĪBU METODE	Situācijas analīze, jautājumi un atbildes.
NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	Rūtiņu lapa vai burtnīca, pildspalva.
NORISE	Pedagogs tēmu par zobu tīrīšanu iekļauj matemātikas stundā vai mājas darbā. Iespējamais uzdevuma formulējums: Katru dienu no rīta un vakarā bērns tīra zobus. Zobus viņš tīra 3 minūtes. Cik minūtes nedēļā bērns velta zobu tīrīšanai? Uzdevumu pedagogs var variēt pēc bērnu zināšanu līmeņa – minūtes pārvērst sekundēs, saskaitīt, reizināt, cik ilgi (minūtēs, sekundēs) zobi tiek tīrīti nedēļā, mēnesī, gadā. Gadu var izteikt dažādās vienībās – minūtēs, stundās, dienās.
REZULTĀTS	Iekļaujot tēmu par zobu tīrīšanu matemātikas uzdevumā, bērnam tiek atgādināts par zobu tīrīšanu, kā arī laiku, ko tam ir nepieciešams atvēlēt katru dienu.



PĒTĪJUMS – APTAUJA "ZOBU TĪRĪŠANA"

MĀCĪBU METODE	Prāta vētras metode, projektu darbs, grupu darbs, radošais darbs.
NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	Iespēja izdrukāt skolēnu sagatavotās aptaujas anketas.
NORISE	Pedagogs izskaidro bērniem, ka kopīgi tiks veikts pētījums – aptauja par zobu tīrīšanas paradumiem skolā. Bērniem tiek dots uzdevums kopīgi apspriest un izveidot aptaujas anketas jautājumus par zobu kopšanu ikdienā. Aptaujā ir vēlams iekļaut jautājumus par zobu tīrīšanas regularitāti ikdienā, zobu diega, mutes skalošanas līdzekļa, košļājamās gumijas bez cukura lietošanu u.c. Kad aptaujas jautājumi ir definēti, bērniem ir uzdevums aptaujāt iespējami daudz sākumskolas skolēnu (1.–4. klase). Aptaujas veikšanai bērņus var sadalīt mazākās grupās, vienojoties, kura klase kurai bērnu grupai ir jāaptaujā. Pēc aptaujas kopīgi tiek veikta datu apkopošana un to vizuāla atainošana.
REZULTĀTS	Aktīvi iesaistot bērņus pētījuma veikšanā, viņi ne tikai iegūst informāciju un aktualizē zobu tīrīšanas tēmu, bet arī veido atbildīgāku attieksmi pret savu veselību un zobu kopšanas paradumiem.

NODARBĪBA “ZOBA UZBŪVE”



Nodarbība ir pielāgojama pirmsskolas vecuma, kā arī 1.–2. un 3.–4. klases vecuma bērniem.

MĒRĶIS	Izglītēt bērnus par zoba uzbūvi, zobu maiņas procesu, kā arī zobu nozīmi dzīves laikā.
UZDEVUMI	<ul style="list-style-type: none"> • sniegt informāciju par zoba uzbūvi; • informēt par zobu maiņas procesu; • stiprināt bērnos vēlmi rūpēties par savu zobu veselību.
IETEICAMĀS MĀCĪBU METODES	<ul style="list-style-type: none"> • jautājumi un atbildes; • diskusija; • vizualizācija; • radošais darbs.

IEPAZĪSTINĀŠANA AR TĒMU

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	Dators, projektors vai interaktīvā tāfele, pieeja interneta vietnei www.tirizobi.lv .
NORISE	<p>Pedagogs atgādina bērniem, cik būtiski ir rūpēties par zobiem (Kā šodien jūtas zobiņi? Vai šorīt par tiem parūpējāties?). Bērniem tiek izskaidrots, no kā sastāv zobi, kas slēpjas zoba iekšienē un no kā tie ir veidoti. Zobi ir cieti, bet tie nav veidoti no kaula. Tie palīdz nokost un arī sasmalcināt ēdienu, vienlaikus zobiem ir liela loma skaņu pareizā veidošanā. Kā skan vārdi, kad mainās priekšējie zobi? Cik zobiņi jums katram jau ir nomainījušies?</p> <p>Nodarbības laikā tiek apskatīti nākamie 6 jautājumi spēlē “Zobu zinības”, lai uzzinātu par zobiem vēl vairāk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kā sauc zobiņa ārējo apvalku? • Kas ir kariess? Kad zobā sāk veidoties kariess? • Cilvēkam dzīves laikā nomainās divu veidu zobi. Nosauc, kādi? • Cik daudz piena zobu izaug bērnam līdz 3 gadu vecumam? • Cik gadu vecumā izšķīļas gandrīz visi pastāvīgie zobi? • Cik daudz pastāvīgo zobu ir pieaugušam cilvēkam? <p>Spēle ir apskatāma http://tirizobi.lv/spele/tema/3v.</p> <p>Ja nav iespēja spēli rādīt uz ekrāna, alternatīva – spēle netiek rādīta, bet tiek runāts par nodarbībā iekļautajiem jautājumiem.</p>
REZULTĀTS	Bērni interaktīvā veidā uzzina informāciju par zoba uzbūvi, kas palīdz apzināties zobu tīrīšanas nozīmību.

JAUTĀJUMS	NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	NORISE	REZULTĀTS
KĀ SAUC ZOBIŅA ĀRĒJO APVALKU?	Vizuālais materiāls "Zoba uzbūve" (skat. pielikumu Nr.2, kā arī materiāls izdrukāšanai pieejams www.tirizobi.lv).	Pedagogs uzdod bērniem šo jautājumu. Tiek uzklauts visas bērnu atbildes, un noslēgumā pedagogs izskaidro pareizo atbildi, uzskatāmi to parādot vizuālajā materiālā "Zoba uzbūve". Papildus tiek izskaidrots, no kā sastāv zobs, uzsverot, cik nozīmīgi ir saglabāt zoba ārējo apvalku - emalju - nebojātu, lai zobs būtu vesels.	Bērni uzzina, ka zobs nav tikai tas, ko redzam ārēji, bet tas sastāv no dažādām daļām, kas ir savstarpēji saistītas.
KAS IR KARIESS? KAD ZOBĀ SĀK VEIDOTIES KARIESS?	Nav.	Pedagogs uzdod bērniem šos jautājumus. Tiek uzklauts visas bērnu atbildes, un noslēgumā pedagogs izskaidro pareizo atbildi.	Bērni uzzina, ka kariess ir viens no biežāk sastopamajiem zobu bojājumu veidiem. Zobā kariess veidojas, kad zoba emalju sabojā skābe. Skābi veido baktērijas, kas dzīvo zobu aplikumā, bet zobu aplikums veidojas, ja zobi netiek pareizi un regulāri tīrīti.
CILVĒKAM DZĪVES LAIKĀ IR DIVU VEIDU ZOBĪ. NOSAUC, KĀDI?	Nav.	Pedagogs uzdod bērniem šo jautājumu. Tiek uzklauts visas bērnu atbildes, un noslēgumā pedagogs izskaidro, kāda ir pareizā atbilde.	Bērni uzzina, ka katram cilvēkam dzīves laikā ir divu veidu zobi – PIENA un PASTĀVĪGIE (kaula) zobi. Piena zobi ir paredzēti, lai varētu sagremot vienkāršu barību. Bērnam augot, piena zobi nomainās pret pastāvīgajiem zobiem, ar kuriem ir jādzīvo visu turpmāko dzīvi.
CIK DAUDZ PIENA ZOBU IZAUG BĒRNIEM LĪDZ 3 GADU VECUMAM?	Vizuālais materiāls "Piena zobu izkrišanas laiks" (skat. pielikumu Nr.4, kā arī materiāls izdrukāšanai pieejams interneta vietnē www.tirizobi.lv).	Pedagogs uzdod bērniem šo jautājumu. Tiek uzklauts visas bērnu atbilžu versijas, pēc tam pedagogs izskaidro pareizo atbildi un ar vizuālā materiāla "Piena zobu izkrišanas laiks" palīdzību uzskatāmi parāda, kādā vecumā izkrīt piena zobi.	Bērni uzzina, ka līdz 3 gadu vecumam izaug 20 piena zobi, un iegūst informāciju, līdz kuram laikam notiek piena zobu izkrišana, kas ir bērnam svarīgs jautājums, jo tieši ietekmē viņa vizuālo izskatu un valodu (skaņu veidošanos).
CIK GADU VECUMĀ IZŠĶĪLAS GANDRĪZ VISI PASTĀVĪGIE ZOBĪ?	Vizuālais materiāls "Pastāvīgie zobi" (skat. pielikumu Nr.1, kā arī materiāls izdrukāšanai pieejams interneta vietnē www.tirizobi.lv).	Pedagogs bērniem uzdod jautājumu. Tiek uzklauts visas bērnu atbilžu versijas, pēc tam pedagogs izskaidro pareizo atbildi un ar vizuālā materiāla "Pastāvīgie zobi" palīdzību uzskatāmi parāda, kādā vecumā izšķīlas pastāvīgie zobi.	Bērni uzzina, ka līdz 13–14 gadu vecumam ir izšķīlušies gandrīz visi pastāvīgie zobi, par kuriem ir jā rūpējas visu dzīvi.
CIK DAUDZ PASTĀVĪGO ZOBU IR PIEAUGUŠAM CILVĒKAM?	Vizuālais materiāls "Pastāvīgie zobi" (skat. pielikumu Nr.1, kā arī materiāls izdrukāšanai pieejams interneta vietnē www.tirizobi.lv).	Pedagogs bērniem uzdod jautājumu. Tiek uzklauts visas bērnu atbilžu versijas, un noslēgumā pedagogs izskaidro pareizo atbildi. Papildus var izmantot vizuālo materiālu "Pastāvīgie zobi", uzskatāmi parādot pastāvīgo zobu daudzumu.	Pieaugušam cilvēkam ir jābūt 28–32 pastāvīgajiem zobiem (dažiem cilvēkiem gudrības zobi dzīves laikā neizaug), un tie kalpos visu mūžu.

Papildu informāciju par tēmu skatīt teorētiskajā daļā no 45. līdz 47. lpp.

UZDEVUMS	NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	NORISE	REZULTĀTS
"UZZĪMĒ VESELU UN BOJĀTU ZOBĪŅU"	Viena balta A4 izmēra lapa katram bērnam, krāsainie zīmūļi vai flomāsteri.	Bērniem ir uzdevums uz lapas uzzīmēt 2 zobus - vienu veselu, nebojātu zobu un otru bojātu zobu (ar kariesu). Pēc darba pabeigšanas pedagogs ar bērniem pārrunā, kas var veicināt zobu bojāšanos, kas palīdz saglabāt zobus veselus.	Zīmējot veselu un bojātu zobu, bērniem veidojas tiešas vizuālas asociācijas, kas pastiprina vēlmi rūpēties par savu zobu veselību.

IETEIKUMI ROTAĻNODARBĪBU PARAUGIEM DARBĀ AR PIRMSSKOLAS VECUMA BĒRNIEM PAR TĒMU "ZOBA UZBŪVE"



"LIELIE UN MAZIE ZOBĪ"

MĀCĪBU METODE	Darbs ar vizuālajiem uzskates materiāliem, radošais darbs.
NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	Krāsainie zīmūļi vai flomāsteri, izdrukātas darba lapas "Lielie un mazie zobi" (skat. pielikumu Nr.11, kā arī materiāls izdrukāšanai pieejams interneta vietnē www.tirizobi.lv).
NORISE	Bērni no pedagoga saņem darba lapu "Lielie un mazie zobi". Pedagogs ierosina katram saskaitīt savus zobus, vispirms - cik mutē ir priekšzobu, pēc tam - cik acu zobu un cik ir sānu zobu. Pedagogs parāda, kur atrodas katrs zobu skaits katrs bērns pierakstīta pie attiecīgā zoba zīmējuma. Ja nepieciešams, pedagogs parāda bērniem, kā tiek rakstīts konkrētais cipars. Noslēgumā bērni uzzīmē zobiem priecīgas sejas. Pedagogs izskaidro, ka zobi ir priecīgi, ja tie tiek rūpīgi tīrīti katru dienu divas reizes.
REZULTĀTS	Izpildot darba lapas uzdevumu, bērni uzzina par dažādiem zobiem mutē – lieliem un maziem, tāpat bērniem veidojas pozitīvas asociācijas par zobu tīrīšanu.



"CIK MAN IR ZOBU?"

MĀCĪBU METODE	Radošais darbs, jautājumi un atbildes.
NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	Krāsainie zīmūļi vai flomāsteri, baltas papīra lapas, vizuālais materiāls "Piena zobu izkrišanas laiks" (skat. pielikumu Nr.4, kā arī materiāls izdrukāšanai pieejams interneta vietnē www.tirizobi.lv).
NORISE	Pedagogs izdala bērniem papīra lapas un aicina ikvienu bērnu ar mēli saskaitīt, cik zobi viņam ir izauguši. Katrs bērns uz papīra lapas uzraksta skaitli, cik daudz zobu ir viņa mutē. Bērni brīvā formā uzzīmē uz papīra lapas visus savus zobus. Pedagogs ar vizuālā materiāla "Piena zobu izkrišanas laiks" palīdzību izskaidro, ka drīzumā sāks mainīties zobi – no piena zobiem uz pastāvīgajiem jeb kaula zobiem. Iespējams, dažiem bērniem jau šobrīd kustas kāds zobu vai ir jau izkritis. Pedagogs uzsver, cik būtiski ir palīdzēt saviem zobiem būt tīriem un rūpēties par tiem katru dienu.
REZULTĀTS	Bērni, skaitot zobus, vairāk koncentrējas un pievērš tiem lielāku uzmanību. Apziņa par saviem zobiem veicina rūpēšanos par zobu tīrīšanu.

IETEIKUMI NODARBĪBU PARAUGIEM DARBĀ AR 1.-2. KLASES VECUMA BĒRNIEM PAR TĒMU “ZOBA UZBŪVE”



“ZOBU MAIŅA”

MĀCĪBU METODE	Darbs ar vizuālajiem uzskates materiāliem, diskusija.
NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	Krāsainie zīmuļi, izdrukātas darba lapas “Piena zobu izkrišanas laiks” (skat. pielikumu Nr.16, kā arī materiāls izdrukāšanai pieejams interneta vietnē www.tirizobi.lv).
NORISE	<p>Pedagogs bērniem izdala darba lapas un aicina atzīmēt, kuri piena zobi jau ir izkrituši, un atzīmēt tos zobus, kuri jau kustas.</p> <p>Pēc darba lapu aizpildīšanas pedagogs atgādina, cik nozīmīgi ir pareizi un regulāri tīrīt piena zobus, jo zem tiem atrodas jaunie zobi, kurus var sabojāt, ja ir bojāts piena zobs.</p> <p>Kopīgi ar bērniem var izrunāt, kad gaidāma nākamā zobu izkrišana. Bērni var dalīties pieredzē par zobu maiņu, izstāstīt, kādās situācijās un dzīves brīžos zobi ir izkrituši.</p>
REZULTĀTS	Aizpildot darba lapas, bērni labāk izprot zobu maiņas procesu, kā arī zobu tīrīšanas nozīmību.



“VESELS ZOBS”

MĀCĪBU METODE	Radošais darbs, vizualizācija.
NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	Balta papīra lapa, krāsaina papīra lapa, līme, vizuālais materiāls “Zoba uzbūve” (skat. pielikumu Nr.2, kā arī materiāls izdrukāšanai pieejams interneta vietnē www.tirizobi.lv).
NORISE	Bērniem ir uzdevums no balta papīra izgriezt zobu un uzlīmēt to uz tumšākas krāsas papīra. Pedagogs ar vizuālā materiāla “Zoba uzbūve” palīdzību parāda un izstāsta, no kādām daļām sastāv zobs. Bērnu uzdevums ir, skatoties uz vizuālo materiālu “Zoba uzbūve”, baltajam papīra zobam iekrāsot dentīnu un pulpu, baltu atstājot zoba emaljas daļu. Klasē tiek izveidota zobu izstāde.
REZULTĀTS	Izpildot uzdevumu, bērni atkārtο dzirdēto par zoba uzbūvi. Bērniem ir nepieciešamas zināšanas par zoba uzbūvi, lai radītu izpratni par zobu aizsargāšanas un tīrīšanas nozīmību ikdienā.

IETEIKUMI NODARBĪBU PARAugIEM DARBĀ AR 3.-4. KLASES VECUMA BĒRNIEM PAR TĒMU “ZObA UzbūVE”



“ZObA UzbūVE”

MĀCĪBU METODE	Darbs ar vizuālajiem uzskates materiāliem, vizualizācija.
NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	Vizuālais materiāls “Zoba uzbūve” un darba lapa “Zoba uzbūve” (skat. pielikumu Nr.2 un Nr.13, kā arī materiāls izdrukāšanai pieejams interneta vietnē www.tirizobi.lv).
NORISE	<p>Pedagogs iedod bērniem aizpildīt darba lapa “Zoba uzbūve”. Darba lapā bērniem no piedāvātajiem nosaukumiem ir jāizvēlas pareizais un pie krāsu bultiņām jāpieraksta atbilstošie nosaukumi.</p> <p>Pirms bērni sāk darbu, pedagogs ar salīdzinājumu palīdzību izskaidro, kāda ir zoba uzbūve. Tāpat kā katram orgānam ir savs nosaukums, arī zoba daļām ir nosaukumi – kronītis (galva), kakliņš un sakne (kājas). Zoba ārpusi klāj emalja, kura ir kā vairogs, kas atvairā saldumu uzbrukumu zobiņam. Katrs vairogs ir darināts no ļoti cieta materiāla. Kas ir visciētākā viela uz zemes? Dimants. Tikpat cieta ir arī emalja. Zoba vidū ir dentīns, kas ir mīkstāks, tāpēc emalja to aizsargā.</p> <p>Pēc tam, kad visi bērni ir aizpildījuši darba lapas, pedagogs un bērni ar vizuālā materiāla “Zoba uzbūve” palīdzību kopā pārbauda, vai darba lapās visur ir ierakstītas pareizās atbildes.</p>
REZULTĀTS	Aizpildot darba lapa, bērni atkārtā dzirdēto par zoba uzbūvi. Tiek veicināta izpratne par to, cik nozīmīgi ir sargāt zoba ārējo apvalku – emalju, lai no bojāšanās pasargātu zoba trauslo un jutīgo daļu.



“KURI PASTĀVĪGIE ZObI TEV JAU IR IZŠĶĪLUŠIES?”

MĀCĪBU METODE	Darbs ar vizuālajiem uzskates materiāliem.
NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	Krāsainie zīmūļi, izdrukātas darba lapas “Pastāvīgo zobu izšķilšanās laiks” (skat. pielikumu Nr.17, kā arī materiāls izdrukāšanai pieejams interneta vietnē www.tirizobi.lv).
NORISE	<p>Pedagogs bērniem izdala darba lapas un aicina atzīmēt, kuri pastāvīgie zobi jau ir izšķīlušies, un atzīmēt tos zobus, kuri vēl aug.</p> <p>Pēc darba lapu aizpildīšanas pedagogs atgādina, cik nozīmīgi ir pareizi un regulāri tīrīt zobus, jo jaunie zobi, kas ir izšķīlušies, kalpos visu dzīvi. Kopīgi ar bērniem var izrunāt, kad gaidāma nākamo zobu maiņa.</p>
REZULTĀTS	Aizpildot darba lapas, bērni labāk izprot zobu maiņas procesu un zobu tīrīšanas nozīmību.

NODARBĪBA “MUTES DOBUMS”



Nodarbība ir pielāgojama pirmsskolas vecuma, kā arī 1.–2. un 3.–4. klases vecuma bērniem.

MĒRĶIS	Izglītēt bērnus par mutes dobumu un tā nozīmi zobu veselības kontekstā.
UZDEVUMI	<ul style="list-style-type: none"> • sniegt bērniem zināšanas par mutes dobumu; • informēt par pareizu mēles tīrīšanu.
IETEICAMĀS MĀCĪBU METODES	<ul style="list-style-type: none"> • jautājumi un atbildes; • diskusija; • vizualizācija; • demonstrēšana.

IEPAZĪSTINĀŠANA AR TĒMU

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	Dators, projektorš vai interaktīvā tāfele, pieeja interneta vietnei www.tirizobi.lv .
NORISE	<p>Pedagogs izskaidro bērniem, kāpēc ir svarīgi rūpēties ne tikai par zobiem, bet arī mutes dobumu.</p> <p>Nodarbības laikā tiek apskatīti nākamie 6 jautājumi spēlē “Zobu zinības”, lai šajā nodarbībā uzzinātu vairāk par mutes dobumu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kas atrodas cilvēkam mutē? • Kāds ir zobu uzdevums mutes dobumā? • Ko labu mutē dara siekalas? • Ko mutē dara mēle? • Kādas garšas sajūt mēle? • Vai tīrot zobus ir jātīra arī mēle? <p>Spēle ir apskatāma http://tirizobi.lv/spele/tema/4.</p> <p>Ja nav iespēja spēli rādīt uz ekrāna, alternatīva – spēle netiek rādīta, bet tiek runāts par nodarbībā iekļautajiem jautājumiem.</p>
REZULTĀTS	Bērni interaktīvā veidā uzzina informāciju par mutes dobumu – zobu mājvietu.

JAUTĀJUMS	NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	NORISE	REZULTĀTS
KAS ATRODAS CILVĒKAM MUTĒ?	Vizuālais materiāls "Mutes dobums" (skat. pielikumu Nr.3, kā arī materiāls izdrukāšanai pieejams interneta vietnē www.tirizobi.lv).	Pedagogs uzdod bērniem šo jautājumu. Tiek uzklusītas visas bērnu atbildes, pēc tam pedagogs apkopo atbildes un izmanto vizuālo materiālu "Mutes dobums". Pedagogs aicina bērnus ar mēli sataustīt mutes dobuma daļas (smaganas, aukslējas, zobus, mutes pamatni).	Bērni uzzina, kas atrodas mutes dobumā, – zobi, mēle, smaganas, aukslējas u.c.
KĀDS IR ZOBU UZDEVUMS MUTES DOBUMĀ?	Nav.	Pedagogs uzdod bērniem šo jautājumu. Tiek uzklusītas visas bērnu atbildes, noslēgumā pedagogs izskaidro pareizo atbildi. Pedagogs aicina bērnus nosaukt arī pārējo mutes dobumā esošo daļu funkcijas (ko tās labu dara mutē), sniedzot papildu informāciju, kāda ir loma katrai mutes dobuma daļai.	Bērni uzzina, ka ar zobiem tiek nokosts un sasmalcināts ēdiens, kā arī pārējo mutes dobuma daļu funkcijas. Vaigi - notur ēdienu mutē, muskuļi piedalās košļāšanas procesā. Lūpas - jušanas receptori, kas palīdz novērtēt to, kas tiek likts mutē. Mēle - sajauc ēdienu ar siekalām, virza ēdiena kumosu uz rīkli. Mēlē ir garšas un taustes receptori. Aukslējas - notur ēdienu mutes dobumā, palīdz virzīt kumosu uz rīkli. Zobi - sasmalcina barību.
KO LABU MUTĒ DARA SIEKALAS?	Nav.	Pedagogs uzdod bērniem šo jautājumu. Tiek uzklusītas visas bērnu atbildes, un noslēgumā pedagogs izskaidro pareizo atbildi.	Bērni uzzina, ka siekalas palīdz samitrināt barību, tādējādi vēderam ir vieglāk to pārstrādāt. Ēdiens ir jāsakošļā vairākas reizes, kamēr ir sasmalcināts, jo kārtīgi sakošļātu barību ir vieglāk norīt un mutē paliek mazāk ēdiena palieku.
KO MUTĒ DARA MĒLE?	Nav.	Pedagogs uzdod bērniem šo jautājumu. Tiek uzklusītas visas bērnu atbildes, un noslēgumā pedagogs izskaidro pareizo atbildi. Lai procesu padarītu aktīvāku, pedagogs var aicināt bērnus veidot ar mēli skaņas, piemēram, "l" – mēles galiņš ir pie priekšzobiem, "k" – mēles vidusdaļa piespiežas pie aukslējām, "t" – mēles galiņš ir pie priekšzobu un smaganu saskaršanās vietas mutes iekšpusē u. c.	Bērni atkārto informāciju un praktiska darbošanās palīdz apzināties, ka mēle piedalās cilvēka runas veidošanā. Tā arī palīdz izveidot ēdiena kumosu un to norīt, ar mēli sajūtam garšu.
KĀDAS GARŠAS SAJŪT MĒLE?	Nav.	Pedagogs uzdod bērniem šo jautājumu. Tiek uzklusītas visas bērnu atbildes, un noslēgumā pedagogs izskaidro par garšu veidošanās procesu. Pedagogs aicina bērnus nosaukt produktus, kas veido garšas, ko sajūt mēle (piemēram, salds – banāns, medus, melone; skābs – citroni, skābi kāposti, dzērvenes; sāļš – sāls, siers, zupa; rūgts – vērmēles, greipfrūts u.c.)	Bērni apzinās, ka ar mēli sajūtam saldu, sāļu, skābu un rūgtu garšu.
VAI, TĪROT ZOBUS, IR JĀTĪRA ARĪ MĒLE?	Zobu suka, papīra lapa, kas simbolizē mēli.	Pedagogs bērniem uzdod jautājumu. Tiek uzklusītas visas bērnu atbildes, un noslēgumā pedagogs ar papīra lapu un zobu suku demonstrē, kā pareizi ir jātīra mēle (virzienā no mēles saknes uz mēles galu). Vēlams bērniem uzdot mājas darbu – vakarā, tīrot zobus, noteikti atcerēties notīrīt arī mēli.	Bērni uzzina, ka katrā zobu tīrīšanas reizē ir jānotīra arī mēle, un uzzina, kā to pareizi tīrīt.

