



Τερά δόντια...  
καλύτερη υγεία!



Τερά δόντια... καλύτερη υγεία!

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ  
ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΗΠΙΑΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ 3-6 ΕΤΩΝ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ  
ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΗΠΙΑΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ 3-6 ΕΤΩΝ

ΑΘΗΝΑ 2014

Με την υποστήριξη της

**Colgate**

# Γερά Δόντια... καλύτερη υγεία!

## **ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ** Πρόγραμμα Προαγωγής και Καταγραφής της Στοματικής Υγείας του Ελληνικού Πληθυσμού

Τίτλος Έκδοσης: «Γερά δόντια... Καλύτερη Υγεία»  
Έκδοση: Ελληνική Οδοντιατρική Ομοσπονδία

Την επιστημονική ομάδα που ανέλαβε τη συγγραφή  
και επιμέλεια του περιεχομένου αποτέλεσαν οι:

**Ουλής Κωνσταντίνος**  
Καθηγητής Παιδοδοντιατρικής ΕΚΠΑ

**Καβαδία Αικατερίνη**  
Επίκουρη Καθηγήτρια Παιδοδοντιατρικής ΕΚΠΑ

**Ταουφίκ Κωνσταντίνα**  
Παιδοδοντίατρος, Υποψήφια Διδάκτωρ Οδοντιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ

**Μιχαηλίδου Βασιλική**  
Εκπαιδευτικός Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης, κάτοχος Μ.Δ.Ε.

**Αγγελιοπούλου Ματίνα**  
Παιδοδοντίατρος

**Ταουφίκ Ελισάβετ**  
**Ραμαντάνη Καλλιόπη**  
**Παληνοδόδωρου Μαρία**  
Σύμβουλοι Νηπιαγωγοί

Επιστημονικός Υπεύθυνος Έργου: **Ουλής Κωνσταντίνος**  
Συντονισμός - Διοίκηση Έργου: **CMT Προοπτική ΕΠΕ - [www.oral-health.gr](http://www.oral-health.gr)**  
Σχεδιασμός - Επιμέλεια Έκδοσης: **Γιούλη Ματθαιουδάκη**

# Εισαγωγικό Σημείωμα

Η Ελληνική Οδοντιατρική Ομοσπονδία, στα πλαίσια του ρόλου της ως συμβούλου της Πολιτείας για την προάσπιση της Στοματικής Υγείας αλλά και επιμόρφωσης των Ελλήνων, σχεδίασε και εκτελεί το «Πρόγραμμα Προαγωγής και Καταγραφής της Στοματικής Υγείας του Ελληνικού Πληθυσμού» που ξεκίνησε με την υποστήριξη της Colgate από το 2001 και συνεχίζεται αδιάλειπτα μέχρι σήμερα.

Μέσα από δραστηριότητες αγωγής στοματικής υγείας σε χιλιάδες σχολεία με τη στήριξη των τοπικών Οδοντιατρικών Συλλόγων και τη συμμετοχή εθελοντών οδοντιάτρων, έχουν εκπαιδευθεί περισσότερα από 350.000 παιδιά.

Επίσης, εκπονήθηκε ο πρώτος επιδημιολογικός χάρτης στοματικής υγείας του πληθυσμού της χώρας, ενώ στη συνέχεια μετρήθηκαν οι ανισότητες που παρουσιάζονται στη στοματική υγεία από πλευράς βαρύτητας νόσου και πρόσβασης σε οδοντιατρικές υπηρεσίες, καθώς και η επίδραση της στοματικής υγείας στην ποιότητα ζωής των Ελλήνων. Παράλληλα, με την καθιέρωση του Νοεμβρίου ως Μήνα Στοματικής Υγείας, κωδικοποιείται και εντατικοποιείται η προώθηση των μηνυμάτων πρόληψης και προαγωγής της στοματικής υγείας.

Το πιο σημαντικό επίτευγμα του προγράμματος όμως, είναι η εισαγωγή της αγωγής στοματικής υγείας με τη μέθοδο της βιωματικής μάθησης στο εκπαιδευτικό σύστημα, και η σταθερή πλέον συνεργασία εκπαιδευτικού και οδοντιάτρου, με τη στήριξη και τη συνεργασία των επίσημων φορέων και των αρμόδιων Υπουργείων Υγείας και Παιδείας. Στο πλαίσιο της «Αγωγής Στοματικής Υγείας με τη μέθοδο της Βιωματικής Μάθησης» έχουν εκπαιδευθεί τα τελευταία τέσσερα σχολικά έτη 45.000 παιδιά.

Το επόμενο μας βήμα είναι η επέκταση του προγράμματος και σε παιδιά προσχολικής ηλικίας (3-6 ετών), ώστε με την υπάρχουσα κάλυψη των ηλικιών 6-9 και 9-12 να καλύπτεται όλος ο παιδικός πληθυσμός.

**Κωνσταντίνος Ι. Ουλής**

**Επιστημονικός Υπεύθυνος προγράμματος,**

**Καθηγητής Παιδοδοντιατρικής Πανεπιστημίου Αθηνών (ΕΚΠΑ)**

**Μέλος ΔΣ Ελληνικής Οδοντιατρικής Ομοσπονδίας (ΕΟΟ)**

Η επιτυχημένη εφαρμογή της «Αγωγής Στοματικής Υγείας με τη μέθοδο της Βιωματικής Μάθησης» στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση μας δίδαξε ότι υπάρχει ανάγκη ολοκληρωμένης παρέμβασης και στην προσχολική ηλικία. Γι' αυτό το λόγο, η Ελληνική Παιδοδοντική Εταιρεία αποφάσισε να συμμετέχει ενεργά στην προσπάθεια αυτή. Έτσι, μία ειδική επιστημονική ομάδα από παιδοδοντιάτρους και νηπιαγωγούς ανέλαβε τη συγγραφή νέου εγχειριδίου, προσαρμοσμένου στην προσχολική ηλικία, το οποίο έχετε στα χέρια σας. Στόχος μας είναι να σας δώσουμε ένα εργαλείο με τις βασικές γνώσεις για τη στοματική υγεία, αλλά και έναν οδηγό με δραστηριότητες που μπορείτε να εφαρμόσετε μέσα στην τάξη.

Μέσω του προγράμματος αυτού τα παιδιά θα εισαχθούν στις έννοιες της πρόληψης και της αγωγής υγείας και θα υιοθετήσουν σωστές συνήθειες στοματικής υγιεινής και διατροφής, που θα διατηρήσουν σε όλη τους τη ζωή. Φυσικά, είναι πολύ σημαντική η εδραίωση των συνηθειών μέσα από το πρότυπο των γονέων και τη στήριξή τους. Με σκοπό την προαγωγή της στοματικής υγείας των παιδιών στην Ελλάδα, η Εταιρεία μας δίνει πάντα το παρόν για ένα μέλλον με λαμπερά χαμόγελα.

**Άννα-Μαρία Βιέρρου**

**Ειδικευμένη Παιδοδοντίατρος**

**Προέδρος Ελληνικής Παιδοδοντικής Εταιρείας**

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγικό Σημείωμα.....	5
Εισαγωγή.....	6
Ενότητα 1: Σημασία και λειτουργία δοντιών.....	8
Ενότητα 2: Ασθένειες του στόματος.....	19
Ενότητα 3: Φροντίδα του στόματος .....	26
Ενότητα 4: Διατροφή.....	32
Ενότητα 5: Ο φίλος μου ο οδοντίατρος.....	37
Ενότητα 6: Βλαβερές συνήθειες για το στόμα.....	43



## I. ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Τα τελευταία χρόνια υπάρχει έντονος προβληματισμός για την κατάσταση της στοματικής υγείας καθώς οι προσπάθειες που γίνονται διεθνώς για τη βελτίωση της δεν έχουν τα αναμενόμενα αποτελέσματα. Αυτό σημαίνει ότι η τερηδόνα εξακολουθεί να είναι η πιο συχνή νόσος του στόματος, και εμφανίζει μάλιστα προοδευτική αύξηση με τη πάροδο των χρόνων στην προσχολική ηλικία. Η στοματική υγεία λοιπόν συνιστά ένα επείγον, επίκαιρο και καθολικό θέμα της σύγχρονης κοινωνίας μας.

Όσον αφορά στη χώρα μας, σύμφωνα με τα αποτελέσματα του επιδημιολογικού χάρτη της Στοματικής Υγείας του ελληνικού πληθυσμού (Ουλής και συν.2009), βρέθηκε ότι οι στοματικές ανάγκες του πληθυσμού μας είναι από τις υψηλότερες στην Ευρώπη και ότι τα παιδιά και οι έφηβοι πάσχουν περισσότερο από τις νόσους του στόματος. Τα αποτελέσματα αυτά μπορούν να ερμηνευθούν από το γεγονός ότι οι έννοιες της πρόληψης και της φροντίδας της στοματικής υγείας είναι άγνωστες ή αδιάφορες, έννοιες όμως οι οποίες θα πρέπει να γίνονται κατανοητές από την προσχολική ηλικία ώστε να οδηγήσουν στην υιοθέτηση σωστών στοματικών συνθηκών, οι οποίες να είναι μόνιμες κατά τη διάρκεια της ζωής μας. Επίσημοι επιστημονικοί και εκπαιδευτικοί φορείς, όπως η Ελληνική Οδοντιατρική Ομοσπονδία και τα Γραφεία Καινοτόμων Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας, αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες εφαρμογής ειδικών προγραμμάτων για την ευαισθητοποίηση των μαθητών, προκειμένου να υιοθετήσουν σωστές στάσεις και συμπεριφορές.

Στα πλαίσια των πρωτοβουλιών αυτών δημιουργήθηκε και το εγχειρίδιο αυτό, το οποίο αποτελεί βοήθημα για τους παιδαγωγούς προσχολικής ηλικίας για την εκπαίδευση παιδιών ηλικίας τριών έως έξι (3-6) ετών σε θέματα που αφορούν τη στοματική υγεία με τη μέθοδο της βιωματικής μάθησης.

## II. ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΜΕ ΤΗ ΜΕΘΟΔΟ ΤΗΣ ΒΙΩΜΑΤΙΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

### A. ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ

Σκοπός των προγραμμάτων Αγωγής Υγείας είναι η προάσπιση, η πρόληψη, η βελτίωση, και η προαγωγή της σωματικής, πνευματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας των μαθητών/τριών. Η υιοθέτηση, εκ μέρους των παιδιών, θετικών στάσεων για τη φροντίδα του εαυτού τους, με την υιοθέτηση καλών πρακτικών είναι κεντρικής σημασίας γιατί, οι πρώιμα αποκτημένες συνήθειες στην παιδική ηλικία, συνήθως, γίνονται συνήθειες ζωής και διατηρούνται για πάντα.

Η σύγχρονη Αγωγή Υγείας αξιοποιεί τις αρχές της βιωματικής εκπαίδευσης, που βασίζεται στην ενεργό συμμετοχή των παιδιών και στη σύνδεση της προσωπικής εμπειρίας των παιδιών με τα προς μάθηση δεδομένα. Στο κέντρο της διαδικασίας είναι τα παιδιά και στόχος είναι η βαθμιαία κατάκτηση της γνώσης που θα οδηγήσει στην υιοθέτηση υγιών στάσεων και συμπεριφορών.

### B. ΣΤΟ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ

Η είσοδος του παιδιού στο νηπιαγωγείο σηματοδοτεί τη σημαντική στιγμή μετάβασης σε μία νέα κοινωνική και εκπαιδευτική πραγματικότητα με ζητούμενα την ανεξαρτησία, την αυτονομία, την αυτοδιαχείριση, την ανάληψη πρωτοβουλιών, τη συνεργασία, κ.ά.

