



**Przedszkolny Program Zdrowia Jamy Ustnej i Zapobiegania Próchnicy
skierowany do dzieci z województwa zachodniopomorskiego
pod hasłem „Zdrowe zęby mamy - marchewkę zajadamy”**



I. Diagnoza potrzeb.

W Polsce najważniejszym problemem związanym ze zdrowiem jamy ustnej u dzieci i młodzieży pozostaje próchnica. Bardzo zły stan uzębienia cechuje w Polsce szczególnie dzieci przedszkolne.

Za stan zdrowia jamy ustnej odpowiadają w głównej mierze wyniesione z dzieciństwa zachowania profilaktyczne oraz gotowość do poddawania się kontroli i działaniom leczniczym ze strony lekarzy stomatologów.

Próchnica dotyczy 35-50% dzieci w wieku 2-3 lat, 56-60% dzieci w wieku 3-4 lat i blisko 100% dzieci w wieku 6-7 lat. Ponadto blisko 90% dzieci 12-letnich w Polsce ma stwierdzoną próchnicę, co plasuje nas na przedostatnim miejscu wśród krajów europejskich pod względem występowania tej choroby u 12-latków (Pawka i wsp., 2010).

Według danych z Programu Ministerstwa Zdrowia pt. „Monitorowanie stanu zdrowia jamy ustnej populacji polskiej w latach 2013-2015” ponad 50% dzieci w wieku 3 lat w Polsce ma zęby z ubytkami próchnicowymi (próchnicą wczesną). U dzieci w tym wieku średnio objęte są próchnicą 3 zęby. Większość, ponad 60% matek dzieci w wieku 3 lat nie było nigdy z dzieckiem u stomatologa. U dzieci w wieku 5 lat stwierdza się średnio 5 zębów z ubytkami próchnicowymi, a odsetek dzieci w wieku 5 lat bez próchnicy nie przekracza 20%.

Badania pokazują, że jedynie w 1/5 zbadanych przedszkoli realizowana jest profilaktyka próchnicy zębów (Marcinkowska U. i wsp., 2013). Ponadto tylko w 1/3 gabinetów stomatologicznych instruuje się dzieci na temat zasad prawidłowej higieny jamy ustnej, zaś średni wiek dziecka podczas wizyty adaptacyjnej w gabinecie stomatologicznym wynosi ok. 2,9 roku. Jednocześnie 22% dzieci w wieku 4-6 lat nigdy nie było u stomatologa (Marcinkowska U. i wsp., 2013).

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia liczbę mieszkańców globu z próchnicą zębów szacuje się na 5 mld osób. W skali globalnej do problemów związanych ze zdrowiem jamy ustnej oprócz próchnicy zębów należą: choroby przyzębia (choroby dziąseł) oraz nowotwory jamy ustnej. Dotyczą one najczęściej zubożałych społeczeństw. W przypadku chorób przyzębia znaczenia nabierają dodatkowe czynniki ryzyka związane ze stanem zdrowia jamy ustnej, takie jak palenie papierosów i spożywanie alkoholu.

Światowy Program Zdrowia Jamy Ustnej WHO kładzie nacisk na główne czynniki ryzyka zachorowań: konsumpcję cukru, niedostatek wapnia i innych substancji odżywczych (mikroelementów) oraz używanie tytoniu. Jednym z celów zdrowotnych WHO do osiągnięcia do 2020r. jest zwiększenie we wszystkich krajach europejskich odsetka dzieci 6-letnich bez próchnicy do 80% oraz obniżenie średniej liczby zębów objętych próchnicą u dzieci w wieku 12 lat do nie więcej niż półtora zęba.

II. Cele i zadania.

Cel główny: Prowadzenie edukacji prozdrowotnej w zakresie higieny i zdrowia jamy ustnej wśród dzieci i ich opiekunów w przedszkolach województwa zachodniopomorskiego.

Cele szczegółowe:

- kształtowanie właściwych nawyków higienicznych w zakresie zdrowia jamy ustnej u dzieci,
- kształtowanie właściwych nawyków dietetycznych w zakresie zdrowia jamy ustnej u dzieci,
- wprowadzenie i popularyzacja treści prozdrowotnych w zakresie zdrowia jamy ustnej wśród nauczycieli przedszkolnych i rodziców (opiekunów) dzieci.