Papildu informāciju par tēmu skatīt teorētiskajā daļā no 45. līdz 48. lpp.

IETEIKUMI ROTAĻNODARBĪBU PARAUGIEM DARBĀ AR PIRMSSKOLAS VECUMA BĒRNIEM PAR TĒMU “MUTES DOBUMS”



SPĒLE “ZOBU DARBS”

MĀCĪBU METODE	Lomu spēle.
NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	Nav.
NORISE	<p>Ar pedagoga palīdzību bērni izveido mutes modeļus, kur katram bērnam ir sava loma. Viens bērns attēlo mēli – vadītāju, pārējie bērni tiek sadalīti 2 grupās – augšžoklis un apakšžoklis. Katrā grupā tiek noteikti priekšzobi – 4 bērni, kā arī sānu zobi – 6 bērni. Bērns, kas attēlo mēli – vadītāju, nosauc kādu ēdienu vai produktu. Atkarībā no nosauktā bērniem ir jāsaprot, kuriem zobiem pirmajiem ir jāstrādā, tātad, kuriem bērniem pirmajiem ir jāpaceļ rokas – tiem, kas attēlo priekšzobus vai sānu zobus. Ja produkts ir nokožams, pirmie rokas ceļ tie bērni, kas attēlo priekšzobus, ja nav jānokož, tad pirmie rokas ceļ tie bērni, kas attēlo sānu zobus.</p> <p>Piemēram, tiek nosaukts “ābols” – pirmie rokas paceļ bērni, kas attēlo priekšzobus, jo ar tiem ābols tiek nokosts. Kad viņi nolaiž rokas, tās paceļ bērni, kas attēlo sānu zobus. Ja nosauc, piemēram, “zupa” – tad pirmie rokas paceļ bērni, kas attēlo sānu zobus.</p>
REZULTĀTS	Bērni labāk izprot mutes un zobu funkcijas.



“BALTAIS ZOBŠ”

MĀCĪBU METODE	Radoša darbošanās.
NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	Veidošanas materiāls, piemēram, plastika.
NORISE	No dažādiem veidošanas materiāliem (piemēram, plastika u.c.) bērni izveido zobu vai vairākus zobus. Darba procesā ir svarīgi, ka pedagogs atgādina bērniem pamatinformāciju par zobu tīrīšanu – 2 reizes dienā, 3 minūtes, vecumam atbilstoša zobu suka un zobu pasta ar fluorīdiem, jānotīra arī mēle, pēc skābu ēdienu vai dzērienu lietošanas mute jāizskalo ar ūdeni, nevajadzētu naškoties starp ēdienreizēm.
REZULTĀTS	Radošais process raisa bērniem asociācijas ar viņu zobiem, radot vēlmi, lai viņu zobi būtu priecīgi un veseli.

IETEIKUMI NODARBĪBU PARAUGIEM DARBĀ AR 1.-2. KLASES VECUMA BĒRNIEM PAR TĒMU “MUTES DOBUMS”



DISKUSIJA “KURŠ SVARĪGĀKS?”

MĀCĪBU METODE	Grupu darbs, diskusija.
NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	Mazas papīra lapiņas, marķieris vai pildspalva.
NORISE	Pedagogs sadala bērnus grupās pa trīs. Katrā grupā ikviens bērns izvelk vienu no iepriekš sagatavotajām lapiņām, uz kurām ir uzrakstīts – zobi, mēle vai siekalas. Bērni mazajās grupās diskutē un pauž savu viedokli, mēģinot noskaidrot, kas ir svarīgāks mutes veselībai un funkcijām – zobi, mēle vai siekalas.
REZULTĀTS	Diskusijas formā tiek pārbaudītas un nostiprinātas skolēnu zināšanas par tēmu.



“KAS ES ESMU?”

MĀCĪBU METODE	Lomu spēle.
NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	Nelielas lapiņas, pildspalva.
NORISE	Pirms nodarbības pedagogs uz nelielām lapiņām uzraksta dažādu ķermeņu daļu nosaukumus, piemēram, roka, kāja, acis, ausis, mugura, vēders, mēle, mute, zobi. Visas lapiņas tiek aizlocītas, un bērni pa vienam nāk klases priekšā, paņem vienu aizlocīto lapiņu un mutiski izstāsta pārējiem bērniem, ko dara ķermeņa daļa, kas ir uzrakstīta uz lapiņas, nenosaucot to vārdā. Pārējiem bērniem ir jāuzmin, kas tas ir. Kurš pirmais uzmin pareizo nosaukumu, stājas viņa vietā, paņem citu lapiņu un atkal izskaidro uz tās rakstīto klasesbiedriem.
REZULTĀTS	Uzdevums veicina apzināšanos par ķermeņa, t. sk. mutes daļu, funkcijām, papildus attīstot bērniem spēju izskaidrot un raksturot ķermeņa daļu lomu organisma darbībā.

IETEIKUMI NODARBĪBU PARAUGIEM DARBĀ AR 3.-4. KLASES VECUMA BĒRNIEM PAR TĒMU “MUTES DOBUMS”



UZDEVUMS “CIK ZOBU BĒRNIEM IR KLASĒ?”

MĀCĪBU METODE	Jautājumi un atbildes, radošais darbs.
NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	Nepieciešamie materiāli: burtnīca vai lapiņa, pildspalva vai zīmulis.
NORISE	Pedagogs aicina bērnus ar mēles palīdzību saskaitīt, cik daudz katram ir izauguši zobi. Katrs bērns zobu skaitu pieraksta uz lapiņas. Sola biedri saskaita, cik zobu bērniem ir katrā solā, pieraksta uz lapiņas. Attiecīgi var salīdzināt un saskaitīt, cik bērniem rindā un visā klasē ir zobi. Skolēni var izveidot dažādas diagrammas. Pedagogs procesa laikā atgādina, cik nozīmīgi ir rūpēties gan par piena, gan par pastāvīgajiem zobiem.
REZULTĀTS	Bērni, veicot matemātiskas darbības, pievērš uzmanību saviem zobiem, saprot to maiņas procesu un tīrīšanas nozīmību.



DISKUSIJA “KAS ATRODAS MUTĒ?”

MĀCĪBU METODE	Diskusija, vizualizācija.
NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	Vizuālais materiāls “Mutes dobums” (skat. pielikumu Nr.3, kā arī materiāls izdrukāšanai pieejams interneta vietnē www.tirizobi.lv).
NORISE	Pedagogs ierosina diskusiju ar bērniem par tēmu “Kas atrodas mutē?”. Iespējamie jautājumi diskusijai: <ul style="list-style-type: none"> • Kāpēc cilvēkam ir vajadzīga mute? • Kas mutē atrodas? • Kādu funkciju mutē veic zobi, mēle? • Cik zobu mutē ir katram bērnam? • Kas notiek tad, ja kāds zobs ir izkritis? Kad bērni jau būs pastāstījuši, ko zina, attiecīgo informāciju pedagogs palabo un papildina, izmantojot vizuālo materiālu “Mutes dobums” un lietojot bērniem saprotamas līdzības.
REZULTĀTS	Bērni diskusijas laikā saprot mutes funkcijas un apzinās mutes un zobu kopšanas nozīmi.

NODARBĪBA “ZOBĀRSTS UN ZOBU HIGIĒNISTS”



Nodarbība ir pielāgojama pirmsskolas vecuma, kā arī 1.–2. un 3.–4. klases vecuma bērniem.

MĒRĶIS	Iedrošināt bērnus regulāri apmeklēt zobārstu un zobu higiēnistu.
UZDEVUMI	<ul style="list-style-type: none"> • noskaidrot bērnu pieredzi pie zobārsta un zobu higiēnista; • sniegt informāciju par vizīti pie zobārsta un zobu higiēnista; • izskaidrot, kālab ir būtiski laicīgi doties pie zobārsta; • stiprināt bērnos pārliecību, ka zobārsts un zobu higiēnists ir bērnu un zobu draugs.
IETEICAMĀS MĀCĪBU METODES	<ul style="list-style-type: none"> • jautājumi un atbildes; • diskusija; • vizualizācija; • lomu spēle.

IEPAZĪSTINĀŠANA AR TĒMU

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	Dators, projektors vai interaktīvā tāfele, pieeja interneta vietnei www.tirizobi.lv .
NORISE	<p>Nodarbības laikā pedagogs nostiprina bērnos drošības sajūtu par zobārsta un zobu higiēnista apmeklējumu, uzsverot, ka viņi ir bērnu un zobu draugi. Zobi ir maza, bet ļoti svarīga daļa cilvēka organismā. Veseli zobi ir norma, un zobārsta un zobu higiēnista apmeklējums ir nepieciešams, lai zobiņus pārbaudītu un tie būtu veseli.</p> <p>Nodarbības laikā tiek apskatīti nākamie 6 jautājumi spēlē “Zobu zinības”, lai šajā nodarbībā uzzinātu vairāk par zobārsta un zobu higiēnista apmeklējumu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kāpēc zobārsts ir bērna draugs? • Kā zobārsts rīkosies apmeklējuma reizē? • Par ko zobu higiēnists runās ar bērnu? • Cik bieži vajadzētu doties pie zobārsta un zobu higiēnista? • Nosauc 3 iemeslus, kāpēc zobiņus ir nepieciešams regulāri pārbaudīt? • Vai vecākiem vajadzētu būt klāt zobārsta apmeklējuma laikā? <p>Spēle ir apskatāma http://www.tirizobi.lv/spele/tema/5.</p> <p>Ja nav iespēja spēli rādīt uz ekrāna, alternatīva – spēle netiek rādīta, bet tiek runāts par nodarbībā iekļautajiem jautājumiem.</p>
REZULTĀTS	Bērni apzinās, ka zobārsts un zobu higiēnists ir draugs un palīgs, lai zobi būtu veseli.

JAUTĀJUMS	NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	NORISE	REZULTĀTS
KĀPĒC ZOBĀRSTS IR BĒRNA DRAUGS?	Nav.	Pedagogs uzdod bērniem šo jautājumu. Tiek uzklautas visas bērnu atbildes, jo ir būtiski uzzināt bērnu redzējumu, lai izprastu, kā iedrošināt regulāri doties pie zobārsta un pārbaudīt zobu veselību.	Bērni gūst apstiprinājumu, ka zobārsts palīdz zobiņiem būt veselīgiem un reizēs, kad tie sāp, izārstē tos!
KĀ ZOBĀRSTS RĪKOSIES APMEKLĒJUMA REIZĒ?	Nav.	Pedagogs bērniem uzdod jautājumu. Tiek uzklautas visas bērnu atbildes, lai uzzinātu viņu pieņēmumus un pieredzi. Pedagogs bērniem īsumā izskaidro soli pa solim, kā notiek vizīte pie zobārsta.	Bērni iegūst iedrošinājumu, ka zobārsts draudzīgi sagaidīs un pārbaudīs zobiņus, zobu sakodienu, vai nav kariess (bojāti zobiņi). Ja būs nepieciešams un mazais pacients un vecāki to vēlēties, zobārsts salabos zobiņus.
PAR KO ZOBU HIGIĒNISTS RUNĀS AR BĒRNU?	Nav.	Pedagogs uzdod bērniem šo jautājumu. Tiek uzklautas visas bērnu atbildes, lai uzzinātu viņu pieņēmumus un pieredzi. Pedagogs bērniem izskaidro, kālab ir nepieciešams doties pie zobu higiēnista, un pastāsta par tēmām, kuras zobu higiēnists pārrunās vizītes laikā.	Bērni uzzina, ka zobu higiēnists runās par mutes higiēnu, fluorīdus saturošas zobu pastas lietošanu, pareizu zobu tīrīšanu, par zobiem piemērotu un nepiemērotu uzturu.
CIK BIEŽI VAJADZĒTU DOTIES PIE ZOBĀRSTA UN HIGIĒNISTA?	Nav.	Pedagogs uzdod bērniem šo jautājumu. Pēc bērnu atbildēm uz jautājumu pedagogs bērniem izskaidro, cik bieži ir nepieciešams doties pie zobārsta un zobu higiēnista.	Bērni uzzina, ka zobārstu vajadzētu apmeklēt reizi gadā. Zobārsts arī ieteiks, cik bieži ir jādotas pie zobu higiēnista – 1 vai 2 reizes gadā.
NOSAUC 3 IEMESLUS, KĀPĒC ZOBĪŅUS IR NEPIECIEŠAMS REGULĀRI PĀRBAUDĪT?	Vizuālais materiāls "Zoba bojājumu veidošanās" (skat. pielikumu Nr.5, kā arī materiāls izdrukāšanai pieejams interneta vietnē www.tirizobi.lv).	Pedagogs uzdod bērniem šo jautājumu. Pēc bērnu atbildēm uz jautājumu, pedagogs ar vizuālā materiāla "Zoba un smaganu bojājumu veidošanās" palīdzību uzskatāmi parāda, kālab ir nepieciešams zobus tīrīt regulāri un laicīgi doties pie zobārsta un zobu higiēnista.	Bērniem tiek nostiprināta pārliecība, ka zobi ir regulāri jāpārbauda, lai: 1. zinātu, vai zobiņos nav caurumu; 2. pārbaudītu, vai zobiņi aug pareizi; 3. pārbaudītu, vai zobiņi tiek pareizi tīrīti.
VAI VECĀKIEM VAJADZĒTU BŪT KLĀT ZOBĀRSTA APMEKLĒJUMA LAIKĀ?	Nav.	Pedagogs uzdod bērniem šo jautājumu. Pēc atbildēm uz šo jautājumu būs redzams, cik droši bērns jūtas pie zobārsta. Šeit noderēs papildjautājumi: Kā jums labāk patīk – ka mamma vai tētis ir blakus zobārsta kabinetā, vai arī viņi var pagaidīt uzgaidāmajā telpā? Vai tad, kad vecāki ir blakus, jūties drošāk? Vēlams iedrošināt bērnus, jo pats galvenais – tu esi pie zobārsta, vienalga, ar vai bez vecākiem.	Bērni gūst pozitīvu apstiprinājumu, ka vecāku klātbūtne pie zobārsta ir atkarīga no situācijas un bērna vēlmēm. Reizēm vecāku klātbūtne palīdz, bet ir situācijas, kad vecākiem būtu vēlams pagaidīt uzgaidāmajā telpā.

Papildu informāciju par tēmu skatīt teorētiskajā daļā no 58. līdz 59. lpp.

SPĒLE	NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	NORISE	REZULTĀTS
SPĒLE "PIE ZOBĀRSTA"	Nav.	<p>Bērni sadalās pāros – viens no pāra ir zobārsts, savukārt otrs ir pacients. Tiek izspēlēta situācija, kad zobārsts pirmo reizi ir uzaicinājis pacientu uz zobu apskati. Kādas darbības zobārsts veiks? Kā izturēsies pret pacientu? Un kā uz zobārsta teikto reaģēs mazais pacients?</p> <p>Lomu spēles laikā pedagogam ir jāvēro, lai bērni vizīti pie zobārsta izspēlē draudzīgā, atbalstošā veidā. Ja redzams, ka kādam bērnam ir vēlme iebiedēt otru bērnu, pedagogam pozitīvā veidā ir jāvirza bērnu darbošanās atbalstošā gultnē, piemēram, tu esi draudzīgākais zobārsts pasaulē!</p> <p>Ja ir vēlme un laiks, pēc brīža bērni var apmainīties lomām.</p> <p>Pēc spēles pedagogam ar bērniem ir nozīmīgi izrunāt, kādi secinājumi ir radušies pēc lomu spēles.</p>	Lomu spēles rezultātā bērni piedzīvo pozitīvu pieredzi vizītē pie zobārsta, kas iedrošina doties pie zobārsta reālajā dzīvē.

IETEIKUMI ROTAĻNODARBĪBU PARAUGIEM DARBĀ AR PIRMSSKOLAS VECUMA BĒRNIEM PAR TĒMU "ZOBĀRSTS UN ZOBU HIGIĒNISTS"



"UZZĪMĒ SAVU ZOBĀRSTU"

MĀCĪBU METODE	Radošais darbs.
NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	Baltas lapas, krāsainie zīmuļi vai flomāsteri.
NORISE	<p>Pedagogs iedod bērniem baltas lapas un aicina uzzīmēt savu zobārstu. Ja iespējams, pedagogs iepriekš ir uzzīmējis savu zobārstu, parāda to bērniem un īsumā izstāsta, cik labs ir viņa zobārsts.</p> <p>Kad bērni darbu ir pabeiguši, visu zīmējumus parāda citiem bērniem. Pedagogs mudina bērnus atbildēt uz jautājumiem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kad tu biji pie zobārsta? • Cik reizes esi bijis pie zobārsta? • Vai tev bija bail? • Vai zobārsts palīdzēja taviem zobiem? • Vai mamma vai tētis bija tev blakus? <p>Pārrunu laikā pedagoga uzdevums ir akcentēt, ka zobārsts un zobu higiēnists ir bērnu un zobu draugs, ka pie zobārsta ir jādodas reizi gadā, bet pie zobu higiēnista – 1 līdz 2 reizes gadā.</p>
REZULTĀTS	Bērni savā apziņā nostiprina pozitīvu zobārsta tēlu, kā arī gūst pozitīvu iedrošinājumu apmeklēt zobārstu un zobu higiēnistu.



"PRIECĪGAIS UN BĒDĪGAIS ZOBĪŅŠ"

MĀCĪBU METODE	Darbs ar vizuālās uzskates materiālu, jautājumi un atbildes.
NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	Darba lapa "Priecīgais un bēdīgais zobiņš" (skat. pielikumu Nr.18, kā arī materiāls izdrukāšanai pieejams interneta vietnē www.tirizobi.lv).
NORISE	<p>Pedagogs bērniem izdala darba lapas "Priecīgais un bēdīgais zobiņš". Pedagoģs vaicā bērniem – kāpēc zobiņš ir bēdīgs? Bērni pauž savas domas, kāpēc zobs ir bēdīgs, bet pedagoģs papildina, ja kāda no vēstījumiem trūkst, – zobi ir jātīra 2 reizes dienā ar fluorīdus saturošu zobu pastu, tie ir jātīra 3 minūtes, pie zobārsta ir jāiet reizi gadā, bet pie zobu higiēnista – 1 līdz 2 reizes gadā.</p> <p>Pēc jautājumiem un atbildēm pedagoģs aicina bērnus iepriecināt abus zobiņus – uzzīmēt zobu suku ar zobu pastu, kas notīra tos. Bērnus aicina zīmējumā zobus izkrāsot pilnībā, tādējādi parādot, kā zobu sukai ar zobu pastu ir jānotīra zobs – pieskaroties ikvienai vietai uz zoba.</p>
REZULTĀTS	Bērniem tiek veidota izpratne, ka katrs zobs ir jānotīra pilnībā, lai tas būtu vesels un priecīgs, tāpat bērni atkārto pamatvēstījumus par zobu kopšanu.

IETEIKUMI NODARBĪBU PARAUGIEM DARBĀ AR 1.-2. KLASES VECUMA BĒRNIEM PAR TĒMU "ZOBĀRSTS UN ZOBU HIGIĒNISTS"



UZZĪMĒ "PIRMS UN PĒC"

MĀCĪBU METODE	Radošais darbs, darbs ar vizuālajiem uzskates materiāliem, jautājumi un atbildes.
NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	Krāsainie zīmūļi, izdrukātas darba lapas "Pirms un pēc" (skat. pielikumu Nr.12, kā arī materiāls izdrukāšanai pieejams interneta vietnē www.tirizobi.lv).
NORISE	<p>Pedagoģs iedod bērniem darba lapas un aicina bērnus uzzīmēt sevi pirms un pēc zobārsta vai zobu higiēnista apmeklējuma. Pēc darba lapu aizpildīšanas pedagoģs ar bērniem pārrunā, kādas emocijas un domas bērniem ir pirms zobārsta vai zobu higiēnista apmeklējuma, kādas ir pēc vizītes. Ja bērni piemin bailes, pedagoģs aicina izstāstīt, kā bērni pārvar bailes, ko viņiem iesaka ārsts, vecāki.</p> <p>Pārrunu laikā pedagoga uzdevums ir akcentēt, ka zobārsts un zobu higiēnists ir bērnu un zobu draugs, ka pie zobārsta ir jādodas vismaz reizi gadā, bet pie zobu higiēnista – 1 līdz 2 reizes gadā.</p>
REZULTĀTS	Bērniem ir iespēja izrunāt savas bailes, vienlaikus gūstot pozitīvu iedrošinājumu no pedagoga un tiem bērniem, kuriem nav bailes vai ir bijusi ļoti pozitīva zobārsta un/vai zobu higiēnista apmeklējuma pieredze.



DZEJOLIS “EJU PIE ZOBĀRSTA”

MĀCĪBU METODE	Radošais darbs.
NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	Papīra lapa, pildspalva.
NORISE	Pedagogs aicina bērnus kopā ar vecākiem mājās sacerēt īsu dzejoli “Eju pie zobārsta”, kas varētu iedrošināt tos bērnus, kuriem nepatīk iet pie zobārsta vai ir bail. Pedagogs klases priekšā nolasa tos dzejoļus, kuru autori to vēlas.
REZULTĀTS	Bērniem ar vecākiem ir saruna par vizīti pie zobārsta, kopīgi atrodot iedrošinājumu citiem bērniem, vienlaikus arī pašam dzejoļa autoram.

IETEIKUMI NODARBĪBU PARAGIEM DARBĀ AR 3.-4. KLASES VECUMA BĒRNIEM PAR TĒMU “ZOBĀRSTS UN ZOBU HIGIĒNISTS”



PASAKA “ZOBIŅŠ SĀP”

MĀCĪBU METODE	Radošais darbs, grupu darbs, situācijas analīze, <i>prāta vētras</i> metode.
NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	Papīra lapa vai burtnīca, pildspalva.
NORISE	Bērni sadalās grupās pa 3–4 un kopīgi raksta pasaku “Zobiņš sāp”. Pedagogs iedrošina bērnus dalīties savā pieredzē un pēc tās veidot pasaku. Pedagogs nolasa klases priekšā tās pasakas, kuru autori to vēlas. Pedagogs uzdevuma noslēgumā atgādina par priekšnoteikumiem, lai zobi nesāpētu, – regulāru zobu tīrīšanu ar fluorīdus saturošu zobu pastu, zobiem veselīgu uzturu, regulārām vizītēm pie zobārsta un zobu higiēnista.
REZULTĀTS	Radošais darbs dod iespēju bērniem dalīties ar savu pieredzi par situācijām, kad ir sāpējuši zobi, kā arī nostiprina pārliecību par nevēlēšanos piedzīvot zobu sāpes atkārtoti vai pirmo reizi.



ANKETAS “ZOBU VESELĪBA”

MĀCĪBU METODE	<i>Prāta vētras</i> metode, projektu darbs, grupu darbs, radošais darbs.
NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	Iespēja izdrukāt skolēnu sagatavotās aptaujas anketas.
NORISE	Pedagogs izskaidro bērniem, ka kopīgi tiks veikts pētījums – aptauja par tēmu “Zobu veselība”. Pedagogs ierosina kopīgi apspriest un izveidot aptaujas anketas jautājumus. Aptaujā vēlams iekļaut jautājumus, piemēram, par pastāvīgo zobu daudzumu, zobu traumām, zobārsta apmeklējumu biežumu, laboto zobu skaitu, zobu higiēnista apmeklējumu biežumu u.c. Kad aptaujas jautājumi ir definēti, bērniem ir uzdevums aptaujāt iespējami daudz sākumskolas skolēnu (1.–4. klase). Lai veiktu aptauju, bērnus var sadalīt mazākās grupās, vienojoties, kura klase kurai bērnu grupai ir jāaptaujā. Pēc aptaujas pedagoga vadībā bērni apkopo rezultātus un izdara secinājumus. Aptaujas rezultātus, apkopotā veidā, vēlams publicēt skolā redzamā vietā, lai tos uzzina arī visi aptaujātie skolēni.
REZULTĀTS	Aktīvi iesaistot bērnus pētījuma veikšanā, viņi ne tikai iegūst informāciju un aktualizē mutes dobuma un zobu veselības tēmu, bet arī veido atbildīgāku attieksmi pret savu veselību un zobu kopšanas paradumiem.

NODARBĪBA “ZOBIEM VESELĪGS UZTURS”



Nodarbība ir pielāgojama pirmsskolas vecuma, kā arī 1.–2. un 3.–4. klases vecuma bērniem.

MĒRĶIS	Veicināt zobiem veselīgu ēšanas paradumu nostiprināšanos bērna ikdienā.
UZDEVUMI	<ul style="list-style-type: none"> • informēt par zobiem veselīgiem un neveselīgiem pārtikas produktiem; • iepazīstināt bērnus ar veselīga un neveselīga uztura pulksteni; • nostiprināt zināšanas par pareizu rīcību, ja ir lietoti skābi saturoši ēdieni vai dzērieni, kā arī neveselīgie pārtikas produkti; • stiprināt bērnos vēlmi izvēlēties veselīgus pārtikas produktus.
IETEICAMĀS MĀCĪBU METODES	<ul style="list-style-type: none"> • jautājumi un atbildes; • diskusija; • vizualizācija; • lomu spēle.