Η πρώιμη νηπιακή ηλικία είναι η περίοδος όπου διαμορφώνονται οι συνήθειες του παιδιού. Επομένως, αυτή είναι η 'χρυσή στιγμή' για το μικρό παιδί να θεμελιώσει σωστές συνήθειες φροντίδας του σώματος με διάρκεια και σταθερότητα στο χρόνο, και να διαμορφώσει ορθή συμπεριφορά για την πρόληψη και την αποφυγή βλαβών κι ασθενειών. Στην ηλικία αυτή το παιδί έχει ήδη εξοικειωθεί με το στόμα του, γνωρίζει τις λειτουργίες του, εκφράζεται μέσω αυτού, στερείται όμως των γνώσεων που αφορούν τη φροντίδα του και αγνοεί τις επιπτώσεις που προκαλεί η παραμέληση της στοματικής του υγείας.

Στο νηπιαγωγείο, ο/η εκπαιδευτικός είναι υπεύθυνος για την επιλογή και εφαρμογή ενός προγράμματος αγωγής στοματικής υγείας, στη βάση των γενικών αρχών, των κατευθύνσεων και των περιεχόμενων του προγράμματος σπουδών για το νηπιαγωγείο. Η εφαρμογή των προγραμμάτων αγωγής στοματικής υγείας προϋποθέτει και απαιτεί επάρκεια γνώσεων σε θέματα που αφορούν τη στοματική υγεία, ώστε να μπορούν να μεταδοθούν στα παιδιά της προσχολικής ηλικίας οι πληροφορίες που τους αφορούν και να διδαχθούν όσα χρειάζονται για την απόκτηση και διατήρηση καλής στοματικής υγείας.

Την ανάγκη αυτή λοιπόν έρχεται να καλύψει το συγκεκριμένο εγχειρίδιο, παρέχοντας τις απαραίτητες πληροφορίες στους εκπαιδευτικούς προσχολικής ηλικίας και προτείνοντας τους ενδεικτικά ορισμένες δραστηριότητες που μπορούν να χρησιμοποιήσουν για να μεταδώσουν τις πληροφορίες αυτές στους μικρούς τους μαθητές.

## A. ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΟ ΥΛΙΚΟ

### Λειτουργίες του στόματος και των δοντιών:

Ομιλία, Μάσηση-διατροφή, Γεύση. Συμβάλλουν επίσης στην Αισθητική, την Κοινωνικοποίηση και την Ανάπτυξη προσώπου. (Εικ.1-3)



Εικόνα 1



Εικόνα 2



Εικόνα 3

**Το αποτύπωμα των χειλιών** είναι μοναδικό όσο και τα δακτυλικά αποτυπώματα και έχει χρησιμοποιηθεί ως μέθοδος ταυτοποίησης

**Τα είδη των δοντιών** είναι οι τομείς (Εικ. 4), οι κυνόδοντες (Εικ. 5), οι προγόμφιοι και οι γομφίοι (Εικ. 6).

- ✓ Οι τομείς χρησιμεύουν για να κόβουν τις τροφές και είναι ιδιαίτερα σημαντικοί για την ομιλία.
- ✓ Οι κυνόδοντες χρησιμεύουν για να σχίζουν τις τροφές.
- ✓ Οι προγόμφιοι και γομφίοι χρησιμεύουν για να σπάνε και να λειώνουν τις τροφές.



Εικόνα 4



Εικόνα 5



Εικόνα 6

### Διαφορές παιδικών (νεογιλών) και μόνιμων δοντιών

**α) Ο αριθμός.** Τα παιδιά ηλικίας 2-5 ετών έχουν συνολικά 20 δόντια (8 τομείς, 4 κυνόδοντες, 8 γομφίοι), δέκα σε κάθε γνάθο, τα οποία ονομάζονται νεογιλά (Εικ. 7).

Οι ενήλικες έχουν 32 μόνιμα δόντια (8 τομείς, 4 κυνόδοντες, 8 προγόμφιοι, 12 γομφίοι) (Εικ. 8).



Εικόνα 7



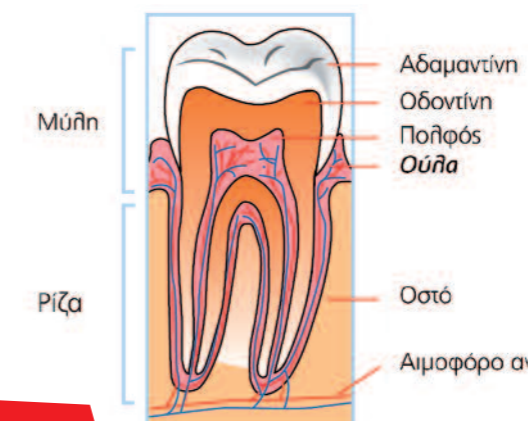
Εικόνα 8

**β) Το μέγεθος.** Τα μόνιμα δόντια είναι μεγαλύτερα από τα αντίστοιχα παιδικά.

**γ) Το χρώμα.** Τα μόνιμα δόντια είναι πιο κίτρινα, ενώ τα παιδικά είναι πιο λευκά.

### Μέρη του δοντιού (Εικ. 9)

- ✓ Τα δόντια έχουν ένα μέρος που βλέπουμε και ονομάζεται μύλη του δοντιού και ένα μέρος που είναι κρυμμένο και στηρίζει το δόντι και ονομάζεται ρίζα του δοντιού.
- ✓ Κάθε δόντι αποτελείται από 4 διαφορετικά μέρη: Το εξωτερικό μέρος της μύλης λέγεται αδαμαντίνη, η σκληρότερη ουσία του σώματος μας και η ασπίδα του δοντιού που το προστατεύει. Το εξωτερικό μέρος της ρίζας λέγεται οστέϊνη και βοηθά στη συγκράτηση του δοντιού στο στόμα. Εσωτερικά της οστέϊνης και της αδαμαντίνης βρίσκεται η οδοντίνη, που σχηματίζει το δόντι και μέσα από την οδοντίνη βρίσκεται ο πολφός, ο οποίος είναι η μόνη μαλακή ουσία του δοντιού, είναι σαν την καρδιά του ανθρώπου και βοηθά το δόντι να αισθάνεται π.χ. το κρύο και το ζεστό και να είναι ζωντανό.
- ✓ Οι ρίζες των δοντιών είναι μέσα στο κόκκαλο των γνάθων το οποίο καλύπτεται από ένα ροζ μαλακό ιστό, τα ούλα.



Εικόνα 9



### Ανατολή δοντιών

α) Το πρώτο νεογιλό δόντι ανατέλλει περίπου στην ηλικία των 6 μηνών, αν και σε κάποια παιδιά αυτό μπορεί να καθυστερήσει μέχρι και τους 12 μήνες, ενώ το σύνολο της νεογιλής οδοντοφυΐας ολοκληρώνεται περίπου στα 2,5 έτη.

β) Στην προσχολική ηλικία αρχίζουν να κουνιούνται τα νεογιλά δόντια και να αντικαθίστανται από τα μόνιμα δόντια. Η πρώτη αλλαγή παιδικού δοντιού γίνεται με το πρώτο μόνιμο μπροστινό δόντι που ανατέλλει περίπου στην ηλικία των 6 ετών και συνήθως είναι ο πρόσθιος κάτω τομέας. Ο μόνιμος τομέας αντικαθιστά τον αντίστοιχο νεογιλό όταν εκείνος κουνιέται και πέφτει. Η διαδικασία αυτή είναι μια φυσιολογική διαδικασία αλλαγής με εξαίρεση κάποιες φορές να ανατέλλει το μόνιμο εκτός θέσης και να μην έχει φύγει το νεογιλό. Αυτό απαιτεί επίσκεψη στον παιδοδοντίατρο για να πει τι πρέπει να γίνει.

Το πρώτο μόνιμο πίσω δόντι (1ος μόνιμος γομφίος ή εξαρίτης) ανατέλλει επίσης στην ηλικία των 6 ετών αλλά χωρίς να κουνηθεί ή να χαθεί-αλλάξει κάποιο παιδικό δόντι προηγουμένως. Ανατέλλει πίσω από το τελευταίο παιδικό δόντι και χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή γιατί πολλές φορές δεν το αντιλαμβάνονται οι γονείς και δεν το προσέχουν όσο θα πρέπει ώστε να διατηρηθεί για μια ζωή.

γ) Δώδεκα με δεκατεσσάρων χρονών με την ανατολή των κυνοδόντων, των προγομφίων και των 2ων γομφίων (12αρίτες) συνήθως έχουμε όλα τα μόνιμα δόντια στο στόμα εκτός από τους φρονιμίτες οι οποίοι ανατέλλουν μετά την ηλικία των 18 ετών.

δ) Τα δόντια αλλιάζουν γιατί δεν μπορούν να χωρέσουν τα δόντια ενός μεγάλου στο στόμα ενός μικρού παιδιού. Καθώς όμως μεγαλώνουμε και μεγαλώνει και το πρόσωπό μας έχουμε χώρο για μεγαλύτερα δόντια.

### Β. ΜΗΝΥΜΑΤΑ

📌 **Φροντίζουμε τα παιδικά δόντια το ίδιο καλά με τα μόνιμα!** Τα παιδικά δόντια είναι εξίσου σημαντικά με τα μόνιμα, γιατί εξυπηρετούν τις ίδιες λειτουργίες με τα μόνιμα και διατηρούν τον χώρο των μόνιμων. Το σημαντικότερο όμως είναι ότι η διατήρησή τους σε καλή κατάσταση εξασφαλίζει την καλή υγεία των μόνιμων δοντιών και τη γενική υγεία του ατόμου.

📌 **Προσέχουμε ιδιαίτερα τον 1ο μόνιμο γομφίο, γιατί βγαίνει νωρίς και θα τον έχουμε για μια ζωή!** Το πρώτο μόνιμο πίσω δόντι (1ος μόνιμος γομφίος ή εξαρίτης), ανατέλλει περίπου στην ηλικία των 6 ετών, πίσω από το τελευταίο παιδικό δόντι. Συνήθως ανατέλλει χωρίς να προκαλεί ενόχληση και μπορεί να μην το καταλάβουμε, χρειάζεται όμως ιδιαίτερη προσοχή γιατί θα το έχουμε για μια ζωή.

📌 **Τερηδόνα κοντά στον πολφό πόνο προκαλεί, μακριά από αυτή τίποτα δεν μας ενοχλεί και όλους μας ωφελεί!** Το μέρος του δοντιού που μας κάνει να αισθανόμαστε (κρύο, ζεστό..) είναι το μαλακό τμήμα που βρίσκεται στο εσωτερικό του δοντιού και ονομάζεται πολφός. Μόνο όταν η τερηδόνα είναι πολύ κοντά στον πολφό αισθανόμαστε πόνο, για αυτό όταν οι τερηδονικές βλάβες είναι μικρές δεν έχουμε καμία ενόχληση. Η αποκατάστασή τους όμως είναι αναγκαία να γίνεται νωρίς για να είναι η θεραπεία τους εύκολη και να μην προκαλούν πόνο.