III. Metody i techniki.

W zależności od grupy wiekowej odbiorców w programie wykorzystuje się następujące metody i techniki:

Metody i techniki prowadzenia programu w zależności od grupy odbiorców		
Dzieci w grupach przedszkolnych	Nauczyciele przedszkolni	Rodzice (opiekunowie dzieci)
Zabawy edukacyjne, instruktaż mycia zębów, prace plastyczne, ćwiczenie prawidłowego mycia zębów, pogadanki, wycieczka, opowiadanie, konkurs	Narady, szkolenie, wykład, rozmowy indywidualne, instruktaż mycia zębów	Wykład, pogadanka, instruktaż mycia zębów, konkurs

W grupach przedszkolnych program adresowany jest do:

- dzieci w wieku 3-5 lat,
- rodziców (opiekunów) dzieci objętych edukacją.

Program ma charakter uniwersalny. Treści programowe mogą być powtarzane w kolejnych latach edukacji przedszkolnej oraz dostosowywane i rozwijane adekwatnie do indywidualnych preferencji nauczycieli wychowania przedszkolnego.

Warunki prowadzenia zajęć:

- podpisane szczoteczki i kubki do mycia zębów dla każdego dziecka,
- kartki papieru formatu A4,
- prezentacja multimedialna,
- pomoce dydaktyczne opracowane przez promotorów zdrowia w WSSE w Szczecinie, PSSE i nauczycieli wychowania przedszkolnego.

Program nie wyklucza wprowadzenia dodatkowych materiałów edukacyjnych do jego realizacji, opracowanych przez powiatowych promotorów zdrowia w PSSE lub nauczycieli przedszkolnych.

IV. Zasoby.

Zasoby ludzkie: promotorzy zdrowia z WSSE w Szczecinie i PSSE w województwie zachodniopomorskim, przedszkolni koordynatorzy programu, nauczyciele wychowania przedszkolnego

Osoby współpracujące przy realizacji programu: rodzice (opiekunowie) dzieci, dyrektorzy przedszkoli, nauczyciele, stomatolog, pielęgniarka, higienistka przedszkolna

Zasoby materialne: model uzębienia człowieka i szczoteczki do mycia zębów

Łączny czas realizacji programu: 5-6 h

Łączny czas realizacji programu obejmuje szkolenie nauczycieli, edukację dzieci i rodziców.

V. Scenariusze zajęć

Nawiązanie współpracy z przedszkolem może mieć formę listu intencyjnego i rozmowy z Dyrektorem przedszkola.

1. **Szkolenie** nauczycieli wychowania przedszkolnego prowadzone przez powiatowych koordynatorów programu w PSSE (1h).

Lp.	Czynności	Pomoce dydaktyczne
1.	Przedstawienie danych epidemiologicznych. Ukazanie konieczności podjęcia odpowiednich działań profilaktycznych.	Prezentacja multimedialna
2.	Zainicjowanie programu – wyłonienie przedszkolnego koordynatora programu. Omówienie celów i podejmowanych działań w	Wydrukowany program edukacyjny dla uczestników

	ramach realizacji programu.	szkolenia
3.	<p>Zapoznanie nauczycieli przedszkolnych z zasadami higieny jamy ustnej u dzieci w przedszkolu.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Przechowywanie szczoteczek w przedszkolach – oznakowanie w sposób umożliwiający identyfikację, zabezpieczenie przez stykaniem się szczoteczek ze sobą lub umieszczenie ich w jednostkowych opakowaniach. 2) Przy jednej umywalce może jednocześnie czyścić zęby najwięcej troje dzieci (próchnica jest chorobą zakaźną). 3) Nauczyciel rozdaje dzieciom ich szczoteczki i kubki przed szczotkowaniem zębów. 4) Dzieciom należy nakładać śladową ilość pasty do zębów (w 2. roku życia – wielkości połowy małego ziarnka grochu, po 3. roku życia – wielkości całego ziarnka grochu). 5) Dzieci powinny szczotkować zęby po każdym posiłku, zwłaszcza gdy posiłek był lepki i pokarm może zalegać w jamie ustnej. <p>W przedszkolach zaleca się szczotkować zęby przynajmniej po II śniadaniu lub zjedzeniu przez dzieci obiadu (Woynarowska, 2003).</p> <ol style="list-style-type: none"> 6) Po wymyciu zębów szczoteczkę należy wypłukać i odstawić do osuszenia w kubeczku główką do góry. 7) Dla dzieci preferuje się szczoteczki miękkie (soft), z wąską i krótką główką. 8) Szczoteczki do zębów należy wymieniać co 3 miesiące lub częściej. 	