IEPAZĪSTINĀŠANA AR TĒMU

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	Dators, projektorš vai interaktīvā tāfele, pieeja interneta vietnei www.tirizobi.lv .
NORISE	<p>Nodarbības laikā pedagogs veido bērniem izpratni par zobiem veselīgu uzturu, iedrošinot mainīt neveselīgus ēšanas ieradumus uz veselīgiem. Lai apzinātu situāciju, ir vēlams uzdot jautājumus, kas atklāj bērnu ēšanas paradumus: Kādus pārtikas produktus jūsu ģimene visbiežāk pērk? Vai bieži naškojaties starp ēdienreizēm? Ko jūs parasti ēdat starp ēdienreizēm? Vai zināt, kas ir veselīgas uzkodas. Cik bieži jūs lietojat svaigus augļus, dārzeņus, riekstus, sēklas?</p> <p>Pedagoga uzdevums ir stiprināt bērnos pārliecību, ka veselīgs uzturs ir garšīgs un tā ir laba izvēle.</p> <p>Sabalansēts uzturs, kurā netiek iekļauti pārtikas produkti ar lielu cukura daudzumu, satur visus veselīgiem zobiem nepieciešamos vitamīnus un minerālvielas.</p> <p>Nodarbības laikā tiek apskatīti nākamie 6 jautājumi spēlē “Zobu zinības”, lai šajā nodarbībā uzzinātu vairāk par uzturu, kas ir veselīgs zobiem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kuru pārtikas produktu lietošana palīdzēs zobiņiem augt stipriem un veseliem? • Kuri pārtikas produkti zobiņiem nepatīk? • Kāpēc uzturā ir nepieciešams lietot kalciju? • Kurus produktus lietojot vislabāk var uzņemt kalciju? • Kuros piena produktos ir visvairāk kalcija? • Kāpēc nedrīkst naškoties starp ēdienreizēm? <p>Spēle ir apskatāma http://tirizobi.lv/spele/tema/6.</p> <p>Ja nav iespēja spēli rādīt uz ekrāna, alternatīva – spēle netiek rādīta, bet tiek runāts par nodarbībā iekļautajiem jautājumiem.</p>
REZULTĀTS	Bērni iegūst zināšanas par zobiem veselīgu uzturu un ēšanas paradumiem.

JAUTĀJUMS	NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	NORISE	REZULTĀTS
KURU PĀRTIKAS PRODUKTU LIETOŠANA PALĪDZĒS ZOBIŅIEM AUGSTĪPRIEM UN VESELIEM?	Vizuālais materiāls "Zobiem veselīgie un neveselīgie pārtikas produkti" (skat. pielikumu Nr. 10, kā arī materiāls izdrukāšanai pieejams interneta vietnē www.tirizobi.lv).	Pedagogs uzdod bērniem šo jautājumu. Nosauktās atbildes ir vēlams piefiksēt uz tāfeles vai uz lielas papīra lapas, lai bērniem ir vizuālais atgādinājums un pamudinājums nosaukt aizvien jaunus veselīgus pārtikas produktus. Kad bērni savas atbildes ir nosaukuši, pedagogs ar vizuālā materiāla "Zobiem veselīgie un neveselīgie uztura produkti" palīdzību vēlreiz uzsver, kuri pārtikas produkti ir zobiem veselīgi, izstāsta par produktiem, kas ir veselīgi, bet skābi (atgādinot, ka pēc to lietošanas ir nepieciešams izskalot muti ar ūdeni).	Bērni uzzina, kuri pārtikas produkti zobiem ir veselīgi un kāda ir pareizā rīcība, ja pārtikas produkti ir veselīgi, bet skābi un bojā zobu emalju.
KURI PĀRTIKAS PRODUKTI ZOBIŅIEM NEPATĪK?	Vizuālais materiāls "Zobiem veselīgie un neveselīgie pārtikas produkti" (skat. pielikumu Nr.10, kā arī materiāls izdrukāšanai pieejams interneta vietnē	Pedagogs uzdod bērniem šo jautājumu. Kad bērni savas atbildes ir nosaukuši, pedagogs ar vizuālā materiāla "Zobiem veselīgie un neveselīgie uztura produkti" palīdzību vēlreiz akcentē, kuri ir zobiem neveselīgi pārtikas produkti un ka pēc to lietošanas uzturā ir nepieciešams iztīrīt zobus.	Bērni uzzina, kuri pārtikas produkti zobiem nepatīk un kā pareizi rīkoties pēc to lietošanas uzturā.
KAS IR KALCIJS? KĀPĒC UZTURĀ IR NEPIECIEŠAMS LIETOT KALCIJU?	Nav.	Pedagogs bērniem uzdod jautājumu: "Kas ir kalcijs?". Pēc bērnu atbilžu saņemšanas pedagogs vienkāršā valodā izstāsta par kalcija lomu zobu veselībā.	Bērni uzzina, ka kalcijs stiprina kaulus un arī zobu audus. Jo vairāk zobiņi tiks nodrošināti ar kalciju, jo spēcīgāki tie kļūs.
KURUS PRODUKTUS LIETOJOT VISLABĀK VAR UZŅEMT KALCIJU?	Nav.	Pedagogs uzdod bērniem šo jautājumu. Pedagogs mudina bērnus nosaukt produktus, kuru sastāvā ir kalcijs. Ja kāds no produktiem netiek nosaukts, pedagogs sarakstu papildina. Vēlams produktus rakstīt vai zīmēt uz tāfeles vai lielas papīra lapas. Vislabāk kalciju var uzņemt ar: pienu un piena produktiem, zaļiem lapu dārzeņiem, piemēram, spinātiem, kāpostiem, brokoļiem, pilngraudu produktiem (jo lielākā daļa vitamīnu un minerālvielu atrodas grauda apvalciņā), mazām zivtiņām, pākšaugiem, riekstiem, sēklām. Vēlams pārrunāt ar bērniem, kas traucē kalcijam nonākt organismā – dzērieni, kas kavē kalcija uzsūkšanos organismā (melnā un zaļā tēja, limonādes, kas satur kofeīnu, kafija).	Bērni uzzina, kā vislabāk var uzņemt kalciju, kā arī to, kuri produkti traucē kalcijam nonākt organismā.
KUROS PIENA PRODUKTOS VISVAIRĀK IR KALCIJS?	Nav.	Pedagogs uzdod bērniem šo jautājumu. Pedagogs mudina bērnus nosaukt piena produktus, kuru sastāvā ir kalcijs (piens, kefīrs, jogurts, biezpiens, siers), un noskaidro, cik bieži bērni lieto šos piena produktus uzturā un vai viņiem tie garšo (kādas ir viņu iecienītākās receptes). Stāstot par piena produktiem, pedagogam vajadzētu uzsvērt, ka zobiem patīk piena produkti bez pievienotā cukura. Var minēt salīdzinājumu, cik daudz zaļumu, piemēram, pētersīļu būtu jāapēd, lai uzņemtu tik pat daudz kalcija, cik satur glāze piena (pedagogs var izmantot vizuālu salīdzinājumu ar produktiem) – no glāzes govs piena organisms var uzņemt 120 mg kalcija, no 100 g pētersīļu - 98 mg kalcija ⁷ .	Bērni uzzina, ka piena produkti ir ļoti labs kalcija avots, bet no visiem piena produktiem visvairāk kalciju satur siers (viena šķēlīte siera atbilst glāzei piena).

KĀPĒC NEDRĪKST NAŠKOTIES STARP ĒDIENREIZĒM?	Vizuālais materiāls "Veselīga un neveselīga uztura pulkstenis" (skat. pielikumu Nr.9, kā arī materiāls izdrukāšanai pieejams interneta vietnē www.tirizobi.lv).	Pedagogs uzdod bērniem šo jautājumu. Jautājuma pārrunāšanā tiek izmantots vizuālais materiāls "Pareizais un nepareizais uztura pulkstenis".	Bērni uzzina, ka starp ēdienreizēm nedrīkst naškoties, jo uz zobiem paliek ēdienu atliekas, kas veido zobu aplikumu. Zobu aplikums baro baktērijas ("zobgrauzi"), kas bojā zobus un veido kariesu.
--	---	---	--

Papildu informāciju par tēmu skatīt teorētiskajā daļā no 52. līdz 56.lpp.

UZDEVUMS	NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	NORISE UN MĀCĪBU METODE	REZULTĀTS
"ZOBIEM VESELĪGS PĀRTIKAS GROZS"	Viena balta A4 izmēra lapa katram bērnam, krāsainie zīmuļi vai flomāsteri.	Katrs bērns uzzīmē pārtikas grozu, kurā atrodas zobiem veselīgi pārtikas produkti.	Zīmējot veselīgas pārtikas grozu, bērniem tiek nostiprinātas zināšanas par pārtikas produktiem, kuri ir veselīgi zobiem un kurus biežāk izvēlēties lietošanai ikdienā.

IETEIKUMI ROTAĻNODARBĪBU PARAUGIEM DARBĀ AR PIRMSSKOLAS VECUMA BĒRNIEM PAR TĒMU "ZOBIEM VESELĪGS UZTURS"



UZZĪMĒ "ZOBAM GARŠO"

MĀCĪBU METODE	Radošais darbs, vizualizācija.
NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	Baltas A4 papīra lapas, krāsainie zīmuļi vai flomāsteri, vizuālais materiāls "Veselīgs vai neveselīgs zobiem?" (skat. pielikumu Nr.15, kā arī materiāls izdrukāšanai pieejams interneta vietnē www.tirizobi.lv).
NORISE	Pedagogs izdala papīra lapas un aicina bērnus uzzīmēt tos pārtikas produktus, kas zobiem patīk un padara tos stiprus un veselus. Bērns zīmējumā atzīmē (apvelkot), kurš no uzzīmētajiem ēdieniem vai pārtikas produktiem viņam garšo visvairāk. Pēc darba pabeigšanas pedagogs vēlreiz uzskatāmi parāda, kuri pārtikas produkti zobiem ir veselīgi un kuri neveselīgi, un atgādina par nepieciešamību izskalot muti ar ūdeni pēc skābu ēdienu lietošanas.
REZULTĀTS	Bērniem tiek nostiprinātas pozitīvas asociācijas ar zobiem veselīgiem pārtikas produktiem.



UZZĪMĒ “BĒDĪGS ZOBĪŅŠ”

MĀCĪBU METODE	Radošais darbs, vizualizācija.
NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	Baltas A4 papīra lapas, zīmuļi vai flomāsteri, vizuālais materiāls “Veselīgs vai neveselīgs zobiem?” (skat. pielikumu Nr.15, kā arī materiāls izdrukāšanai pieejams interneta vietnē www.tirizobi.lv).
NORISE	Bērni uz papīra lapām uzzīmē zobu, kuram ir redzams bojājums (kariess, caurums). Apkārt zobīnam tiek uzzīmēti tie pārtikas produkti, kas bojā zobus. Pēc darba pabeigšanas pedagogs ar vizuālā materiāla “Veselīgs vai neveselīgs zobiem?” palīdzību uzskatāmi parāda, kuri pārtikas produkti zobiem ir veselīgi un kuri ir neveselīgi.
REZULTĀTS	Bērniem tiek nostiprinātas negatīvas asociācijas ar zobiem neveselīgiem pārtikas produktiem.



IZSTĀDE “ZOBĪEM DRAUDZĪGS ĒDIENS”

MĀCĪBU METODE	Demonstrēšana, vizualizēšana.
NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	Veselīgas uzkodas un pārtikas produkti, vizuālais materiāls “Zobiem veselīgie un neveselīgie pārtikas produkti” (skat. pielikumu Nr.10, kā arī materiāls izdrukāšanai pieejams interneta vietnē www.tirizobi.lv).
NORISE	<p>Pedagogs vienojas ar bērniem un vecākiem par vienu dienu, kad uz grupiņu tiek atnestas zobiem veselīgas uzkodas un pārtikas produkti, lai kopīgi veidotu izstādi “Zobiem draudzīgs ēdiens”. Visi produkti tiek salikti uz viena galda un vēlāk arī nogaršoti, tādējādi bērni, iespējams, iepazīst arī jaunus produktus un garšas. Kad produkti tiek nogaršoti, pedagogs izstāsta, kāpēc konkrētais pārtikas produkts ir zobiem veselīgs un kā rīkoties, ja ir lietots veselīgs, bet skābs ēdiens.</p> <p>Lai sagatavotos izstādei, vizuālais materiāls “Zobiem veselīgie un neveselīgie pārtikas produkti” tiek novietots vietā, kur to redz arī vecāki, lai var iedot bērnam līdzīgi zobiem veselīgus pārtikas produktus.</p> <p>Gatavojoties izstādei pedagogam jāapzina, vai kādam bērnam ir pārtikas alerģija. Iepriekš vēlams ar vecākiem vai bērniem izrunāt un vienoties, kādus produktus katrs nesīs, lai nerastos situācija, ka kāds bērns nevar neko pagāršot vai pagāršo to, ko viņš nedrīkstētu. Jāatceras, ka alerģēns var būt produkta sastāvā, piemēram, glutēns, piena olbaltumvielas.</p>
REZULTĀTS	Bērni iepazīst zobiem veselīgus pārtikas produktus, kā arī iegūst apstiprinājumu, ka veselīgais ir garšīgs.



ROTAĻA “TAS MAN IR LABS!”

MĀCĪBU METODE	Rotaļa.
NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	Nav.
NORISE	Visi bērni sastājas aplī un iet pulksteņrādītāju virzienā. Pedagogs stāv apļa vidū un sauc dažādus pārtikas produktus un ēdienus. Ja tiek nosaukts zobiem veselīgs ēdiens, bērniem ir jāpaceļ rokas uz augšu (it kā tiecoties pēc konkrētā ēdiena) un jāsauc: “Tas man ir labs!”. Ja tiek nosaukts neveselīgs ēdiens, tad bērniem ir jāpietupstas, ar rokām apķerot galvu. Pēc katra pārtikas produkta nosaukšanas arī pedagogs paceļ rokas vai pietupstas, tādējādi rādot pareizo atbildi.
REZULTĀTS	Bērniem nostiprinās pozitīva attieksme pret zobiem veselīgiem produktiem.

IETEIKUMI NODARBĪBU PARAUGIEM DARBĀ AR 1.-2. KLASES VECUMA BĒRNIEM PAR TĒMU “ZOBĪEM VESELĪGS UZTURS”



IZSTĀDE “ZOBĪEM VESELĪGĀKIE ĒDIENI”

MĀCĪBU METODE	Projekta darbs, vizualizācija.
NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	Vizuālais materiāls “Veselīgs vai neveselīgs zobiem?” (skat. pielikumu Nr.15, kā arī materiāls izdrukāšanai pieejams mājaslapā www.tirizobi.lv).
NORISE	Pedagogs izstāsta bērniem par zobiem veselīgiem un neveselīgiem pārtikas produktiem, aicinot noteiktā dienā uz skolu atnest kādu zobiem veselīgu pārtikas produktu, kas pašam garšo, lai kopīgi ar visu klasi veidotu izstādi “Zobiem veselīgākie ēdieni”. Ja tas ir iespējams, izstāde tiek izvietota apskatei skolas publiskajās telpās, lai ar tās saturu un ideju iepazīstinātu iespējami vairāk bērnu.
REZULTĀTS	Izstāde ir atgādinājums bērniem par plašo zobiem veselīgo ēdienu daudzveidību, ko var lietot ikdienas uzturā.



SPĒLE “UZMINI PĀRTIKAS PRODUKTU”

MĀCĪBU METODE	Spēle, jautājumi un atbildes.
NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	Mazas papīra lapiņas, pildspalvas.
NORISE	Pedagogs iepriekš sagatavo vai aicina bērnus uzrakstīt uz lapiņām zobiem veselīgu produktu vārdus (katrs uzraksta vienu). Piemēram, kāposts, zirnīši, burkāni, āboli, piens, biezpiens, siers, ūdens, rupjmaize, olas, ogas u.c. Visas lapiņas tiek aizlocītas un ieliktas kādā traukā jeb cepurē. Bērni pa vienam nāk klases priekšā, izvelk vienu lapiņu un bez vārdiem ataino tajā uzrakstīto. Pārējo bērnu uzdevums ir uzminēt pārtikas produkta nosaukumu, ko ataino bērns. Kad vārds ir uzminēts, nāk nākamais bērns.
REZULTĀTS	Bērniem interesantā veidā tiek atgādināts, kuri ir zobiem veselīgi pārtikas produkti.



“VESELĪGS VAI NEVESELĪGS ZOBĪEM”

MĀCĪBU METODE	Darbs ar vizuālajiem uzskates materiāliem, grupu darbs, diskusija.
NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	Šķēres, darba lapa “Veselīgs vai neveselīgs zobiem?” (skat. pielikumu Nr.15, kā arī materiāls izdrukāšanai pieejams interneta vietnē www.tirizobi.lv).
NORISE	Katram bērnam vai bērnu grupiņai tiek iedota darba lapa “Veselīgs vai neveselīgs zobiem?”, kurā ir dažādi pārtikas produktu nosaukumi. Bērniem ir jāizgriež visi vārdi un jāsadrupē 3 kaudzītēs: veselīgs; neveselīgs; veselīgs, bet skābs. Uzdevuma noslēgumā pedagogs kopā ar visiem bērniem izrunā, kuri produkti atbilst kuri grupai un kāpēc. Noslēgumā pedagogs uzsver, ka mute ir jāskalo pēc skābu produktu uzņemšanas un zobi ir jātīra pēc neveselīgu produktu lietošanas.
REZULTĀTS	Bērniem nostiprinās izpratne par zobiem veselīgiem un neveselīgiem pārtikas produktiem.



ĒDIENKARTE “KO MANI ZOBI ĒD?”

MĀCĪBU METODE	Projekta darbs, radošais darbs, situācijas analīze.
NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	Katram bērnam ir 8 papīra lapas, krāsainie zīmuļi vai flomāsteri.
NORISE	Bērni izveido vienas nedēļas ēdienkarti “Ko mani zobi ēd?”, kur katru dienu uzzīmē, ko bērns ir ēdis visas dienas laikā. Katrai dienai tiek atvēlēta viena A4 lapa, viena lapa – projekta darba vākam (nosaukums, vārds). Nākamajā nedēļā notiek ēdienkartes vērtēšana, aicinot katru bērnu atzīmēt zobiem veselīgos un neveselīgos produktus. Dienu skaitu var variēt.
REZULTĀTS	Bērni izvērtē savas ēdienkartes sastāvu un tās iespējamo ietekmi uz zobu veselību.

IETEIKUMI NODARBĪBU PARAUGIEM DARBĀ AR 3.-4. KLASES VECUMA BĒRNIEM PAR TĒMU “ZOBIEM VESELĪGS UZTURS”



DISKUSIJA “KAS GARŠO ZOBIEM?”

MĀCĪBU METODE	Diskusija, vizualizēšana, jautājumi un atbildes.
NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	Vizuālais materiāls “Zobiem veselīgie un neveselīgie pārtikas produkti” (skat. pielikumu Nr.10, kā arī materiāls izdrukāšanai pieejams mājaslapā www.tirizobi.lv).
NORISE	Pedagogs ierosina diskusiju par tēmu “Kas garšo zobiem?”. Iespējamie jautājumi diskusijas veicināšanai: Kā tu domā, kādi ēdieni patīk zobiem? Kāpēc? Kādi ēdieni nepatīk zobiem? Kāpēc? Kas tev garšo? Kurš ēdiens no tiem, kas tev garšo, ir veselīgs zobiem? Pēc diskusijas ar vizuālā materiāla “Zobiem veselīgie un neveselīgie pārtikas produkti” palīdzību pedagogs atgādina par zobiem veselīgiem pārtikas produktiem un pareizu rīcību, ja ir lietoti veselīgi, bet skābi pārtikas produkti, vai zobiem neveselīgiem produktiem.
REZULTĀTS	Bērni atkārtoti informāciju par tēmu un iegūst pamudinājumu ikdienā vairāk izvēlēties zobiem veselīgu pārtiku.



“CUKURS – KAITĪGS ZOBIEM”

MĀCĪBU METODE	Projekta darbs, radošais darbs, situācijas analīze.
NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	A3 papīra lapas, materiāli vizuālai noformēšanai (zīmuli, gvašas krāsas, krītiņi, krāsainais papīrs u.c. pēc izvēles).
NORISE	Skolēnu uzdevums ir veikalā izpētīt vismaz 5 saldināto dzērienu sastāvu un mājās izveidot plakātu par cukura daudzumu saldinātos dzērienos. Tas atspoguļo, cik daudz cukura gramos ir katrā saldināto dzērienu paciņā vai pudelē. Plakātos ir jāiekļauj bilde ar bēdīgu zobu. Visus radītos plakātus “CUKURS – KAITĪGS ZOBIEM” ir vēlams izvietot kā izstādi skolas publiskajā vidē, lai to redzētu iespējami daudz bērnu. Uzdevumu var veikt, analizējot arī citus produktus, kas satur daudz cukura, piemēram, jogurtus, šokolādes u.c. bērnu iecienītus saldumus.
REZULTĀTS	Bērni uzzina, cik daudz cukura ir saldinātajos dzērienos (vai citos produktos), un nostiprina asociāciju ar cukuru kā zobiem kaitīgu vielu.



“MANAS ĒDIENKARTES VĒRTĒŠANA”

MĀCĪBU METODE	Projekta darbs, radošais darbs, situācijas analīze.
NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	7 papīra lapas katram bērnam, vizuālie materiāli “Zobiem veselīgie un neveselīgie pārtikas produkti” un “Veselīga un neveselīga uztura pulkstenis” (skat. pielikumus Nr.9 un 10, kā arī materiāls izdrukāšanai pieejams interneta vietnē www.tirizobi.lv).
NORISE	Bērni ar pedagoga palīdzību izveido tabulu vienas nedēļas ēdienkartes atzīmēšanai, kur viena lapa veltīta katrai dienai. Katru dienu pa laikiem bērns saraksta, ko ir ēdis un vai pēc ēšanas ir iztīrīti zobi vai izskalota mute. Nākamajā nedēļā notiek ēdienkartes vērtēšana. Vērtēšanu var izteikt punktu sistēmā, lai varētu rēķināt. Piemēram, veselīgie produkti dod lielāku punktu skaitu – 5, neitrālie produkti – 3, zobiem neveselīgie produkti – 0, našķēšanās starp ēdienreizēm – 0, ja zobi pēc ēšanas ir iztīrīti – 5, ja zobi ir izskaloti – 3. Jo augstāks kopējais punktu skaits, jo vairāk bērns rūpējas par saviem zobiem. Pirms uzdevuma uzsākšanas ir vēlams atgādināt bērniem par zobiem veselīgu un neveselīgu uzturu un veselīga un neveselīga uztura pulksteni.
REZULTĀTS	Bērni izvērtē savus ēšanas paradumus un apzinās to ietekmi uz zobu veselību.



“VESELĪGO UZKODU NEDĒĻA”

MĀCĪBU METODE	Demonstrēšana, darbs grupā, situācijas analīze.
NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI	Veselīgas uzkodas.
NORISE	Vienu nedēļu bērni un pedagogs apņemas katru dienu uz skolu ņemt līdzi zobiem veselīgas uzkodas un pārtikas produktus. Produktus saliek uz kopīga galda, viens otru pacienā, iespējams, bērni iepazīst arī jaunus produktus un garšas. Pedagogs aicina bērnus dalīties klasē par to, kurš no produktiem garšo vislabāk, kuri produkti iepriekš nav lietoti uzturā. Gatavojoties veselīgo uz kodu nedēļai, pedagogam jāapzina, vai kādam bērnam ir pārtikas alerģija. Iepriekš vēlams ar vecākiem vai bērniem izrunāt un vienoties, kādus produktus katrs nesīs, lai nerastos situācija, ka kāds bērns nevar neko pagaršot vai pagaršo to, ko viņš nedrīkstētu. Jāatceras, ka alergēns var būt produkta sastāvā, piemēram, glutēns, piena olbaltumvielas.
REZULTĀTS	Bērni iepazīst zobiem veselīgus pārtikas produktus un iegūst apstiprinājumu tam, ka veselīgais ir garšīgs.

TEORĒTISKĀ DAĻA

MUTE UN ZOBI

Mutes veselībai ir tiešs sakars ne tikai ar zobu veselību, bet arī ar visa organisma veselību kopumā. Mutes galvenās funkcijas nav tikai sakošļāt un ķīmiski pārstrādāt ēdienu, bet arī veidot skaņas un nodrošināt elpošanu brīžos, kad tiek elpots caur muti.

Parasti mēs ēšanu uztveram kā pašsaprotamu procesu, bet tajā darbojas visas mutes dobuma daļas:

- lūpās esošie jušanas receptori palīdz novērtēt to, kas tiek ielikts mutē;
- zobi nokož un sasmalcina ēdienu, sajauc to ar siekalām;
- vaigi palīdz noturēt ēdienu mutē, un to muskuļi piedalās košļāšanas procesā;
- aukslējas palīdz noturēt ēdienu mutē un virzīt kumosu uz rīkli;
- mēle sajauc ēdienu ar siekalām un virza kumosu uz rīkli. Mēlē esošie garšas un taustes receptori palīdz mums sajūst ēdiena garšu un tekstūru.

ZOBI

Zobu attīstība sākas jau pirms bērna dzimšanas – grūtniecības laikā. Bērnā piedzimstot, smaganās ir zobu aizmetņi, kas gaida īsto brīdi augšanai.

Kāpēc cilvēkam ir nepieciešami zobi?

Cilvēkam zobi ir nepieciešami, jo tie pilda būtiskas funkcijas:

- fizioloģisko funkciju – nodrošina ēšanu, t.i., ēdiena satveršanu, nokošanu, sasmalcināšanu;
- sociālo funkciju – zobu stāvoklis nosaka cilvēka izskatu, sejas izteiksmi, arī runas veidu;
- estētisko funkciju – veido mūsu smaidu.

Piena zobi un pastāvīgie zobi

Ir divu veidu zobi: piena zobi un pastāvīgie zobi, kas tautā tiek saukti par kaula zobiem.

Pirmie piena zobi bērnam izšķīļas aptuveni 6–7 mēnešu vecumā, un šis process turpinās noteiktā secībā. Ap trīs gadu vecumu bērnam ir 20 piena zobi (skat. attēlu “Piena zobu skaits”), zem kuriem atrodas pastāvīgo zobu aizmetņi.