### Γ. ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- ✓ Να αποκτήσουν αυτοεκτίμηση και γνώση των λειτουργιών του σώματος και ιδιαίτερα του στόματος και των δοντιών.
- 📌 Δραστηριότητα 1.1: «Είμαι ο/η ...»
- ✓ Να κατανοήσουν το ρόλο των δοντιών και του στόματος στη σωστή άρθρωση και εκφορά του λόγου.
- 📌 Δραστηριότητα 1.2: «Παιχνιδόλεξα με γλωσσοδέτες»
- ✓ Να γνωρίσουν τα ιδιαίτερα οδοντικά χαρακτηριστικά συγκεκριμένων κατηγοριών ζώων, τις ποικίλες λειτουργίες, τη σημασία και την αξία τους για τη ζωή.
- 📌 Δραστηριότητα 1.3: « Συμπλήρωσε τη φράση»
- ✓ Να αντιληφθούν ότι η οδοντοστοιχία μας συνιστά στοιχείο της ταυτότητας του ανθρώπου καθώς και σημαντικό κομμάτι της εικόνας και της εμφάνισής του κι ότι μαρτυρά πολλές πληροφορίες για εμάς.
- 📌 Δραστηριότητα 1.4: «Ανακατεύω και συνδυάζω»
- ✓ Να συνδέσουν κάθε ζώο (φυτοφάγο-σαρκοφάγο-παμφάγο) με το είδος της τροφής που καταναλώνει και να εξάγουν συμπεράσματα σχετικά με τις πολλαπλές λειτουργίες των δοντιών των ζώων (τροφή, προστασία, εργαλείο).
- 📌 Δραστηριότητα 1.5: «Πολεμάω για την τροφή μου!»



- ✓ Να μάθουν τα διαφορετικά είδη δοντιών και τη λειτουργία τους.  
📖 Δραστηριότητα 1.6: «**Ντόμινο: Οι συνεργάτες**»
- ✓ Να αντιληφθούν τις διαφορές μεταξύ της οδοντοστοιχίας ενός παιδιού κι ενός ενήλικα. Να εντοπίσουν και να καταγράψουν τις διαφορές ως προς τη διάταξη, το μέγεθος και τον αριθμό.  
📖 Δραστηριότητα 1.7: «**Τα κρυμμένα μυστικά των δοντιών**»
- ✓ Να συνδέσουν τις φάσεις ανάπτυξης των δοντιών (νεογιλά και μόνιμα) με τη βιολογική ανάπτυξη του παιδιού (βρεφική- παιδική) και μέσα από αυτή τη σχέση να κατανοήσουν τις λειτουργίες και την ανάγκη φροντίδας των δοντιών.  
📖 Δραστηριότητα 1.8: «**Μεγαλώνω και αηλιάζω**»
- ✓ Να γνωρίσουν τη δομή και την κατασκευή των δοντιών μέσα από βιωματικές δραστηριότητες.  
📖 Δραστηριότητα 1.9: «**Δημιουργώ ... με το δόντι για οδηγό**»
- ✓ Να κατακτήσουν το **βασικό λεξιλόγιο** που σχετίζεται με τα δόντια και την υγιεινή τους. Μέσα από το εύρος της ορολογίας, καθώς και την ενημέρωση σχετικά με την συνεχή εξέλιξη και εξειδίκευση της ιατρικής επιστήμης, να κατανοήσουν την αξία, που στις μέρες μας, δίνουμε στην υγεία των δοντιών.  
📖 Δραστηριότητα 1.10: «**Το παιχνίδι των συνειρμών**»
- ✓ Να καταθέσουν τις εμπειρίες τους και να συζητήσουν πάνω σε συγκεκριμένα περιστατικά. Να εξάγουν συμπεράσματα ως προς τις κοινωνικές διαστάσεις της στοματικής υγιεινής και να κατανοήσουν τη συμβολή της στην υγεία και ευεξία τους.  
📖 Δραστηριότητα 1.11: «**Ξαναγράφω την ιστορία**»

#### **Δ. ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**

##### **1.1 « Είμαι ο/η ...»**

Ξεκινάμε την προσέγγιση του θέματος με παιχνίδια γνωριμίας. Κάθε παιδί παρουσιάζει τον εαυτό του (φύλο, όνομα, χαρακτηριστικά, προτιμήσεις, δραστηριότητες, κ.ά. προσωπικά στοιχεία) και ζωγραφίζει τον εαυτό του (ολόσωμο σχέδιο). Μπορούμε επίσης να σχεδιάσουμε το περίγραμμα του σώματος του κάθε παιδιού σε χαρτί του μέτρου και στον εσωτερικό χώρο, να ζωγραφίσει, να κολλήσει ή να γράψει πράγματα που τον αφορούν και τον εκφράζουν. Δίνουμε ιδιαίτερη έμφαση στο πως απεικονίζει το στόμα του και το χαμόγελό του.

Επίσης, δίνουμε στα παιδιά έναν καθρέπτη και τους ζητάμε να κοιτάξουν προσεκτικά τη στοματική τους κοιλότητα. Ζητούμενο είναι να κάνουν παρατηρήσεις σχετικά με τον αριθμό, το σχήμα, το μέγεθος, το χρώμα, τη θέση και τη διάταξη των δοντιών τους και γενικά να αναφέρουν ό,τι θεωρούν αξιοσημείωτο, π.χ. απώλειες, τραυματισμοί, ασθένειες δοντιών. Καταγράφουμε στην απεικόνιση του στόματος τον αριθμό των δοντιών που έχει το κάθε παιδί και στο τέλος εξετάζουμε αν υπάρχουν διαφορές στον αριθμό των δοντιών που έχουν τα παιδιά στην τάξη. Καταγράφουμε και συζητάμε για τις λειτουργίες που εξυπηρετούν τα δόντια μας και το στόμα μας (ομιλία, διατροφή, γεύση, κοινωνικοποίηση..) και μιλάμε για το πόσα πράγματα μπορούμε να κάνουμε με το



στόμα μας. Βλέπουμε πόσο σημαντικό είναι το στόμα μας και τα δόντια μας για τη ζωή και την ύπαρξη μας.

##### **1.2 «Παιχνιδόλεξα με γλωσσοδέτες»**

Παρουσιάζουμε στα παιδιά γνωστούς γλωσσοδέτες, τα προτρέπουμε να προσπαθήσουν να τους εκφέρουν.

Παράδειγμα:

Άσπρα δόντια ξέξασπρα / κι απ' τον ήλιο ξεξασπρότερα / κάνουν γελάκια ξέξασπρα / κι απ' τον ήλιο ξεξασπρότερα.

Της μασέλας το δοντάκι / ξεμασελοδοντιάστηκε / Και ποιος το ξεμασελοδοντιάρισε; / Ο ξεμασελοδοντιαριστής.

Άσπρο δόντι ξέξασπρο / και ξέξασπρο φιλάκι/ στο ξέξασπρο χαμόγελο/ ξέξασπρη μέρα κάνει.

##### **1.3 «Συμπλήρωσε τη φράση»**

Αφηγούμαστε ή διαβάζουμε το λαϊκό παραμύθι «Ο ποντικός και η θυγατέρα του». Στη συνέχεια, συζητάμε για το λόγο που ο ποντικός αναδεικνύεται ο πιο δυνατός από τον ήλιο, τα σύννεφα, τον αέρα και τον πύργο. Τι είναι αυτό που κάνει τον ποντικό τόσο δυνατό ώστε να μπορεί να γκρεμίσει έναν πύργο; «Ο ποντικός ροκανίζει τα ξύλα με τα δόντια του». Αναζητάμε πληροφορίες στο διαδίκτυο για τα τρωκτικά ζώα και μαθαίνουμε ότι, το οδοντικό τους σύστημα δεν έχει κυνόδοντες, αλλά διαθέτουν ένα ζεύγος κοπτήρων στο μπροστινό μέρος των σαγονιών τους. Οι κοπτήρες αυτοί αναπτύσσονται ασταμάτητα, αλλά και φθείρονται συνεχώς. Αν η φθορά σταματήσει, οι κοπτήρες θα βγουν από το στόμα, θα τρυπήσουν τον ουρανίσκο και θα τραυματίσουν το πρόσωπο του ζώου. Για να φθείρονται τα δόντια όσο πρέπει, τα τρωκτικά ροκανίζουν συνέχεια όχι μόνο την τροφή τους, αλλά και όλες τις ζωικές, φυτικές και ανόργανες ύλες.<sup>1</sup> Συνεχίζουμε την αναζήτηση πληροφοριών και για άλλες ιδιαίτερες καταστάσεις ζώων όσον αφορά στο οδοντικό τους σύστημα. Διερωτόμαστε: «Τι μπορεί να κάνει ένα ζώο με τα δόντια;»

<sup>1</sup> <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A4%CF%81%CF%89%CE%BA%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AC>



Ζητάμε από τα παιδιά, να ανακαλέσουν γνώσεις κι εμπειρίες και να συμπληρώσουν δίπλω στο όνομα του ζώου το «Τι κάνει με τα δόντια του;»

Η αγελάδα... μασάει χορτάρι. Ο σκύλος... δαγκώνει το κόκαλο. Ο λύκος... αρπάζει την τροφή του. Ο ελέφαντας... σπκώνει κορμούς. Το φίδι... δαγκώνει και δηλητηριάζει. Το λιοντάρι... κόβει κομματάκια την τροφή του. Ο σκίουρος... σπάει φουντούκια. Ο κάστορας... ροκανίζει ξύλα. Ο κροκόδειλος... κομματιάζει την τροφή του...

#### 1.4 «Ανακατεύω και συνδυάζω»

Επιλέγουμε εικόνες προσώπων στις οποίες δίνεται έμφαση στο στόμα, φροντίζοντας να παρουσιάζουν διαφορετική κατάσταση στοματικής υγιεινής και υγείας προκειμένου να προκαλούν ποικίλα συναισθήματα. Κόβουμε τις εικόνες σε τρία μέρη, (κόμη και μέτωπο, μάτια και μύτη, στόμα και σαγόκι). Προτρέπουμε τα παιδιά να ανακατέψουν τα κομμάτια και να τα συνδυάσουν ανά τρία διαφορετικά συνθέτοντας ένα νέο πρόσωπο, με διαφορετικά χαρακτηριστικά, μία διαφοροποιημένη φυσιολογία.  
([http://www.youtube.com/watch?v=eHNCsV\\_M9oY](http://www.youtube.com/watch?v=eHNCsV_M9oY), εικόνες διασώζων που έφτιαξαν το χαμόγελο τους)

#### 1.5 «Πολεμάω για την τροφή μου»

Ζητάμε από τα παιδιά να φέρουν τη φωτογραφία ενός ζώου, ή ένα πλαστικό ζώο-παιχνίδι το οποίο αγαπούν ιδιαίτερα. Το υλικό αυτό μπορούμε να το συγκεντρώσουμε και από ηλεκτρονικά φωτογραφικά αρχεία ή με τη χρήση εκπαιδευτικών λογισμικών. Κάθε παιδί επιλέγει ένα ζώο και του ζητάμε να παρατηρήσει προσεκτικά τα ανατομικά χαρακτηριστικά του, με έμφαση στα όργανα διατροφής (γνάθοι, ράμφος, στόμα, κτλ). Στη συνέχεια, τα παιδιά παρουσιάζουν το ζώο τους, σχετικά με συγκεκριμένα στοιχεία τα οποία αναγράφονται σε πίνακα αναφοράς: «Ζει στην/ στον...», «Τρώει...», «Όπλο του είναι ...». Τέλος, ζητάμε ν' αναφέρουν όσες πληροφορίες γνωρίζουν σχετικά με τη διατροφή του, ν' αναζητήσουν σχετικές πληροφορίες σε διάφορες πηγές (έντυπα, διαδίκτυο, κ.ά.), να κατηγοριοποιήσουν τα ζώα ανάλογα με την τροφή (σαρκοφάγα, φυτοφάγα και παμφάγα) κι ανάλογα με το όπλο τους (δόντια, αγκάθια, οπλές, νύχια, βάρος, κτλ).