4.	Weryfikacja zaleceń profilaktycznych z realiami panującymi w przedszkolu (pogadanka).	
5.	Pokaz i instruktaż prawidłowego mycia zębów.	Model uzębienia człowieka
6.	<u>Podsumowanie szkolenia</u> 1) Poinformowanie nauczycieli, że działania w zakresie profilaktyki próchnicy u dzieci wymagają systematyczności i wsparcia ze strony rodziców (opiekunów dzieci). 2) Zaproszenie rodziców do wzięcia udziału w programie – prośba o zapewnienie dziecku oznakowanej szczoteczki, kubka oraz pasty z fluorem do mycia zębów, odpowiednich do wieku dziecka. 3) Ustalenie terminu wykładu i pogadanki z rodzicami dzieci (preferowane w czasie zebrania z rodzicami). 4) Omówienie arkusza ewaluacyjnego z realizacji programu.	

2. Zajęcia z dziećmi.

Edukacja zdrowotna dzieci w zakresie higieny jamy ustnej i zapobiegania próchnicy powinna koncentrować się na nauce szczotkowania zębów, systematyczności w myciu zębów po każdym posiłku i unikania podjadania, zwłaszcza słodkich pokarmów, w tym słodzonych soków i napoi pomiędzy głównymi posiłkami.

Cztery bloki tematyczne:

- 2.1. „Zdrowe ząbki i piękny uśmiech”;
- 2.2. „Co lubią gryźć zdrowe ząbki?”;
- 2.3. „Wizyta u stomatologa to fajna przygoda”;
- 2.4. „Pamiętaj o myciu ząbków!”.

2.1. **Zajęcia edukacyjne z dziećmi** pt. „Zdrowe ząbki i piękny uśmiech” (15-45min).

Lp.	Czynności	Pomoce dydaktyczne
1.	<p>Pokaż dzieciom różne przybory higieniczne. Zapytaj się, do czego służy każdy z nich. Poproś dzieci, by wybrały te , które wiążą się z higieną jamy ustnej. Porozmawiaj z dziećmi nt. higieny jamy ustnej np. czy myły już dziś rano zęby i czy będą to robić wieczorem przed pójściem spać. Zapytaj się dzieci, dlaczego mycie zębów jest takie ważne (można pogryźć jedzenie, chore zęby bolą, piękny uśmiech itd.)</p>	<p>Różne materiały higieniczne: mydło, ręcznik, chusteczki higieniczne, szczoteczka, pasta do zębów, kubek, grzebień, gąbka i in.</p> <p>Można też wykorzystać zagadki np. „Towarzysz szczoteczki, chowa się w tubie – Co to takiego?” (pasta do mycia zębów)</p>
2.	<p>Zabawa ruchowa. Poproś, by dzieci stojąc w kole pokazały jak myją:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ręce, - twarz, - nogi, - zęby. <p>Szybko zmieniaj polecenia.</p> <p>Można też zaproponować dzieciom zabawę w parach w cienie (naśladowanie drugiego dziecka) – „Co myję?” Niech jedno dziecko naśladuje drugie, a reszta dzieci zgaduje, jaka część ciała jest myta (np. uszy, stopy, zęby).</p>	<p>Różne przybory higieniczne</p>
3.	<p>Pokaż dzieciom model jamy ustnej. Wytłumacz i pokaż dzieciom, jak prawidłowo myć zęby.</p>	<p>Model uzębienia i szczoteczki do mycia zębów</p>
4.	<p>Przećwicz z dziećmi mycie zębów w praktyce. Możesz wybrać wspólnie z dziećmi dzwonek, który będzie sygnalizować zakończenie mycia</p>	<p>Stoper (np. w telefonie komórkowym)</p>

	<p>zębów. Nastaw stoper na 2 minuty i niech przez ten czas dzieci myją zęby. Wskazane jest mycie zębów przez dzieci po drugim śniadaniu lub obiedzie.</p>	Klepsydra
--	---	-----------

2.2. **Zajęcia edukacyjne z dziećmi** pt. „Co lubią gryźć zdrowe ząbki? ” (15-45min).