Piena zobu skaits

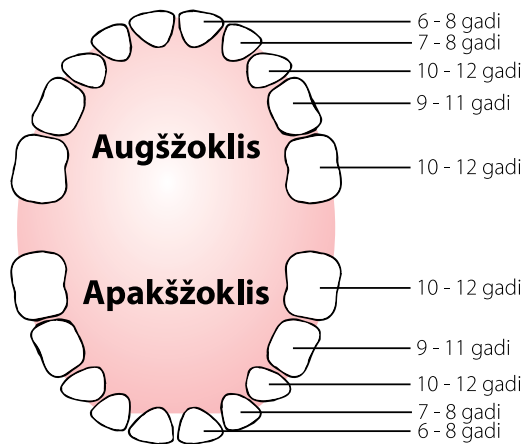


Rūpes par piena zobu veselību tiešā veidā ietekmē pastāvīgo zobu veselību, jo bojāti vai traumēti piena zobi var nelabvēlīgi ietekmēt pastāvīgo zobu aizmetņus.

Zobu maiņa bērniem sākas ap 6 gadu vecumu un ilgst līdz pat 14 gadu vecumam (skat. attēlu “Piena zobu izkrišanas laiks”). Zobu maiņas process notiek, jo piena zobu saknes sāk uzsūkties, tālab zobi kļūst kustīgi un izkrīt ārā.

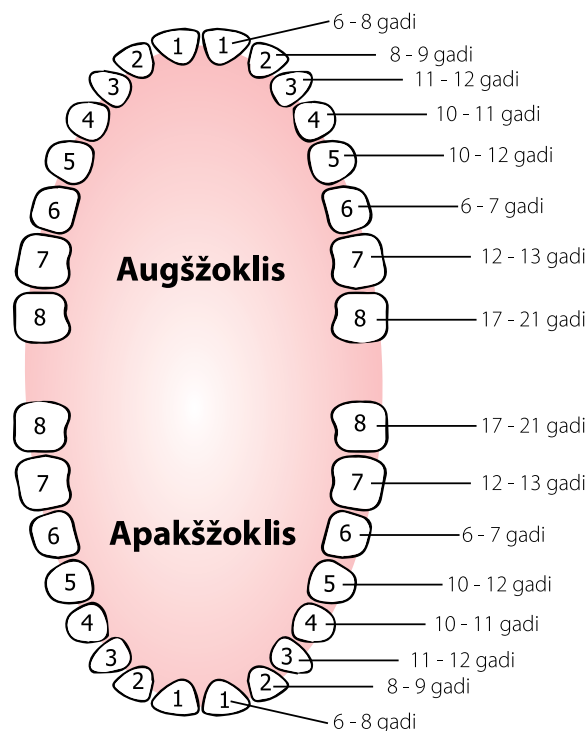
Piena zobu izkrišanas laiks

Piena zobu vietā līdz 14 gadu vecumam izaug visi pastāvīgie zobi, izņemot gudrības zobus, kuri sāk šķīties aptuveni 17–21 gada vecumā (skat. attēlu “Pastāvīgo zobu izšķilšanās laiks”). Reti, bet ir cilvēki, kuriem gudrības zobi izšķīļas vēlāk vai neizšķīļas nemaz.



Pastāvīgo zobu izšķilšanās laiks

Pieaugušam cilvēkam ir 28–32 pastāvīgie zobi, kas paredzēti visam mūžam, tālab ir svarīgi par tiem rūpēties un saglabāt tos veselus.



Maiņas sakodiens

Ap 5–6 gadu vecumu, kad sākas piena zobu nomaiņa uz pastāvīgajiem zobiem, bērnam ir tā saucamais agrīnais maiņas sakodiens. Šajā vecumā ir svarīgi regulāri apmeklēt zobu higiēnistu, jo šis ir brīdis, kad bērns jau mērķtiecīgi var uzlabot savas zobu tīrīšanas prasmes un parūpēties, lai jaunie zobi saglabātos veseli.

Starp piena zobiem var būt lielākas spraugas, par ko nav jāsatraucas. Bērniem var izstāstīt, ka spraugas ir kā rezerves vietas pastāvīgajiem zobiem, jo piena zobi ir šaurāki un mazāki par kaula zobiem.

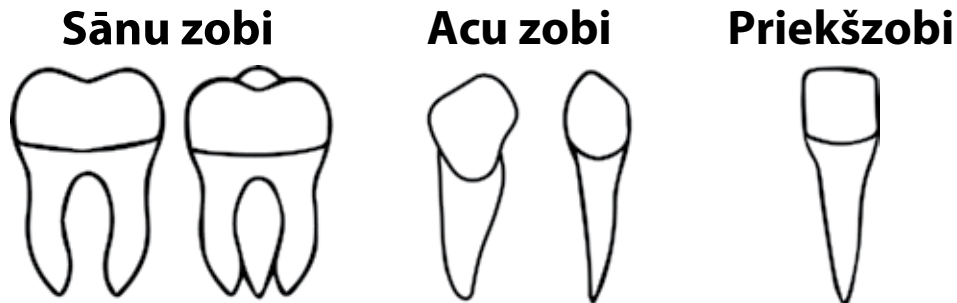
Šajā vecuma posmā bērnam ir vēlams apmeklēt zobārstu reizi pusgadā, lai novērtētu sakodiena maiņas procesa ietekmi uz zobu veselību. Ja bērnam veidojas nepareizs sakodiens, tieši šajā vecumā to var sākt korigēt.

Zobu grupas

Zobus iedala priekšzobos, acu zobos un sānu zobos – mazajos un lielajos dzerokļos.

Zobi atšķiras cits no cita pēc formas, sakņu skaita un pilda dažādas funkcijas. Tā, piemēram, priekšzobiem un acu zobiem ir viena sakne, bet sānu zobiem ir divas vai pat trīs saknes.

Priekšzobi (plāni un asi) ir paredzēti barības nokošanai, acu zobi (asi un spīci) ir iesaistīti gan barības nokošanas, gan sasmalcināšanas procesā, bet mazie un lielie dzerokļi galvenokārt pilda barības sasmalcināšanas un saberšanas funkciju.



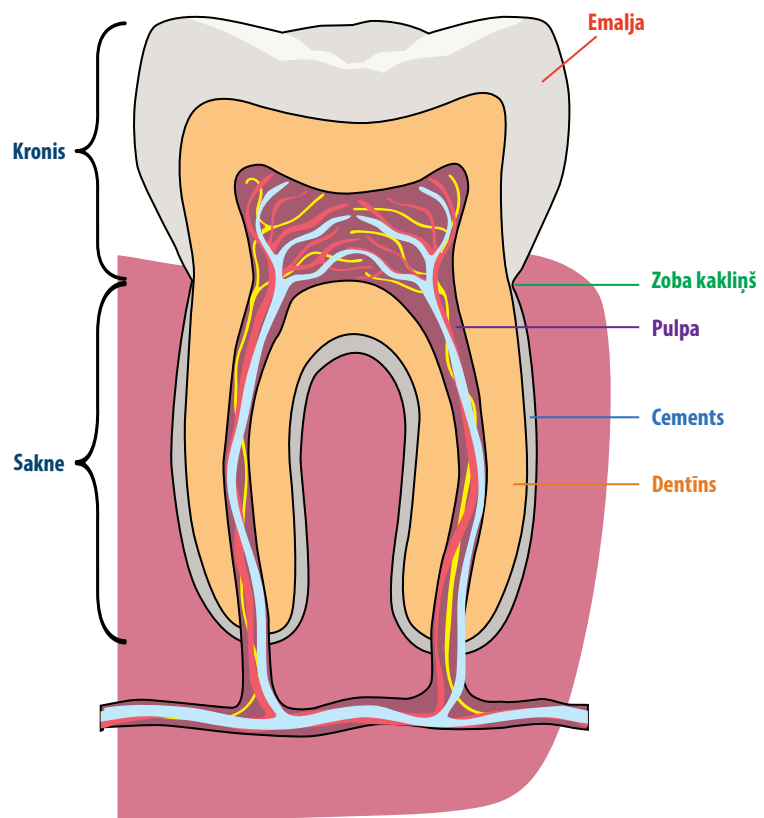
Zoba uzbūve

Zoba daļas

- Zoba balto daļu, ko redzam mutē, sauc par zoba kroni.
- Zem smaganas atrodas pārējās zoba daļas – zoba kakliņš un zoba sakne.
- Vieta, kur zoba kronis pāriet zoba saknē, tiek saukta par zoba kakliņu. To cieši apņem smaganas.
- Zoba sakne ir iestiprināta žokļa kaulā tādā kā “kabatiņā” jeb “zoba ligzdiņā”.

Zoba sastāvs

- Katrs zobs sastāv no dentīna, kas kroņa un zoba kakliņa daļā atrodas zem emaljas, bet saknes daļā zem cementa. Dentīns sastāv no 70–72% minerālvielu, un tas ir dzeltenīgs.
- Emalju, kas aptver zoba kroni un zoba kakliņu, veido cietākie audi organismā. Emalja sastāv no 95–97% minerālvielu, un tā ir balta. Diemžēl emalja dzīves laikā neatjaunojas, jo tā sastāv no audiem, kuriem pēc izveidošanās vairs nav šūnu. Zoba emaljas audi nav jutīgi, tajos nav nervu šķiedru.
- Cements, kas pārklāj zoba saknes daļu, saskaras ar emalju zoba kakliņa daļā.
- Zoba iekšpusē atrodas zoba dzīvā daļa jeb pulpa, kurā ir asinsvadi, nervi, saistaudi, limfvadi. Pulpa atrodas pulpas kamerā un zoba sakņu kanālos.



MĒLE

Mēlei – mīkstum un jutīgam muskulim – ir ļoti liela loma cilvēka dzīvē. Tā palīdz veidot skaņas un runāt, un vistiešākajā veidā ir iesaistīta ēšanas procesā – palīdz izveidot ēdiena kumosu un to norīt. Ar mēles palīdzību var arī iztīrīt zobus no lielākām ēdiena atliekām. Uz mēles atrodas garšas kārpīņas, kas ļauj sajūst dažādas ēdiena garšas – saldu, sāļu, skābu un rūgtu.

Ja cilvēks ir vesels, mēle ir viegli rozīgā krāsā, mitra un viendabīga. Tai nav izteikta aplikuma, nav iešķēlumu un padziļinājumu. Ja uz mēles ir izteikts aplikums, tas liecina par kādu slimību vai orgānu funkciju traucējumiem.

Sarežģītajā garšas veidošanās procesā ir iesaistīta ne tikai mēle un uz tās esošās 4 dažādu veidu garšas un taustes kārpīņas, bet arī galvas smadzenes.

Brīdī, kad ēdiens vai dzēriens nonāk mutē, ar receptoriem uz mēles tiek uztverti impulsi, kas nonāk galvas smadzeņu garozas garšas centrā. Saņemot šos impulsus, smadzenes tos izanalizē un nosaka instinktīvo reakciju uz garšas avotu – tas, kas atrodas mutē, tiek vai nu norīts vai izspļauts laukā.

Katrs cilvēks garšu intensitāti izjūt atšķirīgi, tālab viens un tas pats ēdiens katram var garšot mazliet atšķirīgi. Kārpīņu daudzums ar gadiem mazinās, tālab, cilvēkam kļūstot vecākam garšas sajūta var mazināties un rasties vēlme ēdienam pievienot vairāk sāls vai cukura, lai garša būtu izteiksmīgāka.

SIEKALAS

Katru dienu cilvēka mutē siekalu dziedzeri saražo apmēram 1–1,5 litru siekalu. Siekalas ir bezkrāsains un caurspīdīgs šķidrums, kas sastāv no 99,5% ūdens un mikroelementiem, sāļiem (Na, K, Ca, P, F u.c.), kā arī fermentiem.

Siekalu loma cilvēka organismā ir nenovērtējama. Siekalas ir kā mutes dobuma sargs, jo tās ir iesaistītas daudzos procesos, piemēram:

- siekalas mutē neitralizē skābes, ko veido dažādas baktērijas, palīdz uzturēt mutē neitrālu pH līmeni;
- siekalās esošās aizsargvielas un dezinficējošās vielas pasargā organismu no baktērijām un vīrusiem, neļaujot tiem izraisīt saslimšanu;
- siekalas palīdz samitrināt ēdienu, tādēļ to ir vieglāk norīt;
- siekalas, samitrinot ēdienu, atvieglo tā tālāko pārstrādi, siekalu fermenti sašķeļ daļu no cietes, kas atrodas ēdienā;
- siekalas apskalo un tīra mutes dobumu un zobus;
- siekalas palīdz izskalot ēdiena paliekas no zobu starpām;
- siekalās esošās minerālvielas pasargā zobu emalju no bojāšanās, bet zobus – no minerālvielu zuduma;
- siekalas ir iesaistītas garšas sajūtas veidošanas procesā, tās stimulē garšas receptorus, kas atrodas uz mēles;
- siekalas ir nepieciešamas arī runas funkcijas nodrošināšanai.

Brīdī, kad mutē rodas sausuma sajūta un nepietiek siekalu, organisms dod signālu, ka tam ir nepieciešams ūdens!

Tomēr, lai cik efektīvas būtu siekalas zobu un mutes dobuma veselībai, zobu suka un fluorīdus saturoša zobu pasta ir zobu veselības pamats. Zobi ir jātīra vismaz divas reizes dienā, jo tā tiek notīrītas ēdiena paliekas, neveidojas zobu aplikums, tiek stimulēta siekalu izdalīšanās, bet zobu pastā esošie fluorīdi palīdz stiprināt zobus.

Brīžos, kad nav iespējams iztīrīt zobus, piemēram, pēc ēšanas, ir ieteicams lietot košļājamo gumiju bez cukura. Tā ne tikai atsvaidzinās elpu, bet arī veicinās siekalu izdalīšanos, neitralizēs skābes, ko rada zobu aplikums, un palīdzēs atbrīvot zobus no ēdiena atliekām. Košļājamo gumiju pēc ēšanas ir ieteicams košļāt ne ilgāk kā 15 minūtes⁸.

MUTES DOBUMA UN ZOBU HIGIĒNA

Cilvēka ķermenis ir kā māja, par ko ir jā rūpējas, lai tā būtu tīra, skaista un omulīga.

Ķermeņa higiēna nozīmē rūpes par tīrību, un tas ir nepieciešams ne tikai skaistuma dēļ, bet arī tādēļ, lai organisms spētu mūs aizsargāt pret dažādiem ārējiem nelabvēlīgiem faktoriem (baktērijām, vīrusiem, kairinātājiem). Tīrība tiešā veidā ir saistīta ar mūsu veselību.

Tāpat ir ar mutes dobumu – par zobiem, mēli un smaganām ir jā rūpējas jau no agras bērnības. Regulāra zobu un mēles tīrīšana ne tikai noņems aplikumu, mazinās zobu bojāšanās risku un atsvaidzinās elpu, bet arī ļaus labi justies ikdienā.

⁸ Metodiskais materiāls pirmsskolas izglītības iestāžu pedagogiem un sākumskolas 1. un 2. klašu pedagogiem par bērnu mutes dobuma un zobu veselību. LR Veselības ministrija un Slimību profilakses un kontroles centrs, Rīga, 2015; 6. lpp.

Zobu aplikums

Ja zobi tiek tīrīti neregulāri vai nepietiekami ilgi un pareizi, veidojas aplikums, kas sastāv no baktērijām un ēdienu atliekām. Tā ir balti dzeltena masa, kas visvairāk veidojas pie smaganu malas, zobu bedrītēs un starpzobu spraugās.

Aplikumā esošās baktērijas mutes siltajā un mitrajā vidē aug un vairojas. Šīm baktērijām, saskaroties ar cukuru, kas ir lietoto ēdienu un dzērienu sastāvā, veidojas skābe. Tieši šī skābe ir tas "zobgrauzis", kas dara pāri zobiņiem un šķīdina zobu emalju, bojā zobu struktūru, veido kariesu. Jo vairāk mēs ēdam cukuru saturošu pārtiku, jo vairāk rodas skābi veidojošās baktērijas, samazinot "labās", mums vajadzīgās baktērijas.

Smaganu iekaisums

Ja zobu aplikums netiek notīrīts ilgāku laiku, aplikumā esošās baktērijas izstrādā toksīnus, kas bojā smaganas, radot iekaisumu, un tās sāk asiņot, kad zobi tiek tīrīti.

Veselas smaganas neasiņo. Ja, tīrot zobus, parādās asinis, tas nozīmē, ka ir izveidojies smaganu iekaisums – gingivīts.

ZOBU TĪRĪŠANAS METODES BĒRNIEM

Zobu tīrīšanas metodes atšķiras, bet nemainīgi paliek zobu kopšanas pamatprincipi, jo galvenais mērķis ir – veseli zobi, kas tiek regulāri un efektīvi tīrīti.

- Zobi ir jātīra vismaz 2 reizes dienā – no rīta pēc brokastīm un vakarā pirms gulētiešanas.
- Zobu tīrīšanai ir jāizmanto vecumam atbilstoša zobu suka un fluorīdus saturoša zobu pasta.
- Pirms zobu tīrīšanas mute ir jāizskalo ar ūdeni.
- Zobu tīrīšanas ilgums ir 3 minūtes.
- Pēc zobu tīrīšanas liekais zobu pastas daudzums ir jāizspļauj vai mute ir jāizskalo ar nelielu ūdens daudzumu.
- Zobu suka nespēj iztīrīt ciešas starpzobu virsmas, tālab pēc zobu tīrīšanas zobus ir nepieciešams diegot.
- Ja pēc ēdienreizes nav iespējams iztīrīt zobus, muti vēlams izskalot ar tīru ūdeni vai izmantot košļājamo gumiju bez cukura.

Jau no mazotnes bērnam pašam ir jāļauj tīrīt zobus, jo tā veidojas zobu tīrīšanas rituāls, bērns pierod pie zobu suku, zobu pastas un sajūtām, kādas rodas, tīrot zobus. Tomēr, lai bērnam būtu tīri zobi, vecākiem tie noteikti ir jāpārtīra, veļot katram zobam uzmanību. Zobu pārtīrīšanu vecākiem vajadzētu veikt līdz pat bērna 8–10 gadu vecumam.

Zobi ir jātīra ne tikai regulāri, bet arī atbilstoši bērna vecumam, piedomājot par zobu tīrīšanas metodi. Dažādos vecumposmos zobu tīrīšanas metodes atšķirsies, jo spēja veikt noteiktas zobu tīrīšanas kustības veidojas līdz ar bērna fizisko attīstību. Iesākumā bērns var veikt horizontālas zobu tīrīšanas kustības, vēlāk iemācās veikt apļveida kustības. Pirmskolas un sākumskolas vecumā piemērotākā zobu tīrīšanas kustība ir apļveida kustība, zīmējot uz zobiem aplīšus, jo to var paveikt ikviens.

Pirmskolas vecuma bērniem atbilstošāka ir KAI metode, kas ir vieglāk izpildāma, bet vēlākā vecumā – rotācijas metode, kas mazākiem bērniem ir par sarežģītāku.

Zobu tīrīšanas metode pirmskolas vecuma bērniem – KAI

KAI metodes (S. Grimm, 2008) pamatā – kožamo virsmu notīrīšana ar mazām, vibrējošām kustībām, bet sānu virsmu notīrīšana ar apļveida kustībām. Tīrot zobus, zobu suka bērnam ir jātur dominējošajā rokā (tajā, ar kuru ēd, zīmē, raksta).

Vispirms ir jānotīra zobu kožamās virsmas (K), tad ārējās sānu virsmas (A) un tam seko zobu iekšējo sānu virsmu (I) tīrīšana. Izmantojot apzīmējumu KAI, bērniem ir vieglāk atcerēties secību, kādā ir jātīra zobu virsmas.



Zobu tīrīšanas metode skolas vecuma bērniem – rotācijas metode

Rotācijas metodes pamatā ir apļveida kustības, novietojot zobu suku sariņus slīpi – 45° leņķī – pret zobiem un smaganām, lai daļa zobu suku sariņu būtu uz smaganām.

Zobu tīrīšana tiek uzsākta ar kožāmām virsmām, izdarot šurpu turpu kustības. Tā tiek iztīrītas visas zobu rievīņas un bedrītes.

Nākamās tiek notīrītas visas ārējās virsmas, veicot apļveida kustības, kas tiek atkārtotas 10 reizes. Vienā reizē zobu suka notīra 2–3 zobus.

Kad ir notīrītas zobu ārējās virsmas, tāpat notīra iekšējās virsmas. Tādas pašas kustības tiek veiktas apakšžoklī.

Pēc zobu iztīrīšanas ar zobu suku jānotīra arī mēle, bet liekais zobu pastas daudzums ir jāizspļauj vai mute ir jāizskalo ar nelielu ūdens daudzumu.



MĒLES TĪRĪŠANA

Mēli ir vēlams tīrīt katrā zobu tīrīšanas reizē. Vislabāk ir lietot speciālu mēles tīrītāju vai zobu suku ar mīkstiem sariņiem. Mēli tīra virzienā no mēles saknes uz tās galu. Lai mēli notīrītu iespējami labi, vēlams to izbāzt ārā no mutes iespējami tālu. Pēc mēles tīrīšanas muti ir jāizskalo ar ūdeni.

KĀDU ZOBU SUKU LIETOT?

Mūsdienās tiek ražotas speciāli izstrādātas zobu suku ar sintētiskiem neilona sariņiem, jo to virsma ir gluda un pie tiem nepieķeras mikrobi, tāpat neilona sariņi mitrumā neuzbriest un tos ir viegli izskalot.

Izvēloties zobu suku, priekšroka ir dodama tādai, kam ir relatīvi maza saru galviņa, plats un garš rokturis, mīksti neilona sariņi ar noapaļotiem galiem, sariņu kūlīši ir novietoti taisnās līnijās. Kaut ir ļoti liela zobu suku izvēle, ieteicamas ir īpaši mīkstās (*supersoft*, *ultrasoft*) vai mīkstās (*soft*) zobu suku. Tīrot zobus ar zobu sukām, kam ir vidēji cieti vai cieti sariņi, ir liela iespēja savainot smaganas un zobu emalju.

Zobu suka ir jāmaina regulāri – aptuveni reizi 3 mēnešos vai ātrāk, ja tās sariņi ir izspūruši.

Gan pirms, gan pēc zobu tīrīšanas zobu suka ir jānoskalo siltā ūdenī. Pēc zobu tīrīšanas tā ir jāatstāj trauciņā žāvēties ar sariņiem uz augšu.

KĀ UN KĀDU ZOBU PASTU LIETOT?

Bērniem domātās zobu pastas parasti ir paredzētas kariesa profilaksei. Bērnam nedrīkst izmantot zobu pastas, kas paredzētas ārstēšanai vai balināšanai.

Izvēloties zobu pastu, ir svarīgi pārlicināties, lai zobu pastas sastāvā būtu fluorīdi. Maziem bērniem (2–6 g. v.) paredzētajās zobu pastās fluorīdu koncentrācija ir ne mazāk kā 1000 ppm. Lielākiem bērniem (no 6 g.v.) ir ieteicamas zobu pastas ar fluorīdu saturu līdz 1500 ppm. Zobu pasta uz zobu suku ir jāuzspiež tikai mazliet. Bērnam līdz divu gadu vecumam pietiek tikai nedaudz ierīvēt zobu pastu zobu suku sariņos, divus līdz sešus gadus vecumiem bērniem – uz zobu suku jāuzspiež mazs pastas zirnītis, savukārt bērniem pēc sešu gadu vecuma – zobu pasta jāuzspiež tik daudz, lai tā nepārsniegtu pusi no zobu suku galviņas garuma.

Zobu pastas daudzums
0-2 gadu vecumā



Zobu pastas daudzums
2-6 gadu vecumā



Zobu pastas daudzums
pēc 6 gadu vecuma



ZOBU DIEGOŠANAS PAMATMETODES

Zobu diegošana ir labs veids, kā iztīrīt aplikumu no zobu starpām. Ja bērnam sānu zobi ir cieši, zobu diegošanu var sākt apmēram no 5 gadu vecuma, bet to var darīt arī ātrāk, kaut vai rituāla un zobu kopšanas ieraduma veidošanas dēļ. Ir daudz un dažādu veidu zobu diegi – vaskoti, nevaskoti, lentveida, fluorīdus saturoši, tādi, kas uzbriest, saskaroties ar siekalām, krāsaini un balti, ar dažādām garšām. Kuru izvēlēties, tas ir gaumes jautājums, tomēr vislabāk ir lietot vaskoto zobu diegu, kas satur fluorīdus.

Zobu diega vietā nekādā gadījumā nedrīkst lietot parastos spolišu diegus, jo tie ir asi un var savainot smaganas, kā arī pārplīst un iesprūst starp zobu spraugām, jo nav paredzēti šādai darbībai.

Zobu diegošanu ir vēlams veikt reizi dienā – vislabāk pēc zobu tīrīšanas vakarā. Vēlams zobus diegot spoguļa priekšā.

Zobu diegošanas metode pirmsskolas vecuma bērniem

Ir nepieciešams aptuveni 50 cm garš zobu diegs. Diega galus sasien mezgliņā, lai veidojas aplis, kas palīdzēs bērnam vieglāk veikt zobu diegošanas procedūru. Diegošanu sāk no vienas mezgliņa puses, katrā zobu starpā liekot jaunu diega daļu (pulksteņrādītāju virzienā). Pēc visu zobu izdiegošanas ir jāizskalo mute. Šajā vecumā bērnam zobus diegot palīdz vecāki.

Zobu diegošanas pamatmetode skolas vecuma bērniem

Ir nepieciešams aptuveni 40–50 cm garš zobu diegs. Diegu uztin uz katras rokas vidējiem pirkstiem un iestiep ar īkšķi un rādītājpirkstu tā, lai starp tiem paliek 7–8 cm garš diega gabals.