#### 1.6 «Ντόμινο: Οι συνεργάτες»

Δημιουργούμε έναν πίνακα αναφοράς με τις εικόνες των τεσσάρων ειδών δοντιών, το όνομά τους και τη λειτουργία τους όπως αυτή αντιστοιχεί σε καθημερινά χρηστικά αντικείμενα: τομέας (μαχαίρι), κυνόδοντας (ψαλίδι), προγόμφιος (καρυσθραύστης), γομφίος (μύλος), και κινητά καρτελάκια με δύο μέρη: στο ένα μέρος την εικόνα του δοντιού και στο άλλο μέρος το όνομα κάποιου άλλου. Είναι χρήσιμο να κατασκευάσουμε δύο πίνακες αναφοράς που να αντιστοιχούν στα νεογιλά και τα μόνιμα δόντια κι αντίστοιχα, κινητά καρτελάκια που αντιστοιχούν στο μέγεθος, τα είδη και τον αριθμό των δοντιών της κάθε περίπτωσης. Ζητάμε από τα παιδιά να συνδέσουν τα κινητά καρτελάκια αναζητώντας και επιτυγχάνοντας τη συνέχεια, με τον τρόπο που συνθέτουν μία τόμπολα (των 20 και των 32 καρτών).

Αρχικά, η δραστηριότητα θα μπορούσε να υλοποιηθεί ξεχωριστά για τα νεογιλά και τα μόνιμα δόντια και αφού επέλθει ένα επίπεδο εξοικείωσης των παιδιών σε ό,τι αφορά στη διάκριση των δοντιών, να ενταχθούν όλα σε μία δραστηριότητα προκειμένου να αυξηθεί ο βαθμός δυσκολίας.

#### 1.7 «Τα κρυμμένα μυστικά των δοντιών»

Χρησιμοποιούμε πανοραμικές ακτινογραφίες ή φωτογραφίες στόματος ενήλικα και παι-



#### ΑΙΝΙΓΜΑΤΑ

Του δοντιού τα μέρη, η λύση στα αινίγματα θα φέρει. Σκέψου καλά πριν να το πεις, το σωστό όνομα να βρεις!

1) Είμαι σκληρή και γερή, σαν τον αδάμαντα πολύτιμη.  
Πόνο δεν έχω κι ασ με χτυπάνε,  
μα, αν επιμείνουν με τρυπάνε!  
Ποια είμαι; (Αδαμαντίνη)

2) Δόντι θυμίζει το όνομά μου, και λευκοκίτρινο το φόρεμά μου.  
Είμαι πάντοτε κρυμμένη, με σεντόνι σκεπασμένη.  
Ποια είμαι; (Οδοντίνη)

3) Μέσα σε θάλαμο είμαι κλεισμένος, μ' αγγεία και νεύρα γεμισμένος. Ζωντανός είμαι, το δόντι ταΐζω, κι αν τα μικρόβια με φτάσουν...  
πρήζομαι κι απ' τον πόνο ξεφωνίζω!  
Ποιος είμαι; (Ο πολφός)

διού οι οποίες μπορεί να είναι αυθεντικές ή να τις εκτυπώσουμε από το διαδίκτυο. Φωτίζουμε και παρατηρούμε τα νεογιλά, τα εν αναμονή μόνιμα δόντια, τα κενά στην οδοντοστοιχία, τα φυσικά και τεχνητά (πρόσθετα) δόντια. Επίσης, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε διαθέσιμο οπτικό υλικό (σχεδιαγράμματα) οδοντοστοιχιών για να κάνουμε συγκρίσεις, να εντοπίσουμε ομοιότητες-διαφορές και να εξάγουμε συμπεράσματα. Τα συμπεράσματα μπορούν να αποδοθούν με τη μορφή κολάζ (εικόνα και σχόλια).

#### 1.8 «Μεγαλώνω και αλληλάζω»

Δίνουμε φωτογραφίες παιδιών και στομάτων διαφορετικής ηλικίας (μωρό, παιδί ηλικίας 3 ετών, παιδί ηλικίας 6 ετών, παιδί ηλικίας 10 ετών, παιδί ηλικίας 15 ετών) και ζητάμε από τα παιδιά να αντιστοιχίσουν τις φωτογραφίες παιδιών με τις φωτογραφίες στομάτων. Παρατηρούμε τις αλλαγές που συμβαίνουν στο στόμα καθώς μεγαλώνουμε, συζητάμε για το λόγο που συμβαίνουν αυτές και μαθαίνουμε πότε περιμένουμε να βγάλουμε μόνιμα δόντια και ποια είναι αυτά.



Στη συνέχεια, κάνουμε ένα γκάλοπ στην τάξη για το πόσα παιδιά έχουν μόνιμα δόντια και πόσα παιδικά δόντια κουνιούνται. Συζητάμε για το πώς αισθάνονται που αλληλάζουν δόντια και κατά πόσο τους φοβίζει η διαδικασία της αλληλλαγής των δοντιών. Μέσα από τη συζήτηση μετατρέπουμε τον ενδεχόμενο φόβο σε αίσθημα περηφάνιας «γιατί μεγαλώνω».

Συζητάμε και για τις υπόλοιπες αλληλαγές που συμβαίνουν στο σώμα τους (νούμερο παπουτσιών και ρούχων), τις συνήθειές τους (αυτονομία στη χρήση ειδικών αντικειμένων όπως π.χ. ψαλίδι ή μαχαίρι, εκμάθηση οδήγησης ποδήλατου) και άλλες δεξιότητες που σηματοδοτούν το μεγάλωμά τους και συνοδεύονται από θετικά συναισθήματα.

### 1.9 «Δημιουργώ... με το δόντι για οδηγό»

Με τη βοήθεια οπτικού υλικού (εικόνα με τα μέρη του δοντιού) παρατηρούμε προσεκτικά, διακρίνουμε τα μέρη του δοντιού και δίνοντας έμφαση στην ανατομία τους. Γίνεται σαφές ότι τα δόντια μας αποτελούνται από σκληρούς και μαλακούς ιστούς.

Μία ομάδα παιδιών αναλαμβάνει να κατασκευάσει ένα δόντι σύμφωνα με το πρότυπο. Συζητάμε για τις ιδιότητες κάθε μέρους του δοντιού και παρουσιάζουμε τα υλικά που αντιστοιχούν στο καθένα (αδαμαντίνη - λευκός πηλός, οδοντίνη - κίτρινη πηλασελίνη, πολφός - ροζ αφρώδες μαλακό υλικό). Με μια σειρά αιγιμάτων, τα παιδιά συνδέουν τα μέρη του δοντιού με τα υλικά που τους έχουμε δώσει και αντιλαμβάνονται τα χαρακτηριστικά τους. Στη συνέχεια προχωρούν στην κατασκευή ξεκινώντας από το βαθύτερο μέρος, προς την επιφάνεια.

### 1.10 «Το παιχνίδι των συνειρμών»

Τα παιδιά είναι σε ολομέλεια και το πρώτο λέει τη λέξη, 'δόντι'. Το επόμενο πρέπει να πει μian άλλη σχετική λέξη.

Η λέξη αυτή, που ακολουθεί, πρέπει να έχει σχέση μόνο με αυτή του προηγούμενου παιδιού.<sup>2</sup> Συγκεντρώνουμε τις λέξεις και τις αξιοποιούμε δημιουργικά, π.χ. προσπαθούμε να ανακαλύψουμε τις σχέσεις και να φτιάξουμε μια ιστορία, να παίξουμε το παιχνίδι της ξεχασμένης λέξης, να δημιουργήσουμε ζευγάρια λέξεων με ίδια κατάληξη, να κατασκευάσουμε μια αφίσα κ.ά.

Π.χ. δόντι - λευκό - βούρτσισμα - οδοντόκρεμα - δυνατό δόντι - μαύρο - χαλασμένο - οδοντίατρος - φτιάξιμο - χαμόγελο - ωραίο στόμα - μιλάω - τραγουδάω - γελάω - διασκεδάζω - φίλους

### 1.11 «Ξαναγράφω την ιστορία»

Τα παιδιά συνθέτουν στην ολομέλεια σύντομες προτάσεις, που δηλώνουν την κατάσταση ενός υγιούς στόματος με τη χρήση επιθέτων. Στη συνέχεια, βρίσκουν σε κάθε πρόταση το επίθετο και το αντικαθιστούν με το αντίθετό του. Τι συμβαίνει με το νόημα της πρότασης; Παραμένει το ίδιο ή αλληλάζει;

Πλήνω τα δόντια μου πρωί και βράδυ, γι' αυτό είναι...  
γερά - χαλασμένα.  
Μου αρέσει όταν ο Γιάννης μου μιλάει από πολύ κοντά γιατί έχει...  
ευχάριστη αναπνοή - δυσάρεστη αναπνοή.  
Η Πηνελόπη βουρτσίζει πρωί και βράδυ τα δόντια της γι' αυτό έχει...  
καθαρά δόντια - βρώμικα δόντια.  
Ο Ιάκωβος μπορεί και δαγκώνει δυνατά το μήλο του γιατί έχει...  
υγιή δόντια - χαλασμένα δόντια.  
Η Μαρίνα έχει υπέροχο χαμόγελο γιατί έχει...  
λευκά δόντια - μαυρισμένα δόντια.  
Ο Άγγελος μιλάει πολύ καθαρά γιατί έχει...  
ίσια δόντια - στραβά δόντια.

<sup>2</sup>Υγιής οργανισμός με γερό σώμα, στο: Τατιάνα Ραϊση-Βολανάκη, Παίζοντας με τις λέξεις, Ελληνικά Γράμματα.

## **Ε. Σύνδεση της ενότητας «ΣΗΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΔΟΝΤΙΩΝ» με το Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγραμμάτων Σπουδών για το νηπιαγωγείο.(Δ.Ε.Π.Σ., 2003)**

### **Παιδί και γλώσσα:**

- ✓ Προφορική επικοινωνία (ομιλία και ακρόαση)  
Να διηγούνται/αφηγούνται (Δραστ. 1.4)  
Να περιγράφουν (Δραστ. 1.1)  
Να συμμετέχουν σε συζητήσεις και να χρησιμοποιούν στοιχειώδη επιχειρηματολογία (Δραστ. 1.3, 1.8)  
Να βελτιώνουν και να εμπλουτίζουν τον προφορικό τους λόγο (Δραστ. 1.2, 1.8, 1.9, 1.10, 1.11)
- ✓ Ανάγνωση  
Να ακούν και να κατανοούν μια διήγηση, έναν κανόνα παιχνιδιού ή άλλα απλά κείμενα που κάποιος τους διαβάζει φωναχτά (Δραστ. 1.3)  
Να αναγνωρίζουν οικείες λέξεις στο περιβάλλον και μέσα σε κείμενα (Δραστ. 1.11)
- ✓ Γραφή και γραπτή έκφραση  
Να κατανοήσουν τη σημασία της γραφής ως μέσου επικοινωνίας, ανάπτυξης ιδεών, μεταφοράς πληροφοριών και ως πηγής ευχαρίστησης και απόλαυσης. Και σε αυτό συμβάλει η ενεργός συμμετοχή των παιδιών στη «δημιουργία» δικών τους κειμένων με υπαγόρευση στον εκπαιδευτικό (Δραστ. 1.8)  
Να κατανοήσουν τη σημασία της γραφής ως μέσο μεταφοράς πληροφοριών (Δραστ. 1.1)  
Να ενθαρρύνονται να γράφουν όπως μπορούν (Δραστ. 1.1)