Lp.	Czynności	Pomoce dydaktyczne
1.	<p>Poproś dzieci, aby wybrały produkty żywnościowe, które służą zdrowiu jamy ustnej i zębów.</p> <p>Niech dzieci (w kilkuosobowych grupach) z pokrojonych w różnych kształtach warzyw (półksiężycy, koła, słupki, nitki) uformują buźki, ludziki i zwierzątka. Jedzenie warzyw sprzyja zdrowiu jamy ustnej.</p> <p>Wy tłumacz dzieciom, że spożywanie słodkich pokarmów i częste podjadanie między posiłkami szkodzi zdrowiu zębów. Po zjedzeniu lepkich pokarmów np. płatków kukurydzianych i słodkich np. wypiciu soku najlepiej umyć zęby, a przynajmniej przepłukać wodą jamę ustną.</p>	<p>Arkusze nr 1 „Żywność korzystna i niekorzystna dla zdrowia jamy ustnej i przeciwdziałająca lub sprzyjająca próchnicy”.</p> <p>Można też zakupić różne produkty żywnościowe lub zrobić zakupy razem z dziećmi. Niech wybiorą warzywa, z których wykonają buźki, ludziki i zwierzątka.</p>
2.	<p>Wy tłumacz dzieciom, w jaki sposób dochodzi do choroby zębów – próchnicy. Wskazuj przy tym na znaczenie odżywiania się w powstawaniu choroby.</p>	<p>Arkusze nr 2 „Ząb zdrowy a ząb chory” - kontury zębów: zdrowego i atakowanego przez</p>

	<p><u>Informacja dla nauczyciela:</u> bakterie rozkładają cukry znajdujące się w produktach żywnościowych. Wytwarzają kwasy, które niszczą szkliwo. Próchnica stopniowo atakuje ząb. Ząb boli i trzeba go wyleczyć. Konieczna jest wizyta u stomatologa. Bólu można uniknąć poprzez odpowiednią higienę jamy ustnej i kontrole u lekarza stomatologa.</p> <p>Pasta do mycia zębów z fluorem powstrzymuje powstawanie próchnicy.</p>	<p>próchnicę</p>
<p>3.</p>	<p>Poproś dzieci, by wykonały plan mycia zębów. Niech poranne mycie zębów symbolizuje słońce, a wieczorne – księżyc (gwiazda). Można też wymyśleć symbol mycia zębów w przedszkolu po posiłkach.</p> <p>Niech dzieci kolorują symbole po wymyciu zębów.</p>	<p>Kartki papieru</p>

2.3. **Zajęcia edukacyjne z dziećmi** pt. „Wizyta u stomatologa to fajna przygoda” (1h).

Umów się wcześniej na wizytę z dziećmi u stomatologa. Według możliwości uzgodnij ze stomatologiem i za zgodą rodziców wykonanie przeglądu uzębienia dzieci.

Lp.	Czynności	Pomoce dydaktyczne
1.	<p>Wycieczka do gabinetu stomatologicznego.</p> <p>Niech celem wycieczki będzie zapoznanie dzieci z gabinetem i sprzętem stomatologicznym oraz zminimalizowanie lęku przed ewentualnym leczeniem stomatologicznym.</p>	

2.4. **Zajęcia edukacyjne z dziećmi** pt. „Pamiętaj o myciu ząbków!” (15-45min).

Lp.	Czynności	Pomoce dydaktyczne
1.	<p>Zapytaj się, „Kto dziś rano mył zęby? Niech podniesie rękę”.</p> <p>Powtarzaj i przypominaj dzieciom przy każdej nadążającej się okazji o myciu zębów – utrwalaj nawyk.</p> <p>Zabawa plastyczna pt. „Logo” („Znak”, „Znaczek”).</p> <p>Rozdaj dzieciom arkusze ćwiczeń. Niech wymyślą swój znak – swoje logo, coś co lubią i co je charakteryzuje, znak rozpoznawczy np. pociąg, książniczka, auto, konik itd. Niech dzieci powiedzą, co wymyśliły i jakim przedmiotem lub postacią zamierzają oznakować swój kubek do mycia zębów.</p>	<p>Arkusze nr 3</p> <p>Praca plastyczna pt. „Logo” – kontur kubka do mycia zębów ze szczoteczką z miejscem na logo („znaczek”) dziecka</p>