Diegu ievieto starp diviem zobiem un iebīda līdz smaganai, veicot slaukošu kustību uz augšu pa viena zoba sānu virsmu un slaukošu kustību uz leju pa otra zoba sānu virsmu.

Kad zobstarpa ir iztīrīta, izlietotais diega gabaliņš jāuztin uz labās rokas pirksta un diegošana jāturpina nākamajiem zobiem. Pēc zobu diegošanas ir jāizskalo mute.

UZRAUDZĪTĀ ZOBU TĪRĪŠANA

Pieaugušo loma bērna zobu tīrīšanas procesā ir neatsverama arī pirmsskolas un sākumskolas vecumā. Uzraudzītā zobu tīrīšana bērnam ir nepieciešama līdz pat 8–10 gadu vecumam. Lai veicinātu efektīvu zobu tīrīšanu pastāvīgi, ap 6 gadu vecumu bērnu vajadzētu apmācīt, kā pareizi tīrīt zobus.

Pirmsskolas vecuma bērna roku veiklība vēl nav tik liela, lai viņš pats varētu labi un pareizi iztīrīt zobus, tālab pedagoga un vecāku palīdzība, pārtīrot zobus, ir ārkārtīgi būtiska, lai zobu tīrīšanai būtu efekts. Arī pirmajās skolas klasēs, bērnam mājās tīrot zobus, vēl ir nepieciešama vecāku palīdzība, uzraugot, cik pareizi bērns tīra zobus. Ja tas ir nepieciešams, ir jāpārtīra zobi grūti aizsniedzamās vietās.

Pieaugušā paraugs veicina efektīvāku zobu tīrīšanu. Gan mājās, gan pirmsskolas izglītības iestādē, tīrot zobus, lieliska metode var būt pieaugušā paraugs – bērns, skatoties uz piemēru, ko rāda pieaugušais (pedagogs vai vecāki), zobus tīra pietiekami ilgi un arī atkārtoti pareizas zobu tīrīšanas kustības un secību.

Ir vēlams pārbaudīt, cik kārtīgi bērns pats var iztīrīt zobus, – aptiekās var iegādāties zobu aplikumu iekrāsojošas tabletes vai šķidrumu. Tablete ir jāsūkā aptuveni 30 sekundes, ar mēles palīdzību to virzot gar zobiem, tad mute jāizskalo ar ūdeni. Apskatoties spoguļī, bērns var redzēt, kurās vietās zobi ir iekrāsojušies, – tā tad tur ir palicis zobu aplikums. Netīrās vietas no tīra ar zobu suku un pastu, tad vēlreiz nosūkā tableti, lai pārbaudītu, kur zobu suka tomēr nav piekļuvusi. Zobi ir jāiztīra atkārtoti, īpašu uzmanību pievēršot vietām, kur tie nebija pietiekami iztīrīti. Atkārtoti tīrot zobus, pieaugušajam vajadzētu bērnam palīdzēt.

Šī zobu tīrības pārbaude var noderēt gan ģimenē, gan izglītības iestādēs mācību procesā par zobu veselību, jo sniedz iespēju kontrolēt zobu tīrīšanas efektivitāti un novērst kļūdas, turpmāk pievēršot vairāk uzmanību vietām, kur zobu aplikums iekrāsojās. Un arī bērniem tas būs interesanti un patīks.

PAR UZRAUDZĪTO ZOBU TĪRĪŠANU PIRMSSKOLAS IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒS

Uzraudzītā zobu tīrīšana pirmsskolas izglītības iestādēs ir nozīmīgs atbalsts bērnu zobu un mutes dobuma veselības profilaksē. Protams, primāri zobu tīrīšana ir jāveic mājās, tomēr, to īstenojot bērnudārzā, bērnam veidojas pozitīvs zobu tīrīšanas pieradums, tiek apgūta un nostiprināta zobu tīrīšanas tehnika, kā arī tiek mazināts aplikums, kas veidojas pēc ēšanas pirmsskolas izglītības iestādē. Diemžēl nav noslēpums, ka ir bērni, kuri zobu tīrīšanas iemaņas nav apguvuši mājās, tālab zobu tīrīšana bērnudārzā ir ārkārtīgi nozīmīga.

Saskaņā ar Ministru kabineta noteikumu Nr. 890 "Higiēnas prasības bērnu uzraudzības pakalpojuma sniedzējiem un izglītības iestādēm, kas īsteno pirmsskolas izglītības programmu" 36. punktu pirmsskolas izglītības iestādē bērniem, kas vecāki par 3 gadiem, ir jānodrošina individuālie mutes higiēnas piederumi (zobu suka un neplīstoša materiāla glāze).

Visās Latvijas pirmsskolas izglītības iestādēs bērniem obligāta ir zobu tīrīšana pēc pusdienām. Zobu tīrīšanai ir nepieciešams izmantot fluorīdus saturošu zobu pastu!

Pirmsskolas izglītības iestādes pedagogam ir jāizvēlas kāda bērna vecumam atbilstoša zobu tīrīšanas metode un jāiemāca tā. Vēlams vecākus par to informēt un aicināt mājās zobus tīrīt tādā pašā veidā, lai bērns apgūtu un nostiprinātu vienu zobu tīrīšanas metodi.

Uzraudzītā zobu tīrīšana pirmsskolas izglītības iestādē nozīmē, ka bērniem ir pieejama ne tikai zobu suka, zobu pasta un skalojamais trauciņš, bet blakus ir pieaugušais, kurš pārliecinās, ka bērns zobus tīra pareizi un pietiekami ilgi. Vēlams palīdzēt tiem bērniem, kuriem zobu tīrīšana nesokas tik veikli.

PRAKTISKI IETEIKUMI ZOBU TĪRĪŠANAI PIRMSSKOLAS IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒS⁹

- Pirms zobu tīrīšanas visiem bērniem ir jānomazgā rokas.
- Pedagogam ir jāpārliecinās, ka katrs bērns paņem savu zobu suku.
- Vēlams, ka zobu pastu uz zobu sukas uzspiež pedagogs, pārliecinoties, ka zobu pastas apjoms ir atbilstošs bērna vecumam.
- Pirms katras zobu tīrīšanas vēlams, ka pedagogs rotaļīgā veidā atgādina bērniem par pareizu zobu tīrīšanas veidu.
- Bērni zobus tīra pie izlietnēm, lieko zobu pastu izspļaujot tajā.
- Pēc zobu tīrīšanas katrs bērns savu zobu suku izskalo zem tekoša ūdens un lieko ūdeni nokrata izlietnē.
- Zobu suku katrs bērns ievieto savā trauciņā jeb krūzītē ar zobu sukas galviņu uz augšu.
- Pēc zobu mazgāšanas visiem bērniem ir jānomazgā rokas.
- Izlietotās salvetes vai papīra dvieļi ir jāizmet. Ja bērniem ir savi dvieļi, katrs bērns izmanto tikai savu dvieļi.
- Bērniem ar īpašām vajadzībām, kā arī mazākiem bērniem ir nepieciešama pedagoga palīdzība, lai paņemtu zobu suku (ar īpašu ergonomisku rokturi), zobu tīrīšanas procesā, kā arī zobu sukas izskalošanā un nolikšanā.
- Pēc zobu tīrīšanas atbildīgais pieaugušais izskalo visas izlietnes.

ZOBU VESELĪBA SAISTĪBĀ AR UZTURA PARADUMIEM

Uzturam ir ļoti liela ietekme uz mutes dobuma un zobu veselību. Ir produktu grupas, kas palīdz stiprināt zobu veselību un organismu kopumā, un ir produktu grupas, kas kaitē mutes dobuma veselībai. Uzturs ir veselīga dzīvesveida neatņemama daļa, un tam ir nozīmīga loma dažādu zobu un mutes dobuma slimību novēršanā, piemēram, kariesa (jeb zobu puves), gingivīta (smaganu iekaisuma), periodontīta (zoba saknes un apkārtējo audu iekaisuma) u.c.

Diemžēl tieši tos produktus, kuri nav ieteicami, bērni vislabprātāk izvēlas lietot uzturā. Tālab ir nozīmīga vecāku un citu bērnam tuvu pieaugušo rīcība, veicinot interesi un piedāvājot bērniem veselīgus produktus, kas stiprina bērna imunitāti un mutes dobuma un zobu veselību.

ZOBU BOJĀŠANĀS MEHĀNISMS

Ja zobi netiek labi un regulāri tīrīti, secīgi sākas zobu bojāšanās process:

• Pirmā stadija

Zobu aplikumā ir baktērijas, kas nepārtraukti vairojas, pateicoties mutes dobuma siltajai un mitrajai videi. Pārtika, ko ēdam, satur daudz cukura (tas ir pat sāļos produktos), un no tā aplikumā esošās baktērijas sāk veidot skābi. Tā rezultātā sākas emaljas šķīšana – demineralizācija. Par to, ka zoba bojāšanās process ir sācies, liecina balts, pienains plankums tajā vietā. Šo procesu var apstādināt, ja zobus rūpīgi tīra divas reizes dienā ar fluorīdus saturošu zobu pastu, kā arī samazina vai pārtrauc saldu un sāļu uzskodu lietošanu un našķošanu starp ēdienreizēm.

• Otrā stadija

Ja zobi netiek tīrīti un skābe var netraucēti darboties, skābes līmenis paaugstinās un zoba emalja tiek izšķīdināta. Baltā plankuma vietā zobā ir izveidojies caurums, kas skar ne tikai zoba emalju – zoba ārējo kārtu, bet arī dentīnu – audus, kas atrodas zem emaljas un veido zoba masu.

9 Maldupa I., Uribe S., Brinkmane A., Senakola E., Lībietis-Krūmiņš K. Fluorīdu lietošanas vadlīnijas Latvijā. Rīga: Latvijas Zobārstu asociācija, 2014; 1.–41. lpp.

- **Trešā stadija**

Ja caurums zobā netiek salabots, zoba bojājums izplatās tālāk uz pulpu – zoba jutīgo daļu. Kad zoba bojājums sasniedz pulpu, rodas iekaisums, arī sāpes.

- **Ceturtnā stadija**

Ja arī šajā brīdī netiek meklēta zobārsta palīdzība un zobs netiek laikus ārstēts, iekaisuma vietā var rasties infekcijas perēklis, kas izplatās tālāk – zoba saknē, iespējams, pat ārpus tās. Nereti šajā gadījumā zobs ir jāizrauj.

PĀRTIKAS IETEKME UZ ZOBĪEM

Pārtika ietekmē zobu un mutes dobumu gan tiešā, gan pastarpinātā veidā. Šī ietekme var būt pozitīva un stiprināt zobu veselību, tāpat arī negatīva un veicināt zobu bojāšanos, smaganu iekaisumu u.tml.

Tā, piemēram, viens no efektīvākajiem veidiem, kā uzlabot zobu veselību, ir cietas barības – augļu un dārzeņu – lietošana pēc ēdienreizēm vai ēdienreižu starplaikos, jo to sakošļāšana prasa ilgu laiku. Tādā veidā tiek notīrīta daļa no aplikuma, kas palikusi uz zobiem pēc maltītes, un tiek veicināta siekalu izdalīšanās.

Ja ikdienā tiek lietots tikai mīksts un pārstrādāts ēdiens, samazinās siekalu izdalīšanās un ar laiku siekalu plūsma var pazust pavisam. Mīksta barība veicina aplikuma uzkrāšanos, kā rezultātā var intensīvi bojāties zobi un sākties arī smaganu asiņošana.

Zobu bojāšanos veicina uzturs, kurā ir daudz vienkāršo ogļhidrātu, cukuru, it īpaši, ja uzturā maz tiek lietoti produkti, kas satur šķiedrvielas un C, B, D vitamīnus.

Produkti, kam ir negatīva ietekme uz zobu veselību

- Produkti, kas satur cukuru, fruktozi vai glikozi:
 - ✓ baltais un brūnais cukurs;
 - ✓ konfektes un šokolāde;
 - ✓ biskvīti, kūkas, cepumi, pīrāgi, smalkmaizītes, brokastu pārslas;
 - ✓ medus (kariesu radošs produkts, ja pēc tā lietošanas neiztīra zobus), džems, sīrupi;
 - ✓ saldējums;
 - ✓ saldināti jogurti, biezpiena sieriņi.
- Pikanti un ļoti karsti ēdieni ilgtermiņā izraisa mutes gļotādas izmaiņas.
- Produkti, kas līp pie zobiem, piemēram, čipsi, krekeri, baltmaize u.c.

Produkti, kas samazina kalcija uzsūkšanos

Ir virkne dzērienu, kas samazina kalcija uzsūkšanos, tālab tos jālieto iespējami maz.

Tie ir:

- melnā un zaļā tēja;
- kafijas dzērieni;
- limonādes;
- u.c. dzērieni, kas satur kofeīnu.

Tos dzerot, tiek kavēta kalcija uzsūkšanās, ja vienlaikus ar kalciju saturošu produktu tiek lietots kofeīnu saturošs dzēriens, kā arī tiek ēsti taukaini ēdieni. Kafijas un saldinātie dzērieni bērna ēdienkartē vispār nav ieteicami.

Produkti, kas ietekmē zobu emalju

Zobu emalju bojā jebkura skābe. Zobu aplikumā skābe veidojas, baktērijām pārstrādājot pārtikā esošos cukurus, taču ir arī tādi pārtikas produkti, kuru sastāvā jau ir skābe, kas veicina zobu audu zudumu – eroziju. Bieži vien zobu erozija iet roku rokā ar zobu nodilumu (abrāziju).

Zobu tīrīšana tūlīt pēc skābu produktu (ēdienu vai dzērienu) uzņemšanas var veicināt zobu audu zudumu, kur abrāzijas rezultātā tiek noņemti skābju demineralizētie audi, pirms siekalas tos paspēj atjaunot – remineralizēt. Tādēļ zobārstniecības profesionāļi iesaka pacientiem netīrīt zobus tūlīt pēc skābes iedarbības, bet skalot muti ar ūdeni un zobus tīrīt vismaz stundu pēc skābju iedarbības. Lai mazinātu zobu eroziju, zobu tīrīšanai ir ieteicams lietot mīkstas zobu suku un neizmantot abrazīvas zobu pastas.

Skābo ēdienu un dzērienu lietošana starp ēdienreizēm vai pirms gulētiešanas ievērojami palielina zobu erozijas veidošanās risku – ir jāievēro ēdienreizu regularitāte, lai zobi pastāvīgi nav pakļauti skābju ietekmei. Bieži vien cilvēkiem ir aplams priekšstats, ka ēdieni un dzērieni, kas nesatur cukuru, ir nekaitīgi zobiem. Skābi ēdieni un dzērieni veicina zobu eroziju, un tas ir bīstami zobu veselībai.

Zobu eroziju veicinoši produkti, pēc kuru lietošanas stundu nedrīkst tīrīt zobus, bet mute ir jāizskalo ar ūdeni:

- saldīnāti gāzēti dzērieni, arī sporta dzērieni;
- augļu sulas un no tām gatavoti dzērieni;
- svaigi augļi (galvenokārt citrusaugļi);
- etiķis, mērce un marinādes, kas satur etiķskābi un citronskābi;
- marinēti un skābēti ēdieni;
- atsevišķi medikamenti.

ZOBIEM LABVĒLĪGS UZTURS

Liela daļa pārtikas produktu uzlabo mutes dobuma veselības stāvokli, jo to sastāvā ir vitamīni (piemēram, D vitamīns, kas palīdz uzsūkties kalcijam), minerālvielas (to skaitā kalcijs, kālijs, jods, fluorīdi u.c.) un šķiedrvielas, kas labvēlīgi ietekmē organismu un zobu veselību, tālab tos vajadzētu lietot ikdienā.

Tā, piemēram, lai stiprinātu zobu emalju, ikvienam uzturā ir svarīgi lietot kalciju saturošus produktus, jo kalcijs ir viens no zobu emaljas veidotājiem. Jo vairāk zobi tiek nodrošināti ar kalciju, jo spēcīgāki tie kļūst. Kalcijs ir nepieciešams ne vien zobu slimību profilaksei, bet arī zobu ārstēšanas procesā. Lietojot kalciju un kalciju saturošus produktus, var aizkavēt kariesa veidošanos.

Produktu grupas, kam ir labvēlīga ietekme uz zobu veselību:

Cieti dārzeņi un augļi

Kā jau rakstīts iepriekš, cietu dārzeņu un augļu lietošana ne tikai sniedz organismam šķiedrvielas, vitamīnus (B, D, E, K, C, PP u.c.) un minerālvielas (kalciju, kāliju, magniju, fosforu, jodu, dzelzi u.c.), bet arī mehāniski notīra daļu no zobu aplikuma un stiprina smaganas. Košļājot cietus dārzeņu vai augļu gabaliņus, pastiprināti tiek veicināta siekalu izdalīšanās, kas mazina skābo vidi mutē.

Zobu veselībai svaigā veidā vēlams lietot: ābolus, ķirbjus, burkānus, kāļus, redīsus, gurķus u.c. cietos dārzeņus un augļus.

Lai mazinātu produktos esošās skābes iedarbību uz zobiem, pēc skābu augļu lietošanas (piemēram, ābolu) mute ir jāizskalo ar ūdeni.

Ogas

Dzērvenes, upenes, avenes, jāņogas, smiltsērķšķi, zemenes, arī vīnogas ir lielisks vitamīnu (PP, A, B, C, E, H) un minerālvielu (fluora, kalcija, magnija, nātrijs, fosfora, dzelzs un joda) avots, tās ir bagātas ar organiskām skābēm un pektīnvielām.

Dažas ogas (dzērvenes, smiltsērķšķi, vīnogas u.c.) pat kalpo kā dabisks pretkariesa līdzeklis, jo to sastāvā ir vielas, kas mazina baktēriju aktivitāti.

Pēc skābu ogu ēšanas vēlams izskalot muti ar ūdeni, jo ogās esošais skābums padara zobu emalju mīkstāku, tālab liekais skābums ir jāizskalo ar ūdeni.

Piens un piena produkti

Piens un piena produkti – siers, biezpiens, jogurts u.c. – ir neatņemama uztura sastāvdaļa veseliem zobiem. Siers palielina kalcija koncentrāciju zobu emaljā, bezpiedevu jogurts palīdz zobu mineralizācijas procesā, paaugstina pH līmeni, arī mazina nepatīkamo elpu, kas mutes dobumā rodas sērūdeņraža dēļ.

Olbaltumvielas, magnijs, kalcija un fosfora sāļi, kas ir biezpiena sastāvā, labi uzsūcas organismā, veicina kaulaudu veidošanos un pat stiprina nervu sistēmu.

Ja bērnam ir govju piena produktu alerģija vai laktozes nepanesamība, ir ieteicams iekļaut uzturā citus produktus, kas ir bagāti ar kalciju. Vēlama konsultācija pie ārsta dietologa vai uztura speciālista, lai noskaidrotu, kā plānot ēdienkarti, lai nodrošinātu organismu ar nepieciešamo kalcija daudzumu.

Rieksti un sēklas

Indijas rieksti, mandeles, lazdu rieksti, ciedru un citi rieksti, kā arī dažādas sēkļiņas, piemēram, sezama, satur aminoskābes, organismam vērtīgās polipiesātinātās taukskābes, vitamīnus (A, B, C, D, E, P) un minerālvielas (kalciju, kāliju, magniju, fosforu u. c.), kas palīdz veidoties zobiem un kauliem, labvēlīgi ietekmē arī nervu un muskuļu darbību.

Zaļumi

Zaļie salāti, dažādi zaļumi – dilles, loki, pētersīļi, selerija –, pateicoties vitamīniem (B, A, C, PP) un minerālvielām (kalcijam, kālijam, fosforam, jodam, dzelzij) to sastāvā, stiprina zobus un arī organisma imunitāti, sirds un asinsvadu sistēmu kopumā un asinsvadu sienīgas, tādējādi mazinot arī smaganu asiņošanu. Pētersīļi un loki mazina aplikumā esošo baktēriju iedarbību.

Citrusaugļi

Apelsīns, greipfrūts, laims ir citrusaugļi, kas vispārēji labvēlīgi ietekmē organisma imunitāti, kā arī zobus un smaganas. Citrusaugļos ietilpst vitamīni (B, E, C, PP) un minerālvielas (kālijs, kalcijs, nātrijs, fosfors, dzelzs).

Augstais C vitamīna daudzums apelsīnos iznīcina baktērijas un stiprina organisma aizsardzību pret saslimšanām, tai skaitā ar zobu veselību saistītām. Greipfrūtā esošās vielas mazina smaganu asiņošanu un iekaisuma procesus mutes dobumā.

Pēc citrusaugļu lietošanas, arī svaigu sulu dzeršanas mute obligāti ir jāizskalo ar ūdeni, jo mutē ir ļoti augsta skābes koncentrācija, kas pakāpeniski var veicināt zobu erozijas veidošanos!

Jūras veltes

Zivis un citi jūras produkti ir bagātīgi minerālvielu (kalcija, selēna, fosfora, joda, fluora), kā arī nozīmīgo B1 un D vitamīnu avoti. Jūras veltes stiprina imunitāti un palīdz uzlabot zobu veselību, jo minerālvielas un vitamīni to sastāvā ir augstā koncentrācijā.

Medus produkti

Medus, vasks, propoliss lieliski noder mutes dobuma veselības uzlabošanai. Medū ir daudz B un C grupas vitamīnu, tas paaugstina imunitāti, sniedz enerģiju, un tam piemīt antibakteriāla iedarbība.

Tomēr jāatceras, ka medus ir kariesu radošs produkts, tāpēc pēc tā lietošanas ir jāiztīra zobi!

Vasks ir alternatīva košļājamajai gumijai, jo efekts, to košļājot, būs līdzīgs – siekalu dziedzeri saražos vairāk siekalu. Propoliss, pateicoties antibakteriālai ietekmei, mazina smaganu iekaisumus.

Dzērieni

Vislabākais dzēriens organismam ir tīrs ūdens, arī zobu veselībai būtisks ir ūdens. Ar tīru ūdeni var izskalot no mutes ēdiena paliekas pēc ēdienreizes, kā arī izskalot muti pēc skābu produktu lietošanas.

Mutes dobuma veselības saglabāšanā noderīgas var būt atsevišķas zāļu tējas, tā piemēram, kumelīšu tēja mazina iekaisumu.

Lai arī cik liela nozīme zobu un mutes dobuma veselībā būtu pārtikai, ko lietojam, vislabākā profilakse ir zobu tīrīšana ar vecumam atbilstošu zobu suku un fluorīdus saturošu zobu pastu vismaz divas reizes dienā – no rīta pēc brokastīm un vakarā pirms gulētiešanas!

OGĻHIDRĀTI UZTURĀ

Ogļhidrāti ir uzturvielas, kuru ietekmē rodas zobu aplikums un zobu saslimšanas. Katru reizi, kad uzturā tiek lietoti ogļhidrātus saturoši produkti (ēdiens vai dzēriens), mutē mītošās baktērijas no ogļhidrātiem ražo skābi, kas bojā zobus. Pēc ogļhidrātu lietošanas uzturā aptuveni 20–40 minūtes saglabājas paaugstināta cukura koncentrācija mutes dobumā, kas “baro” baktērijas.

Vienlaikus ogļhidrāti ir svarīga uztura sastāvdaļa un enerģijas avots ikvienam cilvēkam. Ogļhidrāti ir iesaistīti organismā notiekošajos enerģētiskajos procesos, tālab cilvēka organismā tiek uzturēta nemainīga (vēlams) glikozes jeb cukura koncentrācija asinīs un citos organisma audos. Tos nedrīkst vieglu roku izslēgt no bērnu un arī pieaugušo diētas, tikai rūpīgi ir jāizvēlas, kad un kādus ogļhidrātus lietot.

Ogļhidrātu lietošana uzturā

Izvēloties ogļhidrātus, ieteicams dot priekšroku saliktiem ogļhidrātiem, kurus satur pilngraudu produkti (t. sk. maize, makaroni, auzu pārslas, putraini, griķi, brūnie rīsi un citi graudi), kā arī augļi, dārzeņi, pākšaugi, kartupeļi. Lietojot šos produktus, rodas ilgstoša sāta sajūta, mazinās apetīte un vēlme pēc saldumiem.

Bērnam nav nepieciešams papildu cukurs (saharozē), jo, uzņemot veselīgos ogļhidrātus, cukurs glikozes formā tiks uzņemts no produktiem, kas satur cieti, piemēram, rīsiem, putrainiem, kartupeļiem. Arī saldinātie piena produkti bērna veselībai nav nepieciešami, jo tie pārlietu daudz satur cukuru saharozes formā. Bērnam uzturā vajadzētu lietot vairāk nesaldinātus piena produktus.

PVO vadlīnijas nosaka, ka ar cukuriem (glikoze, fruktoze, galda cukurs, medus, sīrupi, augļu sula un sulu koncentrāti) nevajadzētu uzņemt vairāk par 10% no dienas enerģijas, kas vidēji ir 50 g. Ieteicamāk veselībai ir 5% no dienas enerģijas, kas vidēji ir 25 g¹⁰. Vienā tējkarotē ir 4-6 g cukura. Bērnam pirmsskolas vecumā 10% ir aptuveni 6-8 tējkarotes, pēc PVO vadlīnijām 5% - tikai 3-4 tējkarotes cukuru dienā.