### **Παιδί και μαθηματικά**

- Να προβληματίζονται και να ερευνούν ποικίλες καταστάσεις, να στηρίζονται σε προηγούμενες γνώσεις και εμπειρίες, να κάνουν απλές υποθέσεις και να καταλήγουν σε σχετικά συμπεράσματα (Δραστ. 1.4, 1.7)  
Να «ερμηνεύουν» γενικά στοιχεία του κόσμου που τα περιβάλλει μέσα από διαδικασίες παρατήρησης και περιγραφής, σύγκρισης, ταξινόμησης, αντιστοίχισης, σειροθέτησης και συμβολικής αναπαράστασης (Δραστ. 1.3, 1.5, 1.6, 1.7, 1.8)

### **Παιδί και περιβάλλον**

- ✓ Ανθρωπογενές περιβάλλον και αλληλεπίδραση  
να αναπτύξουν την αυτοεκτίμησή τους (1.1, 1.8)  
να αναπτύξουν ικανότητες συνεργασίας (1.10, 1.11)  
να συνειδητοποιήσουν τη μοναδικότητά τους αλλά και να εντοπίζουν τις ομοιότητες και διαφορές τους με τους άλλους και να τις σέβονται (1.11)  
να μάθουν βασικούς κανόνες υγιεινής και προστασίας (1.11)

### **Παιδί και περιβάλλον**

- ✓ Φυσικό περιβάλλον και αλληλεπίδραση  
Να διευρύνουν τις γνώσεις τους για τον ανθρώπινο οργανισμό (Δραστ. 1.1, 1.3, 1.6, 1.8)  
Να διευρύνουν τις γνώσεις τους για τους ζωικούς οργανισμούς (Δραστ. 1.3, 1.5)

### **Παιδί δημιουργία και έκφραση:**

- ✓ Εικαστικά  
Να παρατηρούν και να προσπαθούν να ερμηνεύσουν το φυσικό και ανθρωπογενές περιβάλλον με πολλούς τρόπους και χρησιμοποιώντας ποικίλα υλικά  
Να «πειραματίζονται» με διάφορα υλικά και χρώματα, να μαθαίνουν ή να επινοούν διάφορες τεχνικές και να τις εφαρμόζουν για να σχεδιάζουν και να ζωγραφίζουν (Δραστ. 1.9)

Να σχεδιάζουν διάφορα είδη γραμμών και περιγραμμάτων και να συνθέτουν διάφορα σχήματα και μορφές (Δραστ. 1.1)

Να κόβουν υλικά και να κάνουν καρτεπικολλήσεις (κολλάζ) (Δραστ. 1.4)

Να πλάθουν και να μορφοποιούν (Δραστ. 1.9)

Να χρησιμοποιούν με πολλούς τρόπους διάφορα υλικά για να κάνουν μικροκατασκευές

Να ενθαρρύνονται να αναπτύσσουν τη γλώσσα, την επικοινωνία και να αξιοποιούν την τεχνολογία ανάλογα

✓ **Δραματική τέχνη**

Να εκφράζονται με το ελεύθερο δραματικό παιχνίδι, να αναπτύσσουν τη δημιουργικότητά τους, να γνωρίζουν τον εαυτό τους και τον κόσμο

Να εκφράζονται με τον αυτοσχεδιασμό και τη μίμηση

Να επιλέγουν και να χρησιμοποιούν δημιουργικά διάφορα υλικά

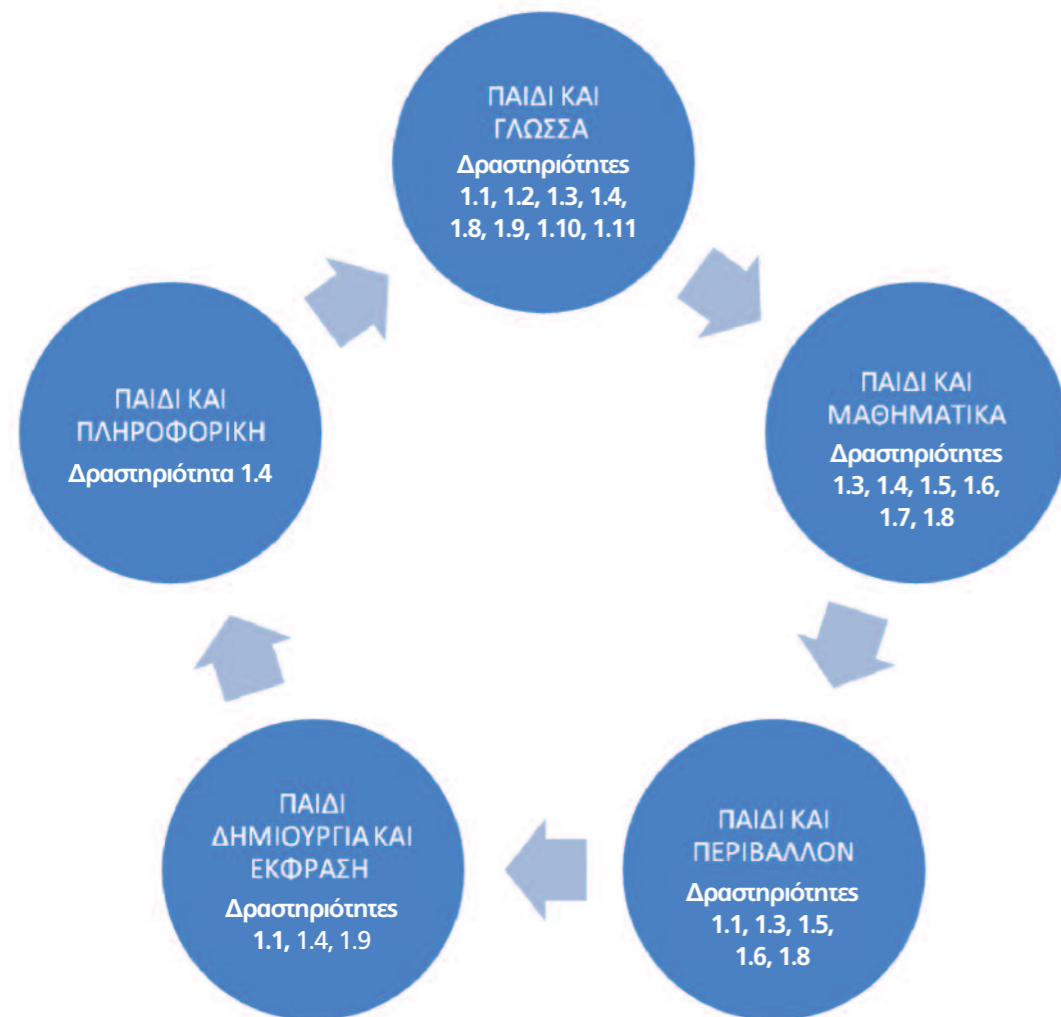
Να δημιουργούν πολλαπλής φύσης καλλιτεχνικά δημιουργήματα (Δραστ. 1.4)

✓ **Μουσική**

Να αναπαράγουν μουσικά ακούσματα με διάφορους τρόπους

📖 **Παιδί και πληροφορική**

Να ταυτίζουν τον υπολογιστή με μια μηχανή που βοηθάει τον άνθρωπο στην εργασία του και που μπορεί να τον χρησιμοποιήσει για παιχνίδι και διασκέδαση (Δραστ. 1.4)



**Α. ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΟ ΥΛΙΚΟ**

📖 **Ποιές είναι οι συχνότερες αρρώστιες του στόματος**

α) **Τερηδόνα:** ασθένεια των δοντιών

β) **Ουλίτιδα:** ασθένεια των ούλων

Η τερηδόνα και η ουλίτιδα είναι οι πιο σοβαρές ασθένειες των δοντιών από τις οποίες, εάν δεν είμαστε προσεκτικοί και δεν βουρτσίζουμε τα δόντια μας, μπορεί να τα χάσουμε. Και οι δυο ασθένειες προκαλούνται από τα μικρόβια που υπάρχουν στο στόμα μας και τις τροφές που επικάθονται στα δόντια και στα ούλα και δεν απομακρύνονται μετά το φαγητό.

📖 **Πώς προκαλούνται**

α) **Πλάκα** (οδοντική μικροβιακή πλάκα): είναι μικρόβια και υπολείμματα τροφών που επικάθονται στις οδοντικές επιφάνειες και στο όριο του δοντιού-ούλου (Εικ. 10). Η μικροβιακή αυτή πλάκα στην αρχή φαίνεται μόνο αν βαφτεί με ειδικές χρωστικές (φουξίνη), οι οποίες μας δείχνουν πόσο βρώμικα είναι τα δόντια μας (Εικ. 11).

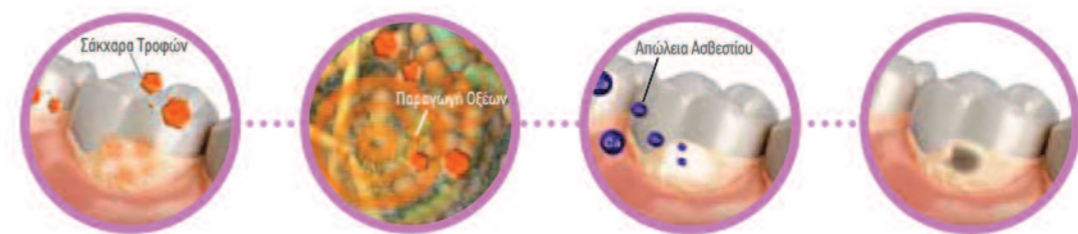
Όταν δεν βουρτσίζουμε τα δόντια μας η πλάκα γίνεται πυκνότερη και με περισσότερα μικρόβια. Ορισμένα μικρόβια της πλάκας κάνουν ζημιά στα δόντια, ενώ άλλα κάνουν ζημιά στα ούλα.

Εφόσον η πλάκα δεν απομακρυνθεί, με την πάροδο του χρόνου μετατρέπεται σε σκληρές εναποθέσεις που ονομάζονται τρυγία και είναι γνωστές ως πέτρα, και οι οποίες δεν μπορούν να απομακρυνθούν με το βούρτσισμα παρά μόνο από τον οδοντίατρο.



β) **Ουλίτιδα:** είναι η αρρώστια των ούλων που προκαλείται από την παρουσία της οδοντικής μικροβιακής πλάκας και της τρυγίας.

γ) **Τερηδόνα:** όταν τρώμε κάτι που έχει ζάχαρη, τα μικρόβια που υπάρχουν στο στόμα μας (στα παιδιά χρησιμοποιούμε τον όρο ζαχαροζούζουνα), χρησιμοποιούν τη ζάχαρη αυτή και παράγουν ένα ζουμί (οξύ) το οποίο τρυπάει τα δόντια. (Εικ. 12)



Εικόνα 12



**Ποια είναι η μορφή τους**

α) **Τερηδόνα:** Εμφανίζεται αρχικά ως λευκή κηλίδα και αργότερα ως καφέ ή μαύρη τρύπα πάνω στο δόντι η οποία με την πάροδο του χρόνου, εφόσον μείνει αθεράπευτη, μεγαλώνει διαρκώς και μπορεί να προκαλέσει και πόνο, ιδίως κατά τη μάσηση (εικ. 13).  
β) **Ουλίτιδα:** Νόσος των ούλων κατά την οποία τα ούλα είναι πρησμένα, κόκκινα και ματώνουν κατά το βούρτσισμα ή και μόνα τους (Εικ. 14). Μερικές φορές προκαλεί και πόνο.