	Jeżeli w przedszkolu dzieci posługują się „znaczkami” np. znajdującymi się w szatni czy łazience, zajęcia plastyczne mogą dotyczyć tych samych znaków.	
2.	Podsumuj zajęcia z dziećmi przeczytaniem opowiadania z prozdrowotnym morałem.	Opowiadanie „Benio u dentysty” Pawła Księżyk – uzyskana zgoda autora na przeczytanie bajki w przedszkolach woj. zachodniopomorskiego w ramach realizacji programu

3. Wykład i instruktaż dla rodziców (opiekunów dzieci) (30min).

Lp.	Czynności	Pomoce dydaktyczne
1.	Przedstawienie danych epidemiologicznych. Ukazanie konieczności podjęcia odpowiednich działań profilaktycznych.	Prezentacja multimedialna
2.	Pokaz i instruktaż prawidłowego mycia zębów.	Model uzębienia człowieka
3.	<p>Poinformowanie rodziców (opiekunów dzieci), że działania w zakresie profilaktyki próchnicy u dzieci wymagają systematyczności i wsparcia z ich strony zgodnie z „Zasadą 3 P”.</p> <p>Zasada „3 P” – 3 kluczowe informacje:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Przypominaj (jak ważna jest higiena jamy ustnej dla zdrowia);2) Powtarzaj (czynność mycia zębów przez dziecko przynajmniej 2 razy w ciągu dnia – rano i wieczorem);3) Pomagaj (dziecku w nauce prawidłowego szczotkowania zębów). <p>Prośba o zapewnienie dziecku oznakowanej szczoteczki, kubka oraz pasty z fluorem do mycia zębów, odpowiednich do wieku dziecka. Przypomnienie o wymianie szczoteczki do mycia zębów co 3 miesiące.</p> <p>Tworzenie wzorca osobowego.</p> <p>Rzeczywiste efekty z realizacji programu należy sprawdzać w codziennych sytuacjach – czy dziecko chce i potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę i umiejętności systematycznego szczotkowania zębów.</p> <p>Efekty edukacji zdrowotnej są często odległe – kształtowanie nawyku szczotkowania zębów przez dzieci wymaga dłuższego czasu, nie tygodni, miesięcy lecz lat.</p>	

VI. Ewaluacja programu.

1. Arkusze ewaluacji dla przedszkolnego koordynatora programu.

Dokończ następujące zdania:

1. Podobało mi się i najbardziej przydatne było.....
2. Dostrzegam trudności.....
3. Zaangażowanie i odbiór zajęć przez dzieci.....
4. Dodatkowe informacje – uwagi.....

Liczba dzieci uczestniczących w programie:

- w wieku 3 lat:
- w wieku 4 lat:
- w wieku 5 lat:
- łącznie liczba dzieci uczestnicząca w programie:.....

Liczba przeszkolonych nauczycieli wychowania przedszkolnego:.....

Liczba rodziców (opiekunów dzieci) uczestniczących w programie:.....

Czy wprowadzono zmiany w realizacji programu? Jeśli tak, to jakie?.....

2. Arkusz ewaluacji dla powiatowego koordynatora programu

Liczba przedszkoli, oddziałów przedszkolnych oraz innych form wychowania przedszkolnego ogółem w powiecie:.....

Liczba przedszkoli, oddziałów przedszkolnych oraz innych form wychowania przedszkolnego, które przystąpiły do realizacji programu w powiecie:.....

Liczba przeszkolonych nauczycieli wychowania przedszkolnego:.....

Liczba rodziców (opiekunów dzieci) uczestniczących w programie:.....

Czy wprowadzono zmiany w realizacji programu? Jeśli tak, to jakie?.....

Liczba dzieci uczestniczących w programie:

- w wieku 3 lat:

- w wieku 4 lat:

- w wieku 5 lat:

- łącznie liczba dzieci uczestnicząca w programie:.....

Przytoczyć opisy z arkuszy dla przedszkolnych koordynatorów:

1. Podobało mi się i najbardziej przydatne było.....

2. Dostrzegam trudności.....

3. Zaangażowanie i odbiór zajęć przez dzieci.....

4. Dodatkowe informacje – uwagi.....