10 "Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas Latvijas iedzīvotājiem", apstiprinātas ar Veselības ministrijas 2017. gada 24. novembra rīkojumu Nr. 212

ZOBIEM VESELĪGI UZTURA PARADUMI

- Ēst veselīgu uzturu.
- Ēst regulāri – ievērojot ēdienreizes.
- Neēst saldumus starp ēdienreizēm.
- Ja kārojas, tad izvēlēties veselīgu našķi – ābolu vai burkānu u.c.
- Ēdienreizes noslēgumā apēst kādu cietu augli vai dārzeņi.
- Dzert nesaldinātus dzērienus.
- Samazināt ogļhidrātu atrašanās laiku mutē, pēc to lietošanas uzturā iztīrot zobus, izskalojot muti ar tīru ūdeni vai lietojot cukuru nesaturošu, ksilitolu (saldinātājs) saturošu košļājamo gumiju.
- Mazināt skābes līmeni mutes dobumā, pēc skābi saturošu ēdienu vai dzērienu lietošanas izskalojot muti ar tīru ūdeni.

FLUORĪDI

Zobu kariesa profilaksē svarīgi ir lietot fluorīdus saturošu zobu pastu. Fluorīds aizsargā un stiprina zobus to augšanas procesā, kā arī novērš zobu bojāšanos, kad tie ir izauguši. Ar fluorīdu palīdzību var novērst kariesu tā sākuma stadijā.

- Fluorīdi veicina demineralizētas jeb bojātas zobu emaljas remineralizāciju jeb atjaunošanos.
- Fluorīdi pasargā zobu emalju pret aplikumā esošo baktēriju radītām skābēm.
- Fluorīdi mazina zobu aplikuma pieķeršanos zoba virsmai.
- Fluorīdi nomāc zobu aplikumā esošo baktēriju aktivitāti un vielmaiņu.

Vislielākais efekts ir iegūstams, tos lietojot lokāli, mutes dobumā, piemēram, tīrot zobus ar fluorīdus saturošu zobu pastu, zobu diegu vai mutes skalojamo līdzekli.

Fluorīdus saturošas zobu pastas

Zobu pasta ar fluorīdiem ir visefektīvākais kariesa profilakses līdzeklis, ja to lieto regulāri – vismaz 2 reizes dienā.

Bērniem no 2 līdz 6 gadu vecumam ir nepieciešams lietot zobu pastu ar fluorīdu saturu 1000 ppm. Katrā zobu tīrīšanas reizē zobu pastas daudzums uz zobu suku jāuzklāj zirņa lielumā.

Bērniem no 6 gadu vecuma ir nepieciešams lietot zobu pastu ar fluorīdu saturu 1000–1500 ppm. Katrā zobu tīrīšanas reizē zobu pastas daudzums, lai nepārsniedz pusī no zobu suku galviņas garuma.

Mutes skalojamie līdzekļi ar fluorīdu

Bērnam var ļaut skalot muti ar skalojamo līdzekli, sākot no 6 gadu vecuma, kad bērns saprot, ka to nedrīkst norīt. Skalošanas ilgums – aptuveni viena minūte.

Šajā vecumposmā pastāvīgo zobu emalja ir nobriešanas stadijā, tālab ir ieteicama papildu fluorīdu lietošana. Fluorīdus saturošu mutes skalojamo līdzekļu koncentrācijai jābūt: 6–12 g. v. – 0,05 % F (225 ppm), no 12 g. v. – 0,2 % (900 ppm).

Fluorīdu tabletes

Lietojot fluorīdu tabletes, tās jātur mutē iespējami ilgi, lai fluorīdu saskare ar zobu emalju būtu iespējami ilgāka.

Fluorīdu tabletes ir jālieto tikai tiem bērniem, kam ir augsts kariesa risks, un tikai tad, ja zobārsts to iesaka, jo nepamatoti lietots tas var veicināt zobu fluorozes rašanos. Tas ir emaljas attīstības defekts, kas rodas, ja zoba attīstības laikā tā tiek pakļauta pārāk lielai fluorīdu koncentrācijai. Tiek uzskatīts, ka augsts kariesa risks ir bērniem, kuriem ir 3 un vairāk bojājumu 3 gadu laikā. Ja bērns lieto fluorīdu tabletes, rūpīgi jāseko, lai viņš nepārsniedz diennakts devu – bērniem, kas vecāki par 5 gadiem, tie ir 2,0 mg NaF.

BĒRNU ZOBU TRAUMAS

Zoba trauma neveiksmīga kritiena dēļ, braucot ar divriteni, šūpolēs vai citu aktivitāšu dēļ ir realitāte – aptuveni 30% bērnu ir bijušas piena zobu traumas, 22% bērnu – pastāvīgo zobu traumas. Augšējie priekšējie zobi tiek traumēti trīs reizes biežāk nekā apakšžoklī esošie. Mazi bērni piena zobu traumas visbiežāk gūst 1 līdz 3 gadu vecumā, bet lielāki bērni no 8 līdz 11 gadu vecumā¹¹. Tā kā zēni ir aktīvāki par meitenēm, viņiem zobu traumas ir novērojamas divas reizes biežāk nekā meitenēm.

Realitātē zobu traumas tiek iegūtas visdažādākajās vietās, arī skolās, tālab ikvienam pieaugušajam vajadzētu zināt, kāda ir pareiza rīcība zobu traumas gadījumā.

Pirmkārt, jebkuras zobu traumas gadījumā (nolauzts zoba gabaliņš, izkustināts zobs vai pilnībā izsists zobs) bērnam pieaugušā pavadībā ir jādodas pie zobārsta, cik ātri vien iespējams, lai darītu zoba labā visu iespējamo.

Ja ir traumēts piena zobs, visticamāk, zobārsts ieteiks zobu izņemt. Ja ir traumēts pastāvīgais zobs, rīcībai ir jāseko īpaši ātri un pareizi, jo šie zobi ir paredzēti visam mūžam. Ir jāizmanto visas iespējas zobu traumu mazināt, zobu salabot vai atjaunot un, cik iespējams, novērst paliekošu ietekmi uz zoba veselību.

Fakts, ko daudzi nezina – pirmajās 20 līdz 30 minūtēs pēc negadījuma pastāvīgo zobu var veiksmīgi reimplantēt (ievietot) savā vietā, bet ar katru mirkli vēlāk veiksmīgas reimplantācijas iespējas samazinās. Ja pie zobārsta aizbraukt tik ātri nav iespējams, vēlams pie speciālista nokļūt vismaz 2 stundu laikā.

Rīcība gadījumā, ja zobs ir pilnībā izsists:

- 1) jāapzinās, ka zobu var glābt, tikai jārikojas ātri;
- 2) bērns ir jānomierina;
- 3) ātri jāatrod izsistais zobs;
- 4) zobs jātur aiz zoba kronīša, neaizskarot sakni;
- 5) zobu noskalo zem auksta ūdens (ne ilgāk kā 10 sekundes);
- 6) jāmēģina ielikt zobu atpakaļ bērna mutē savā vietā, dziļi zoba ligzdiņā;
- 7) bērnam starp zobiem ievieto salveti vai kādu auduma gabaliņu;
- 8) bērnam cieši jāsaķož zobi;
- 9) nekavējoties jādodas pie zobārsta!

Ja bērns neļauj zobu ievietot atpakaļ zoba ligzdiņā vai arī neviens pieaugušais to nevar izdarīt:

- 1) bērns un izsistais zobs nekavējoties ir jāved pie zobārsta!
- 2) jāsarunā ar bērnu, ka zobs tiek turēts mutē zem mēles vai aiz apakšlūpas. Siekalas ir labākā vide zoba saglabāšanai;
- 3) ja bērns nepiekrīt, izsistais zobs jātransportē, ievietojot to trauciņā ar sāls šķīdumu (pustējkarote sāls uz vienu glāzi ūdens), aukstā pienā vai aptiekā nopērkamajā fizioloģiskajā šķīdumā. **Zoba transportēšanai NEDRĪKST izmantot tīru ūdeni!**

Ja izsistais zobs ir pazudis, pie zobārsta uzreiz braukt nav nozīmes. Ir jāpagaida, kamēr brūce zoba vietā sadzīs, tad vecākiem ar zobārstu būs jāpārrunā zoba aizvietošanas iespējas.

BĒRNU ZOBĪEM KAITĪGI IERADUMI

Bērna zobu sakodienam var ietekmēt dažādi kaitīgi ieradumi, ko reizēm pat neuztveram kā kaut ko nopietnu.

Tie ir:

- lūpu kodīšana;
- mēles izgrūšana rīšanas laikā;
- nagu graušana;
- vaigu kodīšana;
- zobu griešana;
- pirkstu un citu lietu sūkāšana.

¹¹ Nodibinājums "Mutes veselības fonds", Brinkmane A., Senakola E., Veldre O., Mironova A. Mutes veselības mācības programma pirmsskolas izglītības iestādēm. Rīga, 2014; 34. lpp.

Šādi kaitīgi ieradumi var veicināt miofunkcionālos traucējumus (MFT), kas ir mutes, sejas un žokļu muskulatūras traucējumu kopums, ko var labot tikai ar lielu vecāku un paša bērna darbu atkarībā no konkrētā gadījuma, iesaistot vairākus speciālistus (ortodontu, zobārstu, sejas un žokļa ķirurgu, audiologopēdu, fizioterapeitu).

MFT rezultātā var veidoties dažādi veselības traucējumi – nepareiza elpošana, nepilnvērtīga lūpu slēgšanās, vājš vai pārlietu liels mutes dobuma muskuļu tonuss, nepareiza mēles pozīcija, skaņu izrunas traucējumi, sakodiena un zobu rindas patoloģija, pat sejas, žokļu un kakla muskulatūras disbalanss.

Vecākiem un citiem pieaugušajiem, kas ir blakus bērna dzīvē, ir jāapzinās, ka kaitīgais ieradums ir neapzināts muskuļu kustības modelis, un pirmais solis, lai no ieraduma atbrīvotos, ir apzināšanās. Apzināšanās nozīmē, ka bērns saprot, ka viņam ir kaitīgs ieradums, no kura ir jāatbrīvojas, un viņam ir jācenšas sajūst, apzināt ik reizi, kad viņš to atkal dara. Lai sasniegtu mērķi, ir vajadzīga liela pacietība no vecāku un arī no bērna puses.

Pieaugušajam un arī pedagogam ir jāsniedz pozitīvs un uzmundrinošs atbalsts bērnam, jo tad atbrīvoties no ieraduma būs vieglāk. Vainas apziņa un bailes nav palīgs, lai mazinātu šāda veida ieradumus. Lai sasniegtu mērķi – palīdzētu bērnam, pedagogam vēlams izrunāt ar vecākiem taktiku, kādu īstenot gan mājās, gan izglītības iestādē, ja bērnam izpaužas šie zobiem kaitīgie ieradumi.

VIZĪTE PIE ZOBĀRSTA UN ZOBU HIGIĒNISTA

Nodarbībās, kurās tiek pieminēts zobārsta vai zobu higiēnista apmeklējums, pedagogam var noderēt informācija par šo tēmu, lai iedrošinātu bērnus nebaidīties un doties pie speciālistiem, kad tas ir nepieciešams.

Bērnam zobārstu vajadzētu apmeklēt 1 līdz 2 reizes gadā, tāpat zobu higiēnistu – 1 līdz 2 reizes gadā. Zobārstniecības pakalpojumi bērniem līdz 18 gadu vecumam tiek apmaksāti no valsts budžeta līdzekļiem. Arī zobu higiēna tiek apmaksāta: 2 līdz 18 gadu vecumā – vienu reizi gadā, bet 7, 11 un 12 gadu vecumā – divas reizes gadā.

Pašai pirmajai vizītei pie zobārsta ir jābūt iespējami ātri, pie zobārsta bērnu var vest pat viena gada vecumā – pārbaudīt zobu veselību, sakodienu, veidot bērnam pozitīvu pieradumu apmeklēt zobārstu.

Pieaugušajam ir liela loma, lai sadarbība starp bērnu un zobārstu izveidotos veiksmīga. Būtiski ir zobārsta apmeklējumu īpaši neakcentēt un nepievērst tam lieku uzmanību. Bērns ir mierīgi jāinformē, ka ir jāiet pie zobārsta (piemēram, uz mācību iestādē esošo zobārsta kabinetu), kurš apskatīsies zobiņus un, ja būs nepieciešamība, palīdzēs tiem. Bērnam ir jāizstāsta, kas viņam ir jādara zobārsta kabinetā un ko darīs zobārsts, tādējādi bērns būs mierīgāks, jo zinās, ko no viņa sagaida un ko viņš var sagaidīt no ārsta.

Būtiski ir neradīt t. s. “balto melus”, sakot bērnam, ka pie zobārsta nesāpēs, jo tā var nebūt – arī vietējās anestēzijas šprīce, kaut ļoti tieva, tomēr mazliet rada nepatīkamas izjūtas, arī stingrāks ārsta pieskāriens sāpīgam zobam var radīt sāpes. Galvenais, kas bērnam ir jāzina – zobārsts ir bērnu draugs, viņš palīdz zobiem būt veseliem un izārstē zobiņus, kurus sabojājis “zobgrauzis”!

BĒRNA VIZĪTE PIE ZOBĀRSTA

Ideāli, ja bērna pirmā vizīte pie zobārsta ir brīdī, kad zobi ir veseli. Pirmā vizīte ir kā iepazīšanās, zobiņu pārbaudīšana, iedrošināšana nākamajām vizītēm. Vizītes laikā zobārsts rūpīgi pārbaudīs bērna mutes un zobu stāvokli, kā arī pierakstīs datus kartiņā, lai nākamajās reizēs varētu tos salīdzināt. Zobārsts sastādīs zobu pārbaudes grafiku; visticamāk, nākamā vizīte būs pēc gada.

Katrā apmeklējuma reizē zobārstam ir svarīgi zināt, vai bērna zobos nav izveidojušies caurumi, vai zobi aug pareizi, vai tie tiek tīrīti pareizi.

Ja ir iespējams, bērns jāved pie zobu higiēnista pat vēl pirms zobārsta, jo tā viņš iemācīsies nebaidīties no instrumentiem un tehnikas, ko lieto arī zobārsts.

Tomēr, ja kāds zobs ir bojāts, pie zobārsta ir jāiet – jo ātrāk, jo labāk! Iespējams, ja zoba bojājums nebūs dziļš, ārsts pirmajā vizītē tomēr zobu vēl nelabos, bet ir skaidrs, ka zobs ir jāsalabo iespējami drīz, lai neveidojas vēl nopietnāka problēma.

Zobu ārstēšana

Zobu labošanas laikā vecāki var palikt kabinetā, ja bērnam ir nepieciešams vecāku atbalsts. Vienlaikus vecākiem ir jāizvērtē, vai viņu klātbūtne bērnam palīdz vai padara jutīgāku. Reizēm ir labi, ja vecāki bērnu pagaida ārpus zobārsta kabineta un atļauj ārstam ar bērnu nodibināt abpusēju, uz sadarbību vērstu kontaktu.

Bērnam zobus labos tad, ja viņš sēdēs krēslā un ļaus to darīt. Mūsdienās bērnus nespiež ar varu labot zobus, jo tādējādi var iegūt tikai psihoemocionālu traumu, un tad nākamie zobārsta apmeklējumi kļūs neiespējami un gan ārstam, gan vecākiem neizturami.

Zobārsti, kuri strādā ar bērniem, ir īpaši atvērti un rēķinās ar mazo pacientu, viņu iedrošinot, kā arī procedūras un instrumentus sauc bērnam saprotamā valodā – zobiņš aizmīgs, izņems “zobgraužu” u. tml.

Ir labi bērnu iedrošināt zobu labošanai, vienojoties, ka sāpju vai citu nepatīkamu sajūtu gadījumā bērns dos zīmi, piemēram, pacels roku (vai kā savādāk, pēc bērna izvēles). Tādā brīdī zobārsts pārtrauc darbību un atsāk zoba ārstēšanu pēc mirkļa.

Bērnu zobi tiek laboti ātri; viens zobs aptuveni 15–20 minūtes. Gan piena, gan pastāvīgo zobu labošana notiek vietējā anestēzijā.

Ja tomēr bērns izmisīgi neļauj zobārstam strādāt un labot zobus, ir trīs iespējas: nogaidīt kādu brīdi un mēģināt vēlreiz, pārlikt vizīti pāris mēnešus vēlāk vai labot zobus vispārējā anestēzijā jeb narkozē, ja ārstēšanu atlikt nedrīkst.

BĒRNA VIZĪTE PIE ZOBU HIGIĒNISTA

Zobu higiēnists, tāpat kā zobārsts, ir bērna draugs, kas rūpējas par zobu veselību. Zobu higiēnists un viņa kabinets arī izskatās kā zobārsta kabinets, tikai viņš gādā par zobu higiēnu un tīrību, nevis labo tos.

Zobu higiēnists palīdz notīrīt zobus no mīkstā aplikuma, kas sakrājas vietās, kuras grūti iztīrīt, tādējādi novēršot mutes dobuma saslimšanas, piemēram, smaganu iekaisumu (gingivītu).

Lai redzētu, cik labi bērns ir tīrījis zobus mājās, zobu higiēnists iekrāsos zobiņus. Zobu higiēnists ar zobārstam līdzīgiem, bet speciāli šim nolūkam paredzētiem aparātiem, ko sauc par zobu sukām, kas iestiprinātas urbjmašīnā, notīrīs zobu aplikumu, kā arī zobakmeni (ja tāds ir izveidojies). Pēc zobu notīrīšanas zobi tiks pulēti ar fluorīdus saturošu zobu pastu, kā arī izdiegoti. Vizītes beigās uz zobiem tiks uzklāts speciāls fluora gēls, laka vai putas, kas stiprinās bērna zobus.

Vizītes laikā zobu higiēnists ne tikai praktiski notīrīs zobus, bet arī izstāstīs par mutes dobuma un zobu veselību, higiēnu un profilaksi, fluorīdus saturošas zobu pastas lietošanu, pareizu zobu tīrīšanu un diegošanu, par zobiem piemērotu un nepiemērotu uzturu. Tātad par visu, kas var pasargāt zobus no bojāšanās un no smaganu iekaisuma vai zobakmens rašanās.

Zobakmens

Zobakmens rodas, ja ilgstoši netiek notīrīts zobu aplikums, kurš mineralizējas un paliek ciets, negluds, dzeltenīgs. Pie zobakmens viegli piestiprinās baktērijas un bojā zobus. Zobakmens var būt virs smaganas (redzams) un zem smaganas, ko var pamanīt tikai zobu higiēnists vai zobārsts.

Smaganu iekaisums

Pat tad, ja bērns nebūs tīrījis zobus tikai divas trīs dienas, veidosies viegls smaganu iekaisums jeb gingivīts. Ja zobu tīrīšana nenotiek ilgāku laiku jeb zobi tiek tīrīti pavirši, iekaisums pastiprinās un smaganas asiņo, piepampst.

Ja šāda situācija ir izveidojusies, atsākot zobus tīrīt regulāri un rūpīgi, apmeklējot zobu higiēnistu un sekojot viņa ieteikumiem, smaganu iekaisumu var ātri izārstēt.

Uzņēmība pret smaganu saslimšanām veidojas pubertātes laikā. Ja zobu tīrīšana netiek veikta ilgākā laika posmā, smaganu iekaisums var attīstīties un izveidoties periodontīts – ļoti nopietna mutes dobuma saslimšana, kas skar zobam apkārt esošās smaganas un kaulu, kas balsta zobus (smaganas asiņo un sāk atkāpties no zoba, ir nepatīkama elpa, smagā slimības stadijā zobi kustas un sāk izkrist).

Periodontīts ir tikai daļēji atgriezenisks process. Tomēr ne katrs smaganas iekaisums pāriet periodontītā, to nosaka organisma atbildes reakcija un mikroorganismu veidi.

Lai zobi būtu veseli, nav jādara daudz – tie ir jātīra katru dienu divas reizes ar fluorīdus saturošu zobu pastu, ir jāēd veselīgs uzturs un regulāri jāapmeklē zobārsts un zobu higiēnists!

Mēs, pieaugušie, varam palīdzēt bērniem ar savu piemēru, ar iedrošināšanu un atbalstu katru dienu!

PIELIKUMI

VIZUĀLIE UZSKATES MATERIĀLI

PASTĀVĪGIE ZOBI



PRIEKŠZOBI (1; 2)

Griezējzobi jeb incisīvi

Pastāvīgie zobi izšķīļas 6–9 gadu vecumā.



ACU ZOBI (3)

Kanīni

Pastāvīgie zobi izšķīļas 11–12 gadu vecumā.



MAZIE SĀNU ZOBI (4; 5)

Mazie dzerokļi jeb premolāri

Pastāvīgie zobi izšķīļas 10–12 gadu vecumā.



LIELIE SĀNU ZOBI (6; 7; 8)

Lielie dzerokļi jeb molāri

Pastāvīgie 6. zobi izšķīļas 6–7 gadu vecumā, bet 7. zobi izšķīļas 12–13 gadu vecumā.

Gudrības zobi jeb 8. zobi sāk šķīlties aptuveni 17–21 gada vecumā.



Pieaugušam cilvēkam ir 28–32 pastāvīgie zobi, kas paredzēti visam mūžam.

Ir svarīgi par tiem rūpēties un saglabāt tos veselus!



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



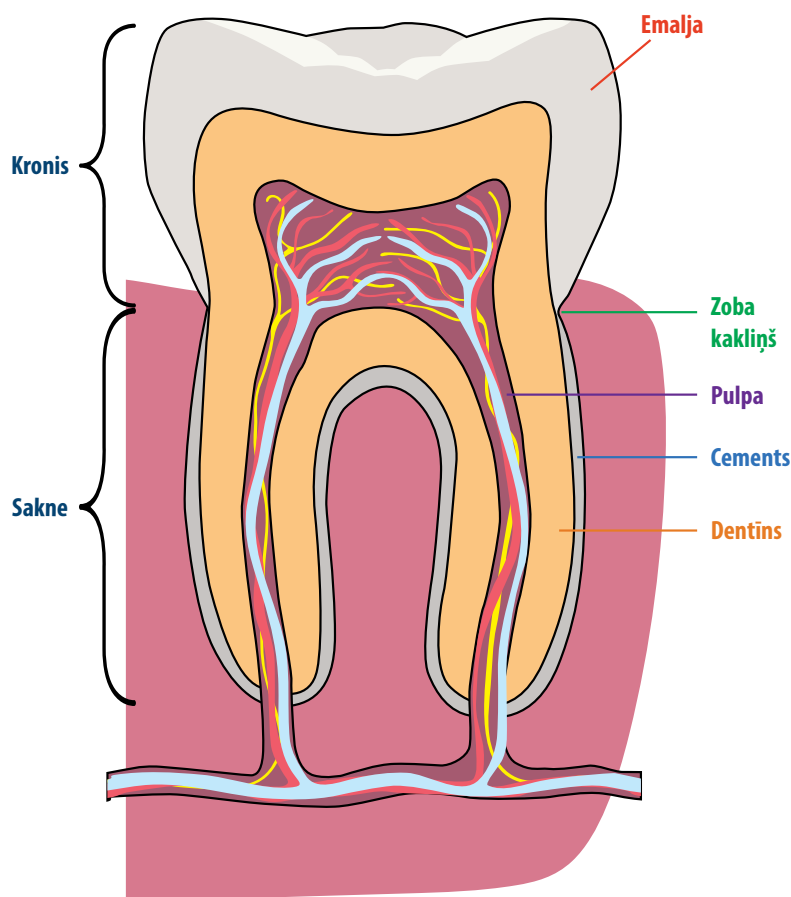
EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Programma tiek īstenota ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (ID Nr. 9.2.4.1./16/1/001) ietvaros.

ZOBA UZBŪVE



Zoba baltā daļa, ko redzam mutē, ir ZOBA KRONIS.

Zem smaganas atrodas pārējās zoba daļas – zoba kakliņš un ZOBA SAKNE.

Vietu, kur zoba kronis pāriet zoba saknē, sauc par ZOBA KAKLIŅU. To cieši apņēm smaganas.

ZOBA SAKNE ir iestiprināta žokļa kaulā tādā kā "kabatiņā" jeb "zoba ligzdiņā".

Katrs zobs sastāv no dentīna, kas kroņa un zoba kakliņa daļā atrodas zem emaljas, bet saknes daļā – zem cementa. DENTĪNS sastāv no 70 līdz 72 % minerālvielu, un tas ir dzeltenīgs.