Εικόνα 13



Εικόνα 14

**Τι επιπτώσεις έχουν στη ζωή μας**

Μπορεί να μας προκαλέσουν πόνο, δυσάρεστη αναπνοή, δυσκολία στη μάσηση, κακή διατροφή, μειωμένη ανάπτυξη, επιπτώσεις στο στομάχι μας, αισθητικό πρόβλημα.

**Πώς αντιμετωπίζονται**

α) **Τερηδόνα:** Αν είναι σε αρχικό στάδιο ο οδοντίατρος μπορεί να βάλει φθόριο (δυναμωτική ουσία) και να σταματήσει την εξέλιξή της. Αν όμως έχει γίνει ήδη τρύπα ο οδοντίατρος αφαιρεί το χαλασμένο μέρος του δοντιού και γεμίζει τις τρύπες με κάποιο υλικό (σφράγισμα).  
β) **Ουλίτιδα:** Αρχικά με καθαρισμό από τον οδοντίατρο και στη συνέχεια με καθημερινό σωστό βούρτσισμα και νήμα στο σπίτι.

**Β. ΜΗΝΥΜΑΤΑ**

**Οι αρρώστιες των δοντιών πρόβλημα στο στόμα προκαλούν εάν δεν προληφθούν!** Η τερηδόνα και η ουλίτιδα είναι οι πιο σοβαρές αρρώστιες του στόματος που αν δεν τις αντιμετωπίσουμε σωστά και έγκαιρα έχουν σοβαρές επιπτώσεις στη ζωή μας και μπορεί ακόμα και να χάσουμε τελείως τα δόντια μας. Για ένα υγιές στόμα η πρόληψη είναι η καλύτερη επέμβαση.

**Η τερηδόνα τρυπάει τα δόντια και η ουλίτιδα κάνει ζημιά στα ούλα!**

Η τερηδόνα είναι η καταστροφή των δοντιών που βλέπουμε σαν τρύπα, ενώ η ουλίτιδα είναι η ασθένεια που προσβάλλει τα ούλα μας, τους μαλακούς ροζ ιστούς που περιβάλλουν τα δόντια μας.

**Όταν μασάμε και πονάμε την τερηδόνα στα δόντια αναζητάμε. Όταν βουρτσίζουμε και αίμα προκαλούμε την ουλίτιδα θα βρούμε!** Η τερηδόνα προκαλεί πόνο όταν μασάμε και η τρύπα του δοντιού που έχει κάνει είναι μεγάλη, ενώ η ουλίτιδα προκαλεί αιμορραγία κατά το βούρτσισμα σε αρχικό στάδιο και εάν εξελιχθεί οδηγεί σε καταστροφή του οστού που στηρίζει το δόντι και απώλεια του δοντιού.

**Το στόμα δεν νοσεί όταν το βούρτσισμα κυριαρχεί. Εάν το δόντι τερηδονιστεί σφράγισμα θα χρειαστεί. Όταν το ούλο αρρωστήσει πιο πολύ βούρτσισμα όπου αιμορραγήσει!** Με το βούρτσισμα αποφεύγεται η εκδήλωση και των δύο ασθενειών (τερηδόνας και ουλίτιδας), ενώ όταν εμφανιστούν, η τερηδόνα θεραπεύεται με σφράγισμα και η ουλίτιδα με συστηματικό βούρτσισμα και επιμονή στα σημεία που αιμορραγούν.

**Γ. ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ**

- ✓ Να ενημερωθούν για τις ασθένειες του στόματος (τερηδόνα και ουλίτιδα), τους τρόπους πρόληψης κι αντιμετώπισής τους.
- ✚ Δραστηριότητα 2.1: «**Τι είμαι εγώ, τερηδόνα ή ουλίτιδα;**»
  
- ✓ Να αντιληφθούν την ύπαρξη της πλάκας και να κατανοήσουν με απλό τρόπο τις βλαβερές συνέπειες της οδοντικής μικροβιακής πλάκας.
- ✚ Δραστηριότητα 2.2: «**Πλάκα, πλάκα είσαι εδώ;**»
  
- ✓ Να συνειδητοποιήσουν τη σημασία της απομάκρυνσης των εμφανών και μη εμφανών υπολειμμάτων τροφών και ειδικά της ζάχαρης από τα δόντια.
- ✚ Δραστηριότητα 2.3: «**Κοχύλια.. πείραμα**»
  
- ✓ Να αναγνωρίζουν τα παιδιά τα πρώτα συμπτώματα της εμφάνισης της ουλίτιδας και να κατανοήσουν τη σημασία της υγείας των ούλων.
- ✚ Δραστηριότητα 2.4: «**Τα θεμέλια των δοντιών**»
  
- ✓ Να αντιληφθούν τα παιδιά τι επίπτωση έχουν οι ασθένειες του στόματος στον άνθρωπο και τι συναισθήματα μπορεί να προκαλέσουν.
- ✚ Δραστηριότητα 2.5: «**Στενοχωρημένα χαμόγελα**»
  
- ✓ Να διερευνήσουν το πρόβλημα της καταστροφής των δοντιών, να συλλέξουν πληροφορίες και να διατυπώσουν συμπεράσματα σχετικά με την αναγκαιότητα των δοντιών στα ζώα.
- ✚ Δραστηριότητα 2.6: «**Ενας Μέγας... φαφούτης**»

#### Δ. ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

##### 2.1 «Τι είμαι εγώ; Τερηδόνα ή Ουλίτιδα;»

Πληκτρολογούμε τις λέξεις «Τερηδόνα» και «Ουλίτιδα» κι αναζητούμε «εικόνες» στο διαδίκτυο. Επιλέγουμε τις χαρακτηριστικότερες απ' αυτές, καθώς και εικόνες με υγιή δόντια, τις εκτυπώνουμε και δημιουργούμε κάρτες αναφοράς. Σε δεύτερη φάση, δημιουργούμε και κάρτες με σύντομες προτάσεις που αντιστοιχίζονται με τις καταστάσεις των δοντιών (υγείς και παθολογικές).

**A.** Μοιράζουμε στα παιδιά τις εικονοκάρτες και ζητάμε από κάθε παιδί να παρουσιάσει τη δική του περιγράφοντας την εικόνα. Σε κάθε περίπτωση, αμέσως μετά την περιγραφή, αναφέρουμε τον κατάλληλο ιατρικό όρο για την κατάσταση που απεικονίζεται «τερηδόνα» ή «ουλίτιδα». Οι εικόνες με τα υγιή δόντια χρησιμοποιούνται ως εικόνες ελέγχου, συνοδεύουν κάθε άλλη εικόνα, προκειμένου τα παιδιά να διαπιστώνουν ευδιάκριτα τα στοιχεία της παθολογίας των ασθενών δοντιών.

**B.** Ετοιμάζουμε εικονοκάρτες που παρουσιάζουν την κατανάλωση ζαχαρωδών και κολλιδών τροφών, το βούρτσισμα των δοντιών, τα υγιή δόντια, την ουλίτιδα και τη σταδιακή εξέλιξη της τερηδόνας. Ανακατεύουμε τις κάρτες και ζητάμε από τα παιδιά να δημιουργήσουν τρεις ακολουθίες εικόνων.

✓ Μία ακολουθία με κάρτες που περιλαμβάνουν το βούρτσισμα των δοντιών και καταλήγουν σε υγιή δόντια. ΓΛΥΚΑ + ΒΟΥΡΤΣΙΣΜΑ → ΥΓΕΙΑ

✓ Μία ακολουθία με κάρτες που παραλείπουν το βούρτσισμα των δοντιών και καταλήγουν σε παθολογικές καταστάσεις, εμφάνιση ουλίτιδας και τερηδόνας. ΓΛΥΚΑ + ΜΙΚΡΟΒΙΑ → ΤΕΡΗΔΟΝΑ



✓ Μία ακολουθία με κάρτες που παρουσιάζουν την σταδιακή εξέλιξη της τερηδόνας που καταλήγουν στη δημιουργία αποστήματος.

##### 2.2 «Πλάκα, πλάκα είσαι εδώ;»

Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να πραγματοποιηθεί και στο σχολείο, αλλά αυτό είναι σκόπιμο να γίνει με την ευκαιρία της επίσκεψης του οδοντίατρου στο σχολείο ή τη δική μας επίσκεψη στο οδοντιατρείο. Ως «δείγμα» παίρνουμε τον εκπαιδευτικό και τον οδοντίατρο: στον οδοντίατρο έχει προηγηθεί καθαρισμός και έχει εκπαιδευτεί στο αποτελεσματικό βούρτσισμα των δοντιών, ενώ στον εκπαιδευτικό έχει προηγηθεί κατανάλωση τροφής χωρίς να ακολουθήσει βούρτσισμα δοντιών. Για να φανερωθεί η οδοντική μικροβιακή πλάκα πάνω στα δόντια του οδοντίατρου και να διαπιστωθεί κατά πόσο έχει βουρτσίσει καλά τα δόντια του, εφαρμόζουμε στα δόντια του διάλυμα βασικής φουξίνης. Μετά ξεπλένουμε με νερό το στόμα, το διάλυμα φεύγει από τα βουρτσισμένα δόντια, αλλά παραμένει εκεί που υπάρχει οδοντική πλάκα. Με τον ίδιο τρόπο εφαρμόζουμε διάλυμα βασικής φουξίνης στα δόντια του εκπαιδευτικού που έχει προηγούμενα καταναλώσει τροφή. Τα παιδιά παρατηρούν σε πόσο αυξημένο βαθμό, αποκαλύπτεται η πλάκα στα δόντια του. Καλό είναι, ο οδοντίατρος να προβεί σε καθαρισμό της πλάκας ή να βουρτσίσει αποτελεσματικά τα δόντια του εκπαιδευτικού και στη συνέχεια να εφαρμόσει ξανά το διάλυμα ώστε τα παιδιά να αντιληφθούν οπτικά το αποτέλεσμα της ιατρικής πράξης και του βουρτσίσματος, στην απομάκρυνση της πλάκας.

##### 2.3 «Κοχύλια.. πείραμα»

Με το πείραμα αυτό θέλουμε να δείξουμε στα παιδιά τι μπορεί να συμβεί αν δεν φροντίζουν τα δόντια τους, δηλαδή αν δεν τα βουρτσίζουν τακτικά. Καταρχήν, συζητάμε για το πώς το βούρτσισμα απομακρύνει τα υπολείμματα τροφών έτσι ώστε να μειώνονται οι πιθανότητες ασθένειας των δοντιών.

Στη συνέχεια τοποθετούμε δυο μεγάλα κοχύλια το κάθε ένα απ' αυτά σε διαφορετικό βάζο. Κάθε δύο ή τρεις μέρες ρίχνουμε αναψυκτικό τύπου sprite ή τύπου cola (αφού προσθέσουμε ζάχαρη, ώστε να αντιληφθούν την ύπαρξή της) και στα δύο κοχύλια. Βουρτσίζουμε το ένα με μια οδοντόβουρτσα και οδοντόκρεμα μία φορά την ημέρα, ενώ το άλλο δεν το βουρτσίζουμε. Τα παιδιά παρακολουθούν τι συμβαίνει στο κοχύλι που δεν βουρτσίζουμε και καταγράφουμε τις παρατηρήσεις τους. Με την παρατήρηση καταλαβαίνουν ότι αυτό που συμβαίνει στο κοχύλι οφείλεται στην ζάχαρη, η οποία παραμένει στην επιφάνεια των δοντιών όταν δεν τα βουρτσίζουμε.