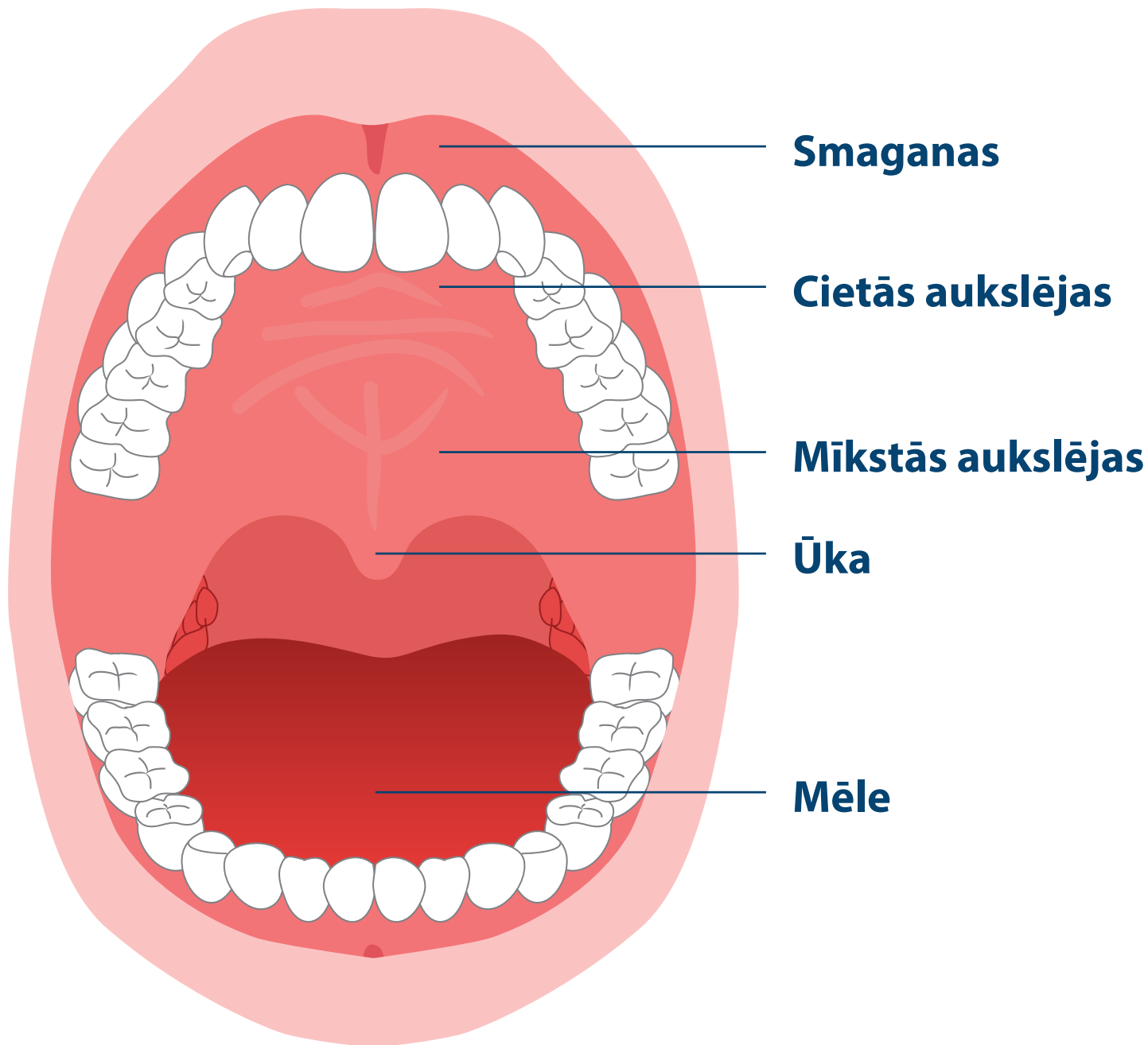
Emalju, kas aptver zoba kroni un zoba kakliņu, veido cietākie audi organismā. EMALJA sastāv no 95 līdz 97 % minerālvielu, un tā ir balta. Diemžēl emalja dzīves laikā neatjaunojas, jo tā sastāv no audiem, kuriem pēc izveidošanās vairs nav šūnu. Zoba emaljas audi nav jutīgi, tajos nav nervu šķiedru.

CEMENTS, kas pārklāj zoba saknes daļu, saskaras ar emalju zoba kakliņa daļā.

Zoba iekšpusē atrodas zoba dzīvā daļa jeb PULPA, kurā ir asinsvadi, nervi, saistaudi, limfvadi.

Pulpa atrodas pulpas kamerā un zoba sakņu kanālos.

MUTES DOBUMS



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



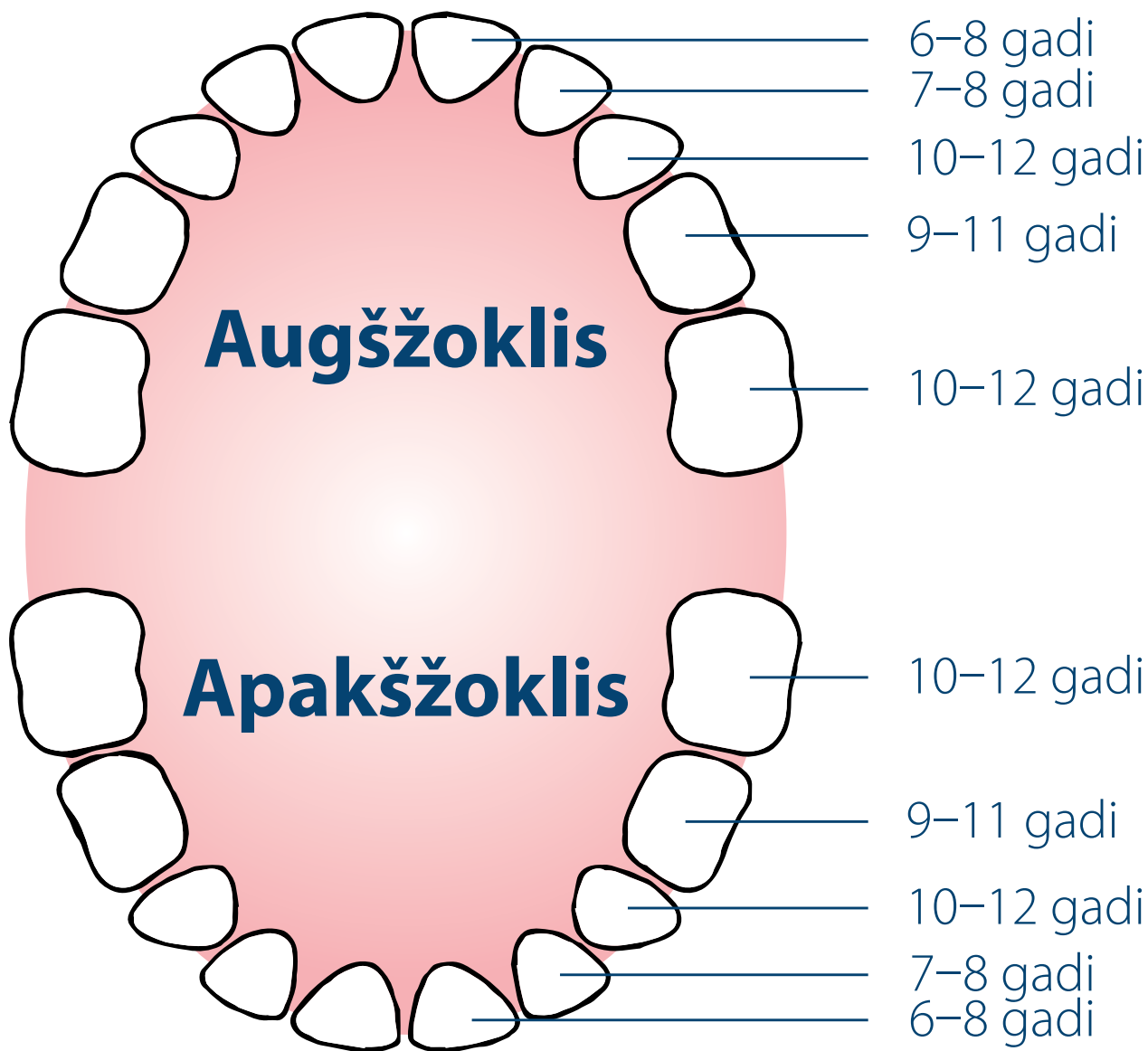
EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Programma tiek īstenota ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (ID Nr. 9.2.4.1./16/1/001) ietvaros.

PIENA ZOBU IZKRIŠANAS LAIKS



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

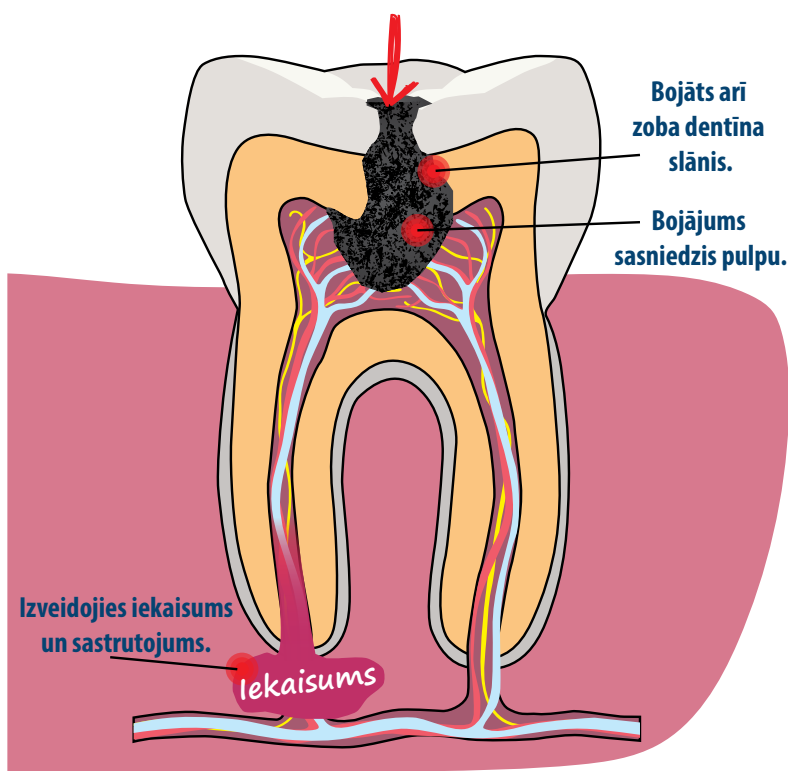
IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Programma tiek īstenota ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (ID Nr. 9.2.4.1./16/1/001) ietvaros.

ZOBA BOJĀJUMU VEIDOŠANĀS

Bojāts zobs

Skābe, kas atrodas zoba aplikumā, ir izšķīdinājusi zoba emalju.



PIRMĀ STADIJA

Ja mūsu pārtika satur daudz cukura, tad baktērijas, kas atrodas aplikumā, sāk veidot skābi. Tā šķīdina zoba emaljā esošās minerālvielas. Par to, ka zoba bojāšanās process ir sācies, liecina balts, pienains plankums tajā vietā. Šo procesu var apstādināt, ja zobus rūpīgi tīra divas reizes dienā ar fluorīdus saturošu zobu pastu, kā arī samazinot vai pārtraucot saldumu lietošanu un našķošanos starp ēdienreizēm.

OTRĀ STADIJA

Ja zobi netiek tīrīti un skābe var netraucēti darboties, skābes līmenis paaugstinās un zoba emalja tiek izšķīdināta. Baltā plankuma vietā zobā ir izveidojies caurums, kas skar ne tikai zoba emalju, bet arī dentīnu.

TREŠĀ STADIJA

Ja caurums zobā netiek salabots, zoba bojājums izplatās tālāk uz pulpu – zoba jutīgo daļu. Kad zoba bojājums sasniedz pulpu, rodas iekaisums, arī sāpes.

CETURTĀ STADIJA

Ja arī šajā brīdī netiek meklēta zobārsta palīdzība un zobs netiek laikus ārstēts, iekaisuma vietā var rasties infekcija, kas izplatās tālāk – zoba saknē, iespējams, pat ārpus tās. Nereti tad zobs ir jāizrauj.



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Programma tiek īstenota ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (ID Nr. 9.2.4.1./16/1/001) ietvaros.

KĀ NOVĒRST ZOBU BOJĀŠANOS?



Seko padomiem!

Tīri zobus
**AR FLUORĪDUS
SATUROŠU**
zobu pastu **VISMĀZ DIVAS**
reizes dienā – no rīta
PĒC brokastīm un vakarā
PIRMS gulētiešanas!

Ēd
VESELĪGU
uzturu!

Dzer
NESALDINĀTUS
dzērienus, vislabāk
TĪRU ŪDENI!

ĒD MAZĀK
saldumu!

NENAŠKOJIES
starp ēdienreizēm!

Ja tomēr kārojas,
tad izvēlies veselīgu našķi
piemēram ābolu,
burkānu u.c.

Ēdienreizes
noslēgumā apēd
kādu cietu augli
vai dārzeņi.

PĒC ĒŠANAS
iztīri zobus, izskalo muti ar
tīru ūdeni vai lieto
košļājamo gumiju.

**PĒC SKĀBU
PRODUKTU
LIETOŠANAS**
noteikti izskalo muti ar tīru ūdeni!

Lai nebojātu zobu emalju,
zobus var tīrīt tikai
pēc stundas.

Apmeklē zobārstu
vismaz 1reizi gadā,
zobu higiēnistu
– 1 līdz 2
reizes gadā.



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Programma tiek īstenota ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (ID Nr. 9.2.4.1./16/1/001) ietvaros.

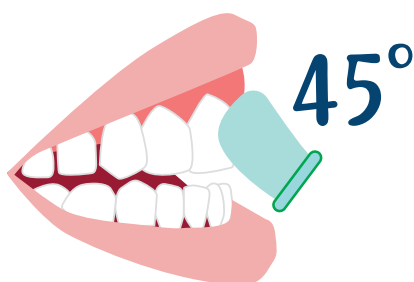
ZOBU TĪRĪŠANA



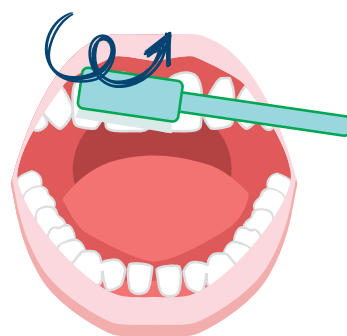
Zobus tīri vismaz 2 reizes dienā – no rīta pēc brokastīm un vakarā pirms gulētiešanas. Katru reizi zobus tīri 3 minūtes. Zobu tīrīšanai lieto vecumam atbilstošu zobu suku un fluorīdus saturošu zobu pastu.

SOLI PA SOLIM

Pirms zobu tīrīšanas izskalo muti ar ūdeni!



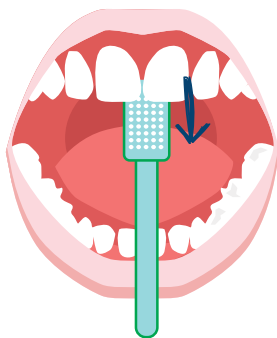
Zobu suku sariņus IESLĪPI PIELIEC pie smaganām un zobiem (45° leņķi pret smaganu).



Tīrot ārējās un iekšējās zobu virsmas, ar zobu suku veic apļveida kustības. Šādi notīri zobus gan no ārpuses, gan iekšpusē.

Katrs zobs ir jānotīra vismaz 10 reizes. Zobu suku vienlaikus var notīrīt 2–3 zobus.

Priekšējo zobu iekšpusi tīri, zobu suku pagriežot vertikāli un noslaukot tos virzienā no smaganas uz zoba kronīša augšpusi.



Zobu kožamās virsmas notīri ar NELIELĀM KUSTĪBĀM uz priekšu un atpakaļ.



Zobu tīrīšanas beigās ar zobu suku notīri mēli – no aizmugures uz priekšu. Pēc zobu tīrīšanas lieko zobu pastu izspļauj vai muti izskalo ar nelielu ūdens daudzumu.



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Programma tiek īstenota ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (ID Nr. 9.2.4.1./16/1/001) ietvaros.

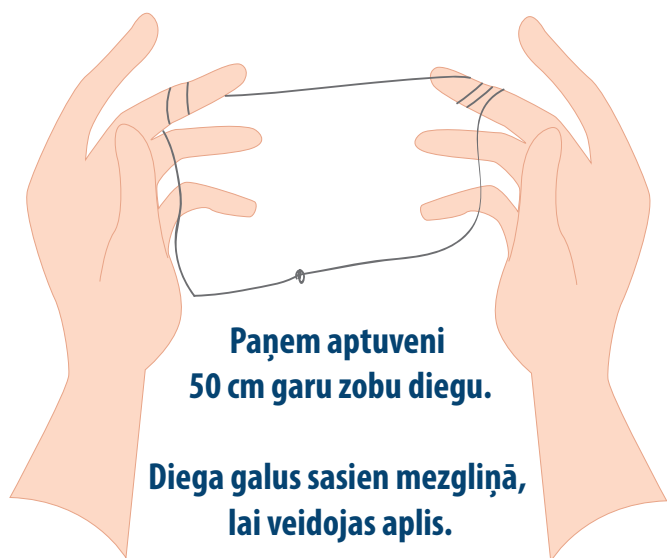
ZOBU DIEGOŠANA



**Zobu diegošana ir labs veids, kā iztīrīt aplikumu no zobu starpām.
Zobus diego vienu reizi dienā – vislabāk pēc zobu tīrīšanas vakarā.**

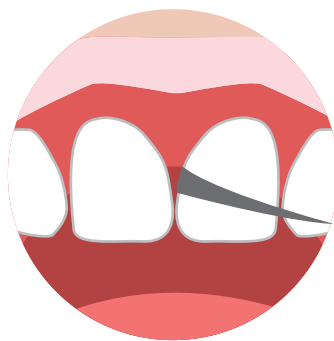
SOLI PA SOLIM

Zobus diego spoguļa priekšā!



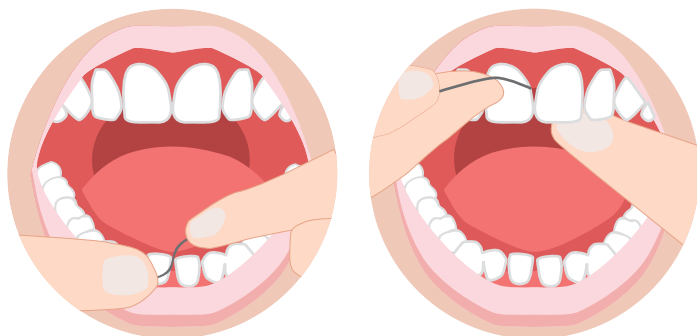
**Paņem aptuveni
50 cm garu zobu diegu.**

**Diega galus sasien mezgliņā,
lai veidojas aplis.**



Zobstarpā diegu **ieslidini smaganu rievā** pa vienu zoba pusi, izņem to ārā, tad ieslidini zem smaganas blakus esošajam zobam.

**Svarīgi, lai diegs
PIEKĻAUJAS ZOBA VIRSMAI.**



Diegošanu sāk no vienas mezgliņa puses, **KATRĀ ZOBU STARPĀ** liekot JAUNU diega daļu. **Diegu lieto pulkstenrādītāja virzienā.**



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Programma tiek īstenota ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (ID Nr. 9.2.4.1./16/1/001) ietvaros.

VESELĪGA UN NEVESELĪGA UZTURA PULKSTENIS

VESELĪGA uztura pulkstenis



NEVESELĪGA uztura pulkstenis



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Programma tiek īstenota ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (ID Nr. 9.2.4.1./16/1/001) ietvaros.

ZOBIEM VESELĪGIE UN NEVESELĪGIE PĀRTIKAS PRODUKTI

VESELĪGI

- Āboli, ķirbji, burkāni, kāļi, redīsi, gurķi, kāposti, brokoļi
- Piens, siers, biezpiens, jogurts bez piedevām
- Rieksti, piemēram, lazdu rieksti, mandeles, Indijas rieksti un sēklas
- Dilles, loki, pētersīji, selerija
- Pilngraudu produkti (t. sk. maize, makaroni, auzu pārslas, putraimi, griķi, brūnie rīsi)
- Zivis, olas
- Gaļa
- Ūdens



VESELĪGI, BET SKĀBI

Pēc ēšanas mute ir jāizskalo ar ūdeni!

- Citrusaugļi (apelsīni, citroni, greipfrūti, mandarīni)
- Ogas (dzērvenes, zemenes, upenes, jānogas)
- Skābēti pārtikas produkti
- Svaigi spiestas augļu sulas un no tām gatavoti dzērieni
- Smūtiji



NEVESELĪGI

Visi pārtikas produkti ar augstu cukura saturu un tie, kas lip pie zobiem.

- Baltais un brūnais cukurs
- Konfektes un šokolāde
- Biskvīti, kūkas, cepumi, pīrāgi, smalkmaizītes, brokastu pārslas
- Medus, ievārījums, sirupi
- Saldējums
- Saldināti jogurti, biezpiena sieriņi
- Čipsi, krekeri, baltmaize u. c.



Ja iespējams, iztīri zobus pēc šo produktu lietošanas!



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Programma tiek īstenota ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (ID Nr. 9.2.4.1 /16/1/001) ietvaros.

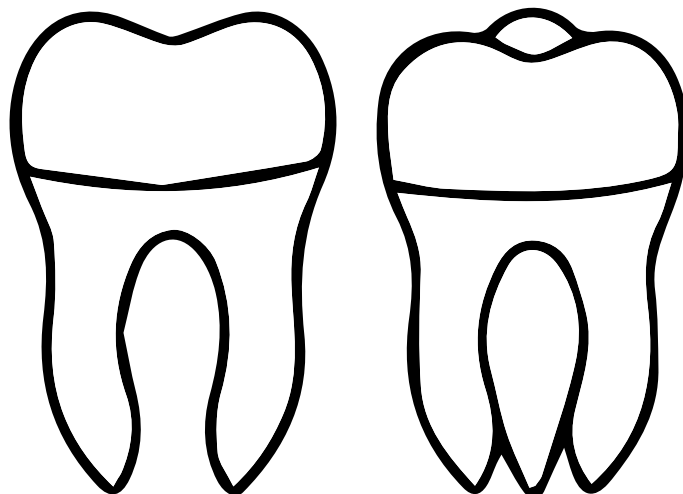
PIELIKUMI

DARBA LAPAS

LIELIE UN MAZIE ZOBI

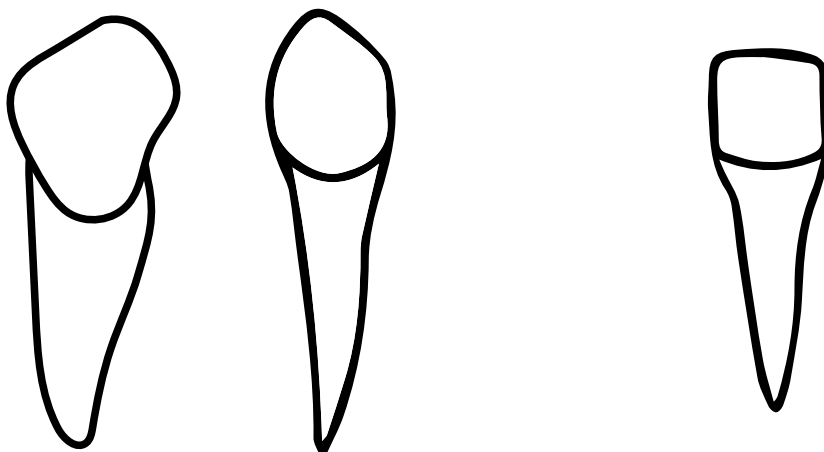
Uzzīmē zobiem priecīgas sejiņas. Izkrāso tos.

Sānu zobi



Acu zobi

Priekšzobi



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

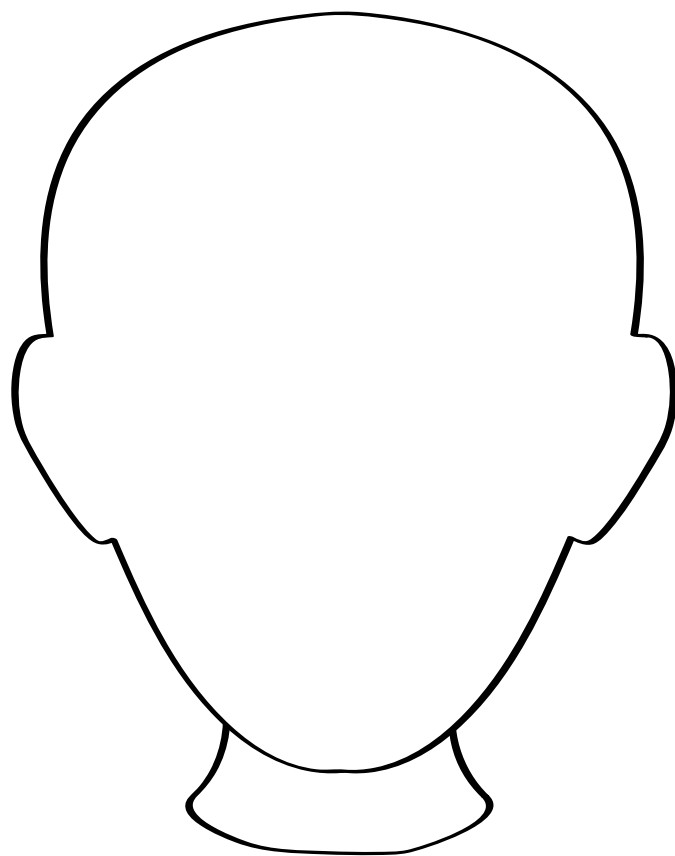
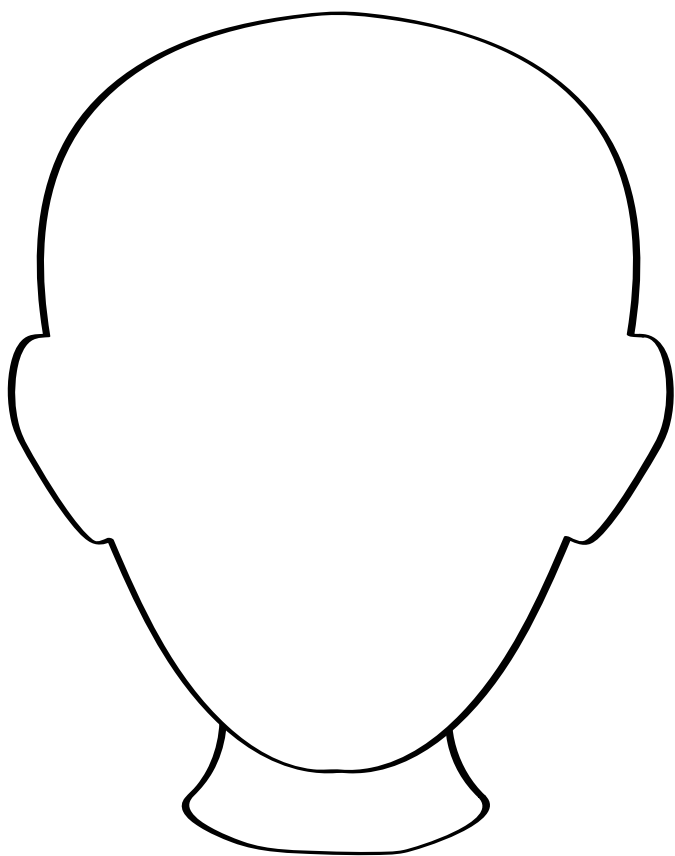
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Programma tiek īstenota ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (ID Nr. 9.2.4.1./16/1/001) ietvaros.