##### 2.4 «Τα θεμέλια των δοντιών»

Ζητάμε από κάθε παιδί να παρατηρήσει τα ούλα του στον καθρέφτη και να μας τα περιγράψει κτλ. Επίσης συζητάμε για το φαινόμενο της αιμορραγίας (ματώνουν) των ούλων όταν βουρτσίζουμε τα δόντια μας και εξηγούμε ότι αυτό σημαίνει ότι τα ούλα μας έχουν αρρωστήσει και πρέπει να πάμε στον οδοντίατρο να μας πει πώς θα τα βουρτσίζουμε για να γίνουν καλά. Στη συνέχεια χωρίζουμε τα παιδιά σε δύο ομάδες, την ομάδα των υγιών ούλων και την ομάδα των άρρωστων ούλων και δίνουμε στην πρώτη ομάδα ροζ τουβλάκια, ενώ στη δεύτερη κόκκινα. Τα ροζ τουβλάκια είναι παραλληλόγραμμα ή τετράγωνα και μαρτυρούν υγιή ούλα, ενώ τα κόκκινα είναι πυραμίδες ή κύλινδροι και μαρτυρούν άρρωστα ούλα. Σκοπός του παιχνιδιού είναι να φτιάξουν τον πιο ψηλό πύργο με τα τουβλάκια, στην κορυφή του οποίου θα στηριχθεί ένα λευκό τουβλάκι που συμβολίζει το δόντι μας. Με τα ροζ τουβλάκια (υγιή ούλα) μπορούν να φτιάξουν ψηλό πύργο, ενώ με τα κόκκινα (άρρωστα ούλα) δεν





μπορούν. Καταλαβαίνουν τα παιδιά δηλαδή ότι όταν τα ούλα μας είναι πολύ άρρωστα, τα δόντια δεν κρατιούνται γερά μέσα στο στόμα μας.

#### 2.5 «Στενοχωρημένα χαμόγελα»

Δημιουργούμε ένα ομαδικό κολλάζ με υλικό (φωτογραφίες) τις οποίες μπορούμε να αναζητήσουμε στο διαδίκτυο όπου απεικονίζονται οι ασθένειες των δοντιών. Το συγκεκριμένο κολλάζ το αντιπαραβάλλουμε με αυτό της δραστηριότητας «Το λεύκωμα των χαμόγελων» και προκαλούμε τα παιδιά να διατυπώσουν τις «διαγνώσεις» τους σχετικά με τους λόγους που προκάλεσαν τις ασθένειες των δοντιών, να εκφράσουν τις απόψεις τους σχετικά με το τι μεσολλαβεί μεταξύ της μίας (υγιούς) κατάστασης και της άλλης (παθολογικής). Ενδιάμεσα των δύο κολλάζ μπορούμε να κολλήσουμε τις ζωγραφιές των παιδιών για τον Σοκολάκη και τη Ζαχαρούλη, με τα σκαπτικά τους εργαλεία και τη συλλογή τους από υπολείμματα ζαχαρούχων και κολληδών τροφών.

#### 2.6 «Ένας Μέγας... φαφούτης»

Διαβάζουμε το βιβλίο, ο «Τριγωνοψαρούλης εναντίον του μεγάλου καρχαρία» έως το σημείο που ο καρχαρίας χάνει όλα τα δόντια του. Ζητάμε από τα παιδιά να συνεχίσουν την ιστορία, να μιλήσουν για τα συναισθήματά τους, πώς νιώθουν μ' αυτή την εξέλιξη, πώς νομίζουν ότι νιώθει ο φαφούτης μέγας καρχαρίας, να διατυπώσουν τις υποθέσεις τους για τα προβλήματα που πρόκειται ν' αντιμετωπίσει και να διατυπώσουν τις προτάσεις τους για την επίλυσή τους.

Στη συνέχεια, προσπαθούμε να δώσουμε μία λύση στο ερώτημα που θέτει το κείμενο: «Τον Φαφούτη Καρχαρία ποιος θα τον περιθάληψει;». Αποδελτιώνουμε την πληροφορία «Θα χρειαστεί αρκετός καιρός για να βγουν ξανά τα δόντια του. Μέχρι τότε να μείνει νηστικός;», αναπτύσσοντας προβληματισμό σχετικά με τις διατροφικές ανάγκες του και επεκτείνουμε σε άλλα ζώα, π.χ. «Τι θα μπορούσε να συμβεί σε κάποιο άλλο ζώο για το οποίο η φύση δεν έχει προνοήσει την αντικατάσταση των δοντιών του, π.χ. ένα λύκο;» Τα παιδιά συνειδητοποιούν την άμεση αλληλεξάρτηση της στοματικής κατάστασης - διατροφής - επιβίωσης.

Τέλος, ολοκληρώνοντας την ανάγνωση, επιλέγουμε τις κεντρικές λέξεις της αφήγησης κι αναπτύσσουμε εκ νέου την ιστορία γύρω από τις έννοιες προφύλαξη, ψαροπανοπλία, σκληρό, προστασία, φαφούτης, εγκατάλειψη, νηστικός, περίθαλψη, αποκατάσταση, μαλακή τροφή (πληακτονόσουπα).





## Α. ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΟ ΥΛΙΚΟ

## Ηλικία έναρξης βουρτσίσματος

Η έναρξη του βουρτσίσματος πρέπει να γίνεται από τους γονείς ήδη από την ανατολή των πρώτων δοντιών στο στόμα, στην αρχή με μια γάζα ή με βρεφική οδοντόβουρτσα και όταν έχουν βγει περισσότερα δόντια με οδοντόβουρτσα. (Εικ. 15)



Εικόνα 15

## Συχνότητα βουρτσίσματος

Το βούρτσισμα των δοντιών πρέπει να γίνεται τουλάχιστον 2 φορές την ημέρα (οπωσδήποτε το βράδυ με τη βοήθεια του γονιού και το πρωί ή το μεσημέρι μόνα τους)

## Πώς βουρτσίζουμε

Πρέπει να βουρτσίζονται όλες οι επιφάνειες των δοντιών, η εσωτερική και η εξωτερική με κινήσεις μπρος – πίσω (τρίψιμο), δίνοντας έμφαση στο βούρτσισμα στην επιφάνεια με την οποία μασάμε (πίσω δόντια). Η εσωτερική και η εξωτερική επιφάνεια καθαρίζονται με τοποθέτηση της οδοντόβουρτσας στο σημείο μεταξύ ούλλου και δοντιού γιατί εκεί μαζεύεται κυρίως η μικροβιακή πλάκα.

Συστήνουμε στα παιδιά να βουρτσίζουν δύο-δύο δόντια δέκα φορές σε κάθε επιφάνεια.

## Πώς πρέπει να είναι η οδοντόβουρτσα μας (Εικ. 16)

Κατάλληλη για το μέγεθος του στόματος του παιδιού, μαλακή και ευθεία, χωρίς κάμπεις και ανισόπεδα τμήματα. Για να είναι αποτελεσματική θα πρέπει να αλληλάζει κάθε 3 μήνες ή όταν οι θύσανοι (τρίχες της οδοντόβουρτσας) ανοίγουν.



Εικόνα 16

## Τι είναι το νήμα

Μοιάζει με κλωστή και απομακρύνει τις τροφές που μένουν ανάμεσα στα δόντια, αφού η οδοντόβουρτσα δεν χωράει για να τις απομακρύνει και μπορεί να χρησιμοποιηθεί από παιδιά ηλικίας 8 ετών και πάνω.

## Πώς χρησιμοποιείται το νήμα

Χρησιμοποιείται με τα δάκτυλα (Εικ. 17) ή με ειδικούς συγκρατητήρες (Εικ. 18), οι οποίοι είναι πιο κατάλληλοι και εύχρηστοι για παιδιά.



Εικόνα 17



Εικόνα 18

## Οδοντόκρεμα (Εικ. 19)

Η οδοντόκρεμα προσφέρει δροσερή αναπνοή, έχει κόκκους που βοηθούν να καθαριστούν τα δόντια και περιέχει φθόριο που είναι μια ουσία σαν τις βιταμίνες που προστατεύει τα δόντια από την τερηδόνα δυναμώνοντας τη δομή τους. Όμως επειδή το φθόριο είναι το φάρμακο των δοντιών πρέπει να χρησιμοποιούμε την οδοντόκρεμα που θα μας συστήσει ο παιδοδοντίατρος.



Εικόνα 19

## Στοματικό διάλυμα

Τα στοματικά διαλύματα περιέχουν και αυτά φθόριο αλλά δεν χρησιμοποιούνται στις προσχολικές ηλικίες (κάτω των 6 ετών) γιατί τα παιδιά μπορεί να τα καταπιούν.



## Β. ΜΗΝΥΜΑΤΑ

**Το βούρτσισμα ξεκινά από όταν είμαστε μωρά και οι γονείς μας το κάνουν μια χαρά. Όταν γίνουμε τριών το κάνουμε και οι δύο μαζί, και μετά τα 8 το βούρτσισμα το κάνουμε εμείς!**

Το βούρτσισμα των δοντιών θα πρέπει να ξεκινάει από τη στιγμή που τα πρώτα δόντια εμφανιστούν στο στόμα (6 μηνών) στην αρχή με μια βρεγμένη γάζα και όταν το παιδί έχει πολύ περισσότερα δόντια (πίσω δόντια) με μια μικρή οδοντόβουρτσα, και να γίνεται αποκλειστικά από τους γονείς έως την ηλικία των 3 ετών. Στην ηλικία 3-6 ετών οι γονείς πρέπει να βουρτσίζουν τα δόντια του παιδιού τους το βράδυ και το παιδί να παροτρύνεται να βουρτσίζει τα δόντια του μόνο του το πρωί ή το μεσημέρι. Στην ηλικία 6-8 ετών, το παιδί πρέπει να βουρτσίζει τα δόντια του υπό την επίβλεψη των γονιών, για να μπορεί στη συνέχεια μετά την ηλικία των 8, να τα κάνει μόνο του.

**Για δόντια γερά βούρτσισμα 2-3 λεπτά, πρωί και βράδυ καθημερινά!**

Το βούρτσισμα των δοντιών πρέπει να γίνεται δύο φορές την ημέρα, οπωσδήποτε το βράδυ και πρέπει να γίνεται με σύστημα και σωστή σειρά και διάρκεια ίση με 2-3 λεπτά.

**Για δόντια γερά και δυνατά, θέλουμε οδοντόβουρτσα μικρή με σωστή λαβή και οδοντόκρεμα με φθόριο και γεύση φοβερή!**

Απαραίτητα βοηθήματα στη στοματική υγιεινή είναι η οδοντόβουρτσα και η οδοντόκρεμα. Για να είναι όμως το βούρτσισμα αποτελεσματικό χρειάζεται οδοντόβουρτσα μαλακή με μικρή κεφαλή και σωστή λαβή, η οποία κάθε 3-4 μήνες πρέπει να αλλάζεται. Η οδοντόκρεμα πρέπει να έχει φθόριο και να είναι αυτή που συστήνει ο παιδοδοντίατρος, σε ποσότητες ίση με λεπτό φιλμ από την ηλικία των 2 ετών, και ίση με κόκκο μπιζελιού από την ηλικία των 3 ετών.