PIRMS UN PĒC

Uzzīmē, kā Tu juties PIRMS un PĒC vizītes pie zobārsta.



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

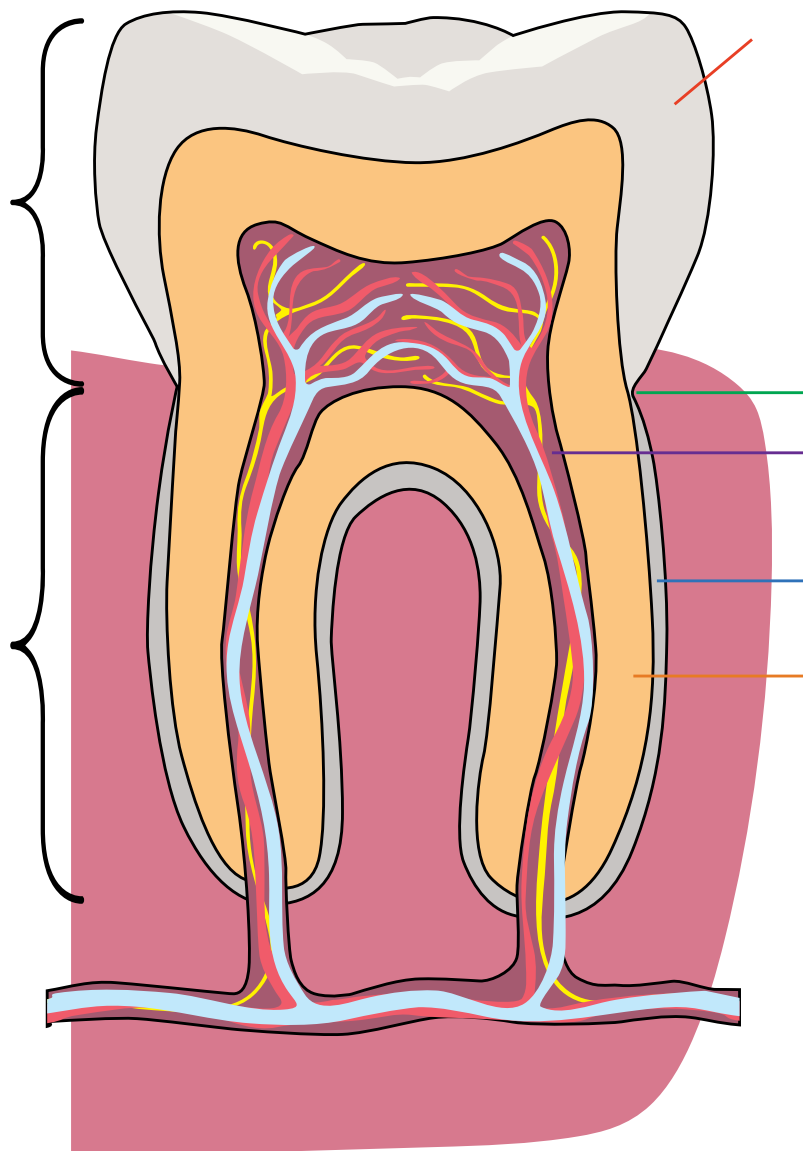
IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Programma tiek īstenota ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (ID Nr. 9.2.4.1./16/1/001) ietvaros.

ZOBA UZBŪVE

Pie katras krāsainās līnijas un iekavām pieraksti atbilstošo nosaukumu

- Emalja
- Kronis
- Zoba kakliņš
- Pulpa
- Cements
- Sakne
- Dentīns



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Programma tiek īstenota ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (ID Nr. 9.2.4.1./16/1/001) ietvaros.

ZOBU TĪRĪŠANAS KALENDĀRS

Katru rītu un vakaru, kad iztīri zobus, izkrāso saulīti vai mēnessiņu.

VĀRDS: _____

MĒNESIS: _____

	1. nedēļa	2. nedēļa	3. nedēļa	4. nedēļa
p				
o				
t				
e				
p				
s				
Sv				



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Programma tiek īstenota ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakse pasākumi" (ID Nr. 9.2.4.1./16/1/001) ietvaros.

VESELĪGS VAI NEVESELĪGS ZOBIEM

Izgriez visus vārdus un sadali tos 3 grupās.

1. Zobiem veselīgi pārtikas produkti
2. Veselīgi, bet skābi pārtikas produkti
3. Zobiem neveselīgi pārtikas produkti

	CITRUSAUGĻI (apelsīni, citroni greipfrūti, mandarīni)	BALTAIS UN BRŪNAIS CUKURS	PIENS, SIERS BIEZPIENS JOGURTS BEZ PIEDEVĀM	OGAS (dzērvenes, zemenes upenes, jāņogas)
KONFEKTES ŠOKOLĀDE	RIEKSTI un SĒKLAS (piemēram, mandeļi lazdu rieksti Indijas rieksti)	SKĀBĒTI PĀRTIKAS PRODUKTI	BISKVĪTI, KŪKAS CEPUMI, PĪRĀGI SMALKMAIZĪTES BROKASTU PĀRSLAS	DILLES, LOKI PĒTERSĪĻI SELERIJA
SVAIGI SPIESTAS AUGĻU SULAS NO TĀM GATAVOTIE DZĒRIENI	MEDUS IEVĀRĪJUMS SĪRUPĪ	PILNGRAUDU PRODUKTI (t. sk. maize, makaroni auzu pārslas putraimi griķi, brūnie rīsi)	SALDĒJUMS	ZIVIS OLAS
SALDINĀTI JOGURTI BIEZPIENA SIERIŅI	GAĻA	ČIPSI KREKERI BALDMAIZE	ŪDENS	ĀBOLI, ĶIRBJI BURKĀNI, KĀĻI REDĪSI, GURĶI KĀPOSTI BROKOĻI



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



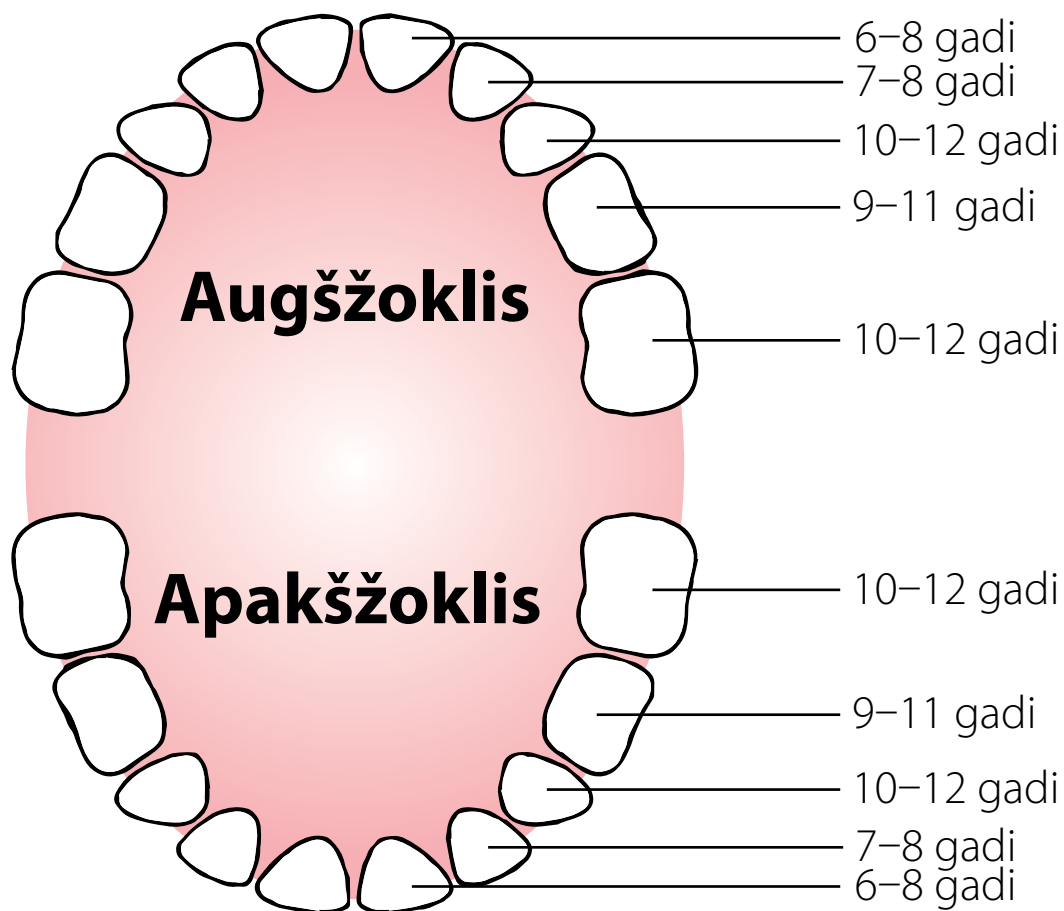
EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Programma tiek īstenota ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (ID Nr. 9.2.4.1./16/1/001) ietvaros.

PIENA ZOBU IZKRIŠANAS LAIKS

Ar zaļu krāsu izkrāso tos zobus, kuri Tev jau ir izkrituši.
Ar zilu krāsu izkrāso tos zobus, kuri jau kustas.



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

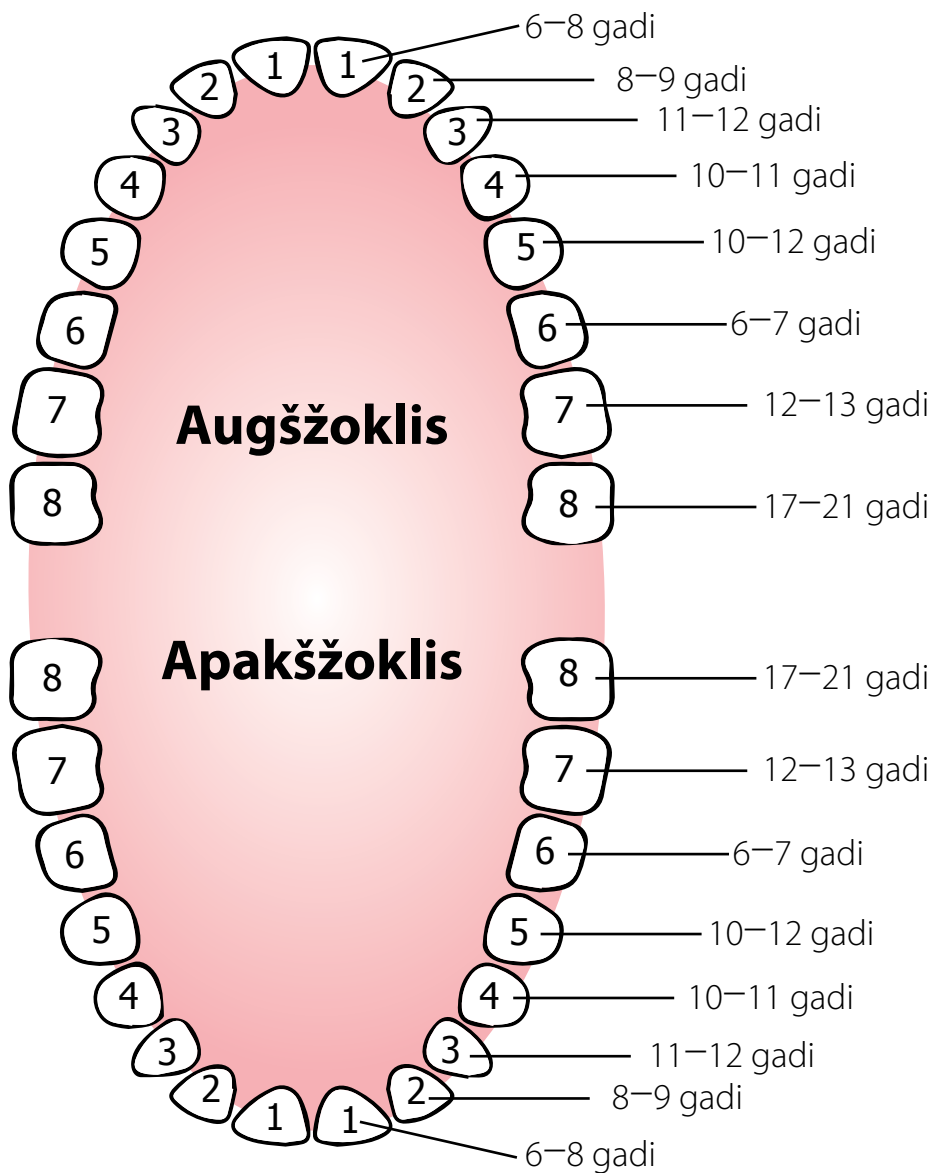
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Programma tiek īstenota ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (ID Nr. 9.2.4.1./16/1/001) ietvaros.

PASTĀVĪGO ZOBU IZŠKILŠANĀS LAIKS

Izkrāso tos pastāvīgos zobus, kuri Tev jau ir izšķīlušies.



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020

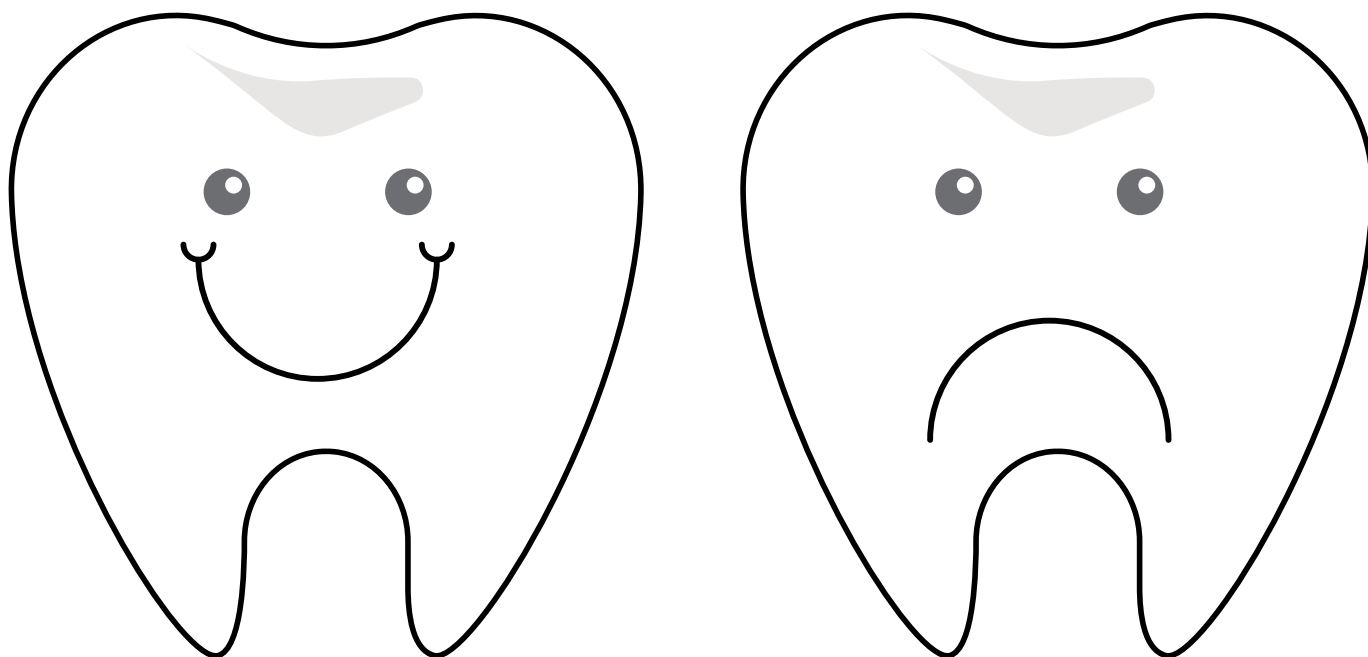


EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Programma tiek īstenota ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (ID Nr. 9.2.4.1./16/1/001) ietvaros.

PRIECĪGAIS UN BĒDĪGAIS ZOBINŠ



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Programma tiek īstenota ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (ID Nr. 9.2.4.1./16/1/001) ietvaros.



"MAN IR TĪRI ZOBĪ!"

.....

Vārds, uzvārds

Izsniegza:

Vārds, uzvārds _____

Datums _____



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020

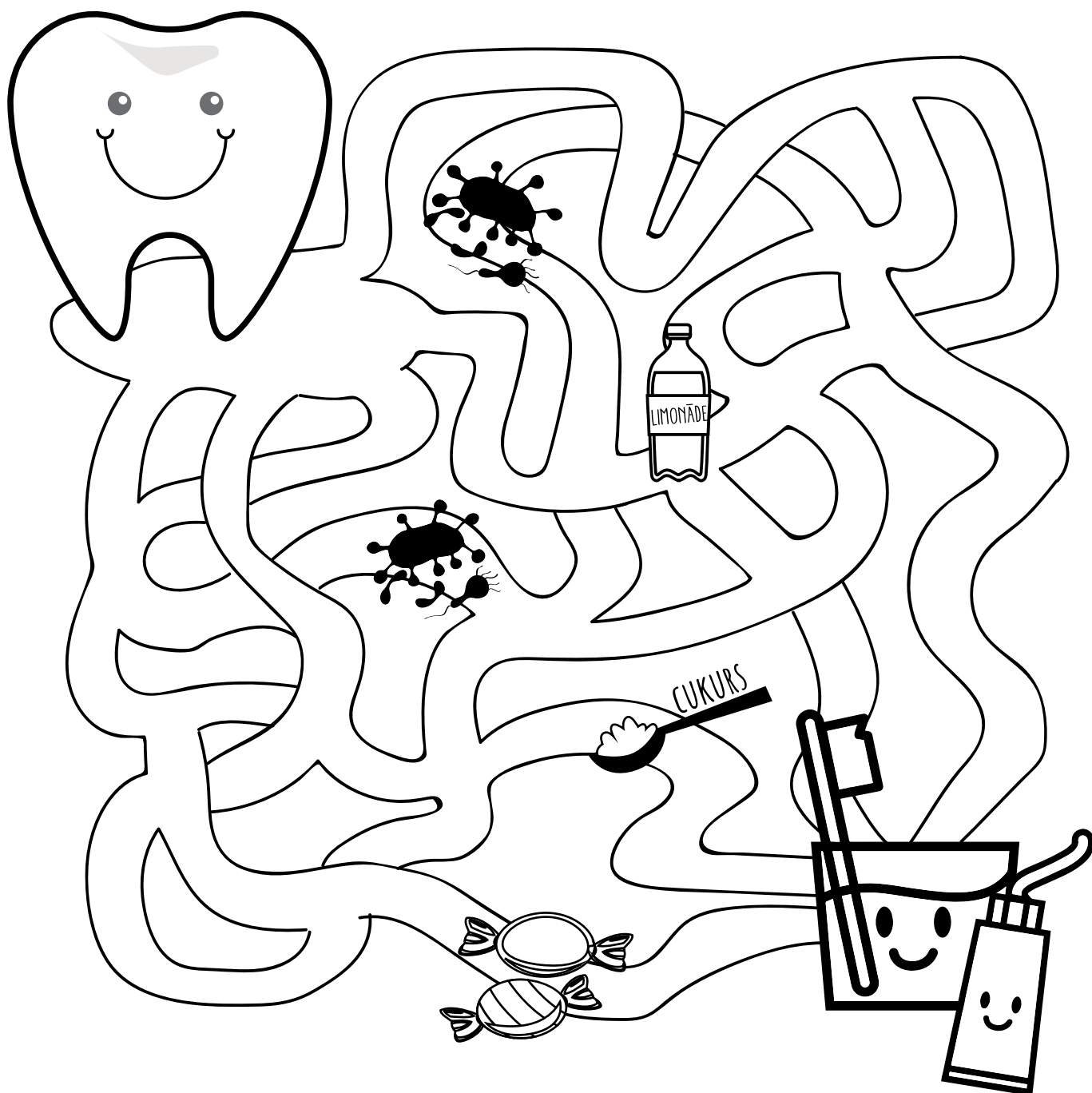


EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Programma tiek īstenota ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (ID Nr. 9.2.4.1./16/1/001) ietvaros.

LABIRINTS "ZOBIŅŠ MEKLĒ DRAUGU"



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Programma tiek īstenota ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (ID Nr. 9.2.4.1./16/1/001) ietvaros.

IZMANTOTĀ LITERATŪRA

1. Metodiskais materiāls pirmsskolas izglītības iestāžu pedagogiem un sākumskolas 1. un 2. klašu pedagogiem par bērnu mutes dobuma un zobu veselību. Veselības ministrija un Slimību profilakses un kontroles centrs, Rīga, 2015.
2. Mājaslapa www.tirizobi.lv, Slimību profilakses un kontroles centrs.
3. Nodibinājums "Mutes veselības fonds", Brinkmane A., Senakola E., Veldre O., Mironova A. Mutes veselības mācības programma pirmsskolas izglītības iestādēm. Rīga, 2014;1.–60. lpp.
4. Pudule I., Velika B., Grīnberga D., Gobiņa I., Villeruša A. Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums, 2013./2014. māc. g. aptaujas rezultāti un tendences. Slimību profilakses un kontroles centrs, Rīga, 2015.
5. Maldupa I., Uribe S., Brinkmane A., Senakola E., Lībietis-Krūmiņš K. Fluorīdu lietošanas vadlīnijas Latvijā. Rīga: Latvijas Zobārstu asociācija, 2014; 1.–41. lpp.
6. Brinkmane A., Maldupa I., Senakola E., Uribe S., Krūmiņa K. Fluorīdu lietošanas vadlīnijas Latvijā. Doctus, 2014; Nr.8 (161), 24.–29. lpp.
7. Latvijas osteoporozes un kaulu metabolo slimību asociācijas oficiālais izdevums Kaulu veselība, 2014, <http://kauluveseliba.lv/lv/kalcija-daudzums-partika/>.
8. "Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas Latvijas iedzīvotājiem", apstiprinātas ar Veselības ministrijas 2017. gada 24. novembra rīkojumu Nr. 212.
9. LR Labklājības ministrija Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija, Vecumposmu attīstības īpatnības bērniem, http://www.bti.gov.lv/lat/metodiska_palidziba/metodiskie_ieteikumi_darba_ar_berniem/?doc=818.
10. Senakola E., Maldupa I., Uribe S., Ņizamovs M. Mutes veselības pētījums skolēniem Latvijā, 2015./2016. mācību gads., 1.–56. lpp. Slimību profilakses un kontroles centra mājaslapa <https://www.spkc.gov.lv/lv/statistika-un-petijumi/petijumi-un-zinojumi/veselibu-ietekmejos-paradumu-.ses-un-kontroles-centrs>.
11. Nodibinājums "Mutes veselības fonds", Brinkmane A., Senakola E., Veldre O., Mironova A. Mutes veselības mācības programma pirmsskolas izglītības iestādēm. Rīga, 2014;1.–60. lpp.
12. Pudule I., Velika B., Grīnberga D., Gobiņa I., Villeruša A. Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums, 2013./2014. māc. g. aptaujas rezultāti un tendences. Slimību profilakses un kontroles centrs, Rīga, 2015.
13. Maldupa I., Uribe S., Brinkmane A., Senakola E., Lībietis-Krūmiņš K. Fluorīdu lietošanas vadlīnijas Latvijā. Rīga: Latvijas Zobārstu asociācija, 2014; 1.–41. lpp.
14. Brinkmane A., Maldupa I., Senakola E., Uribe S., Krūmiņa K. Fluorīdu lietošanas vadlīnijas Latvijā. Doctus, 2014; Nr.8 (161), 24.–29. lpp.
15. Latvijas osteoporozes un kaulu metabolo slimību asociācijas oficiālais izdevums Kaulu veselība, 2014, <http://kauluveseliba.lv/lv/kalcija-daudzums-partika/>.
16. "Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas Latvijas iedzīvotājiem", apstiprinātas ar Veselības ministrijas 2017. gada 24. novembra rīkojumu Nr. 212.
17. LR Labklājības ministrija Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija, Vecumposmu attīstības īpatnības bērniem, http://www.bti.gov.lv/lat/metodiska_palidziba/metodiskie_ieteikumi_darba_ar_berniem/?doc=818.
18. Senakola E., Maldupa I., Uribe S., Ņizamovs M. Mutes veselības pētījums skolēniem Latvijā, 2015./2016. mācību gads., 1.–56. lpp. Slimību profilakses un kontroles centra mājaslapa <https://www.spkc.gov.lv/lv/statistika-un-petijumi/petijumi-un-zinojumi/veselibu-ietekmejos-paradumu->.

Materiālu sagatavoja Latvijas Republikas Veselības ministrija un Slimību profilakses un kontroles centrs sadarbībā ar ekspertu grupu šādā sastāvā:

asoc.prof. Egita Senakola, prof. Anda Brinkmane, Anda Mironova, Agnese Stranga Zariņa, Dina Sopule-Ķieģele, Aiga Auziņa, Agrita Spēlmane, Jeļena Pavlova.

Materiāls izstrādāts Eiropas Sociālā fonda darbības programmas “Izaugsme un nodarbinātība” 9.2.4. specifiskā atbalsta mērķa “Uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumiem, jo īpaši nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautiem iedzīvotājiem” 9.2.4.1.pasākuma “Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” (Identifikācijas Nr.9.2.4.1/16/I/001) ietvaros.

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz Latvijas Republikas Veselības ministriju un Slimību profilakses un kontroles centru obligāta.