## Γ. ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- ✓ Να εντάξουν το βούρτσισμα των δοντιών στην καθημερινή τους ρουτίνα δυο φορές την ημέρα και αμέσως μετά τα γλυκά, συνδέοντάς το με το σήμα. «Μία ίσον καμία»
- 📖 Δραστηριότητα 3.1: «Όσα κάνω κάθε μέρα»
- ✓ Να γνωρίσουν τα προϊόντα στοματικής υγιεινής και τη χρήση τους.
- 📖 Δραστηριότητα 3.2: «Αν η οδοντόβουρτσα είχε... μιλιά»
- ✓ Να κατανοήσουν ότι η υγιεινή του στόματος είναι προσωπική υπόθεση κι ευθύνη τους και να τα βοηθήσουμε να την αναλάβουν με δημιουργικό κι ευχάριστο τρόπο.
- 📖 Δραστηριότητα 3.3: «Τα δόντια μου φροντίζω, πρωί και βράδυ τα βουρτσίζω» (συμβόλαιο)
- ✓ Να μάθουν τις προδιαγραφές (μέγεθος και υλικά) που πρέπει να πληρούν τα προϊόντα προκειμένου να είναι κατάλληλα για τα μικρά παιδιά.

📖 Δραστηριότητα 3.4: «Με στο μπάνιο θα τα βρω»

- ✓ Να μάθουν για την μακράιωνη φροντίδα των ανθρώπων για γερά δόντια, τα φυσικά υλικά της «παλιάς φροντίδας» και τα σύγχρονα συστατικά της οδοντόκρεμας που την κάνουν ιδιαίτερα αποτελεσματική για την προστασία των δοντιών.

📖 Δραστηριότητα 3.5: «Το δυνατό συστατικό»

- ✓ Να κατανοήσουν τις λειτουργικές προδιαγραφές για την ασφαλή χρήση των προϊόντων (μέγεθος οδοντόβουρτσας, υφή τριχών) και να εκφραστούν δημιουργικά χρησιμοποιώντας εναλλακτικά την οδοντόβουρτσα.

📖 Δραστηριότητα 3.6: «Με μία βούρτσα μπορώ να...»

- ✓ Να μάθουν ότι για να έχεις γερά δόντια, πρέπει να καθαρίζονται αποτελεσματικά και οι περιοχές των δοντιών που γειτονεύουν. Γι' αυτό χρειάζεται το νήμα και βοήθεια από τους γονείς.

📖 Δραστηριότητα 3.7: «Με μία βούρτσα δεν μπορώ, με το νήμα όμως μπορώ...»

## Δ. ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

### 3.1 «Όσα κάνω κάθε μέρα»

Καλούμε τα παιδιά σε ανοιχτή συζήτηση στην ολομέλεια και κάνουμε την αρχή με τον πλέον τυπικό τρόπο, καθημερίζοντας κι απευθύνοντάς τους την κοινωνική ερώτηση: «Πώς ξεκίνησε η μέρα σας σήμερα;».

Δίνουμε το λόγο στα παιδιά για να αναφέρουν τα πράγματα που κάνουν κάθε πρωί με το πρωινό ξύπνημα. Παράλληλα, απλώνουμε σε κοινή θέα κι ανακατεμένες κάρτες με εικόνες που απεικονίζουν καθημερινές ενέργειες-ρουτίνες σε χρονική ακολουθία.

Κάθε φορά που ένα παιδί παίρνει το λόγο το προτρέπουμε ν' αντιστοιχίσει την αναφορά του με μία εικόνα και να την τοποθετήσει σε χρονική σειρά. Η πρώτη ενότητα αποτελείται από 6 εικόνες (ξύπνημα, πλύσιμο προσώπου, στο τραπέζι για πρωινό, βούρτσισμα δοντιών, ντύσιμο, στο δρόμο για το σχολείο). Σκόπιμα έχουμε φροντίσει ώστε η εικόνα με το βούρτσισμα των δοντιών να είναι γυρισμένη ανάποδα για να διερευνήσουμε αν θεωρείται δεδομένη πράξη στην πρωινή ρουτίνα.

Ζητάμε από τα υπόλοιπα παιδιά να συμπληρώσουν τα λεγόμενα των προηγούμενων ομιλητών με «κάτι» που δεν έχει αναφερθεί. Αναρωτιόμαστε αν λείπει κάτι: «Μήπως ο φίλος μας ξέχασε να κάνει κάτι;».

Φροντίζουμε να αναφερθούν όλες οι κοινές και πάγιες καθημερινές ενέργειες που συνοδεύουν ένα τυπικό πρωινό ξύπνημα στο σπίτι: την τυπική δηλαδή πρωινή ετοιμασία για το σχολείο με έμφαση στην υγιεινή του σώματος και, ιδιαίτερα, του στόματος.

Γράφουμε σε καρτέλες τις λέξεις που δείχνουν τι κάνω (ρήματα): Ξυπνάω, πλένομαι, τρώω, βουρτσίζω, ντύνομαι, φεύγω.

Μετατρέπουμε το αυτοσχέδιο κείμενό μας σε θεατρικό παιχνίδι και εκφραζόμαστε δημιουργικά. Εμπλουτίζουμε την αφήγηση με ήχους (ξυπνητήρι, νερό που τρέχει, ρούφηγμα με καθαμάκι, τρίψιμο οδοντόβουρτσας, τίναγμα υφάσματος, χτύπημα

πόρτας & ζωνρά βήματα) κι αποδίδουμε τις σκηνές της ιστορίας με ήχο και κίνηση. Το επεισόδιο κλείνει με ένα πλατύ χαμόγελο και τη φράση:

«Καλημέρα σας παιδιά!»

Στη συνέχεια ακολουθούμε την ίδια διαδικασία για το «τι κάνω το βράδυ πριν κοιμηθώ» και καταγράφουμε πόσα παιδιά βουρτσίζουν τα δόντια τους το βράδυ. Θέτουμε στην τάξη το ερώτημα για το ποιο βούρτσισμα είναι πιο σημαντικό (το πρωινό, το βραδινό) και ενθαρρύνουμε τα παιδιά που δεν βουρτσίζουν τα δόντια τους το βράδυ να σκεφτούν τους λόγους για τους οποίους γίνεται αυτό. Στη συνέχεια αναθέτουμε στην τάξη να σκεφτεί τρόπους για να μην ξεχνιέται το βραδινό βούρτσισμα και τους καταγράφουμε σε ένα πίνακα που ονομάζεται «Αηλιάζω συνήθειες!»

### 3.2 «Αν η οδοντόβουρτσα είχε... μιλήσει»

Διαβάζουμε στα παιδιά το ποίημα της Λιάνας Αρανίτου, Η Οδοντόβουρτσα.<sup>1</sup> Ζητάμε από τα παιδιά να φανταστούν πως είναι η «Δολιότριχη οδοντόβουρτσα», να υποθέσουν τα λόγια που θα έλεγε π.χ. στην αγαπημένη της οδοντόκρεμα, τη χροιά της φωνής της (π.χ. τα πικρά λόγια που θα έλεγε όλο απογοήτευση η αχρησιμοποίητη οδοντόβουρτσα), τη στάση του σώματος (την κυρτή κλίση της ζουλιγμένης οδοντόκρεμας κτλ), τους μορφασμούς του στόματος με διάλυμα μέντας, κτλ. Το παιχνίδι συνεχίζεται με τα παιδιά να αναλαμβάνουν τους ρόλους των προϊόντων στοματικής υγιεινής.

Η δραστηριότητα μπορεί να επεκταθεί και να δημιουργήσουμε τη δική μας παράσταση με πρωταγωνιστές κούκλες-αντικείμενα (Αντικειμενοθέατρο). Με απλά, άχρηστα υλικά κατασκευάζουμε κούκλες οδοντόβουρτσες, οδοντόκρεμες, νήμα, στοματικό διάλυμα. Τα παιδιά αποδίδουν μέσα από τις κούκλες τα κείμενά τους και συνδιαλέγονται ελεύθερα μεταξύ τους. Στην εξέλιξη της παράστασης παρεμβαίνουμε, διακριτικά κι ενισχυτικά, προκειμένου να καταλήξουμε στο αξίωμα πως: «Για να 'μαι γερός, φροντίζω σώμα και μυαλό».

### 3.3 «Τα δόντια μου φροντίζω, πρωί και βράδυ τα βουρτσίζω»

Συνοψίζουμε όσα έχουμε μάθει για την υγιεινή των δοντιών, συντάσσουμε το δικό μας συμβόλαιο με τίτλο: «Τα δόντια μου φροντίζω, πρωί και βράδυ τα βουρτσίζω» και το υπογράφουμε. Αναρτούμε το συμβόλαιο στην τάξη, παράγουμε αντίγραφα και τα μοιράζουμε σε όλα τα παιδιά προκειμένου να λειτουργήσει ως αναφορά για οικογενειακή συζήτηση και ως υπενθύμιση των καλών συνηθειών για υγιή δόντια. Ταυτόχρονα μοιράζουμε ένα ημερολόγιο βουρτσίσματος, το οποίο είτε δημιουργείται στην τάξη από τα παιδιά είτε χρησιμοποιείται το ήδη υπάρχον ημερολόγιο βουρτσίσματος του προγράμματος. Τους παροτρύνουμε να τα βάλουν πάνω από το κρεβάτι ώστε να θυμούνται να βουρτσίζουν τα δόντια πριν κοιμηθούν και να σημειώνουν κάθε πότε τα βουρτσίζουν.

### 3.4 «Μες στο μπάνιο θα τα βρω»

Συγκεντρώνουμε κενές συσκευασίες από προϊόντα στοματικής υγιεινής και σωματικής υγιεινής (παιδικά και ενήλικων), παλιές και καινούριες οδοντόβουρτσες (με καπάκι και σφραγισμένες). Ζητάμε από τα παιδιά αρχικά να τις διαχωρίσουν σε δύο κατηγορίες: προϊόντα για το σώμα και για το στόμα, ενώ σε δεύτερη φάση να ομα-

δοποιήσουν τα προϊόντα στοματικής υγιεινής με βάση διάφορα κριτήρια (ένα κριτήριο τη φορά) όπως η χρήση τους (οδοντόβουρτσες, οδοντόκρεμες, στοματικό διάλυμα, νήμα), το μέγεθος (μικρά-παιδιά, μεγάλα-ενήλικες), η παλαιότητα τους (νέα-φθαρμένα/τελειωμένα υλικά που χρειάζονται αλλαγή, ώστε να μάθουμε πότε πρέπει να αλλαζουμε την οδοντόβουρτσα μας).

### 3.5 «Το δυνατό συστατικό»

Θέτουμε τον προβληματισμό σχετικά με το ερώτημα: «Γιατί πρέπει να χρησιμοποιούμε οδοντόκρεμα». Καταγράφουμε τις απαντήσεις των παιδιών και κάνουμε μια μικρή ενημέρωση για το φθόριο που υπάρχει στις οδοντόκρεμες.

Ζητάμε απ' τα παιδιά να μας πούνε τους λόγους που θα επέλεγαν την οδοντόκρεμα που χρησιμοποιούν και τους καταγράφουμε. Στη συνέχεια ρωτάμε πόσα παιδιά θα επέλεγαν την οδοντόκρεμα με βάση τις απαντήσεις που καταγράψαμε προηγουμένως (ωραία γεύση, ελκυστική εμφάνιση, φθοριούχα, τυχαία επιλογή, άηθοι λόγοι) και καταμετρούμε τις απαντήσεις.

Θέτουμε τα ερωτήματα: «Άραγε, έχουμε επιλέξει τη σωστή οδοντόκρεμα;», «Αρκεί να έχει ωραία σχέδια και γεύση;», «Είναι λογικό να διαλέγουμε στην τύχη;» και προκαλούμε τα παιδιά να σκεφτούν τις απαντήσεις τους. Κάποιο παιδί ή ο ενήλικας παίζει το ρόλο του δημοσιογράφου και με ένα ψηφιακό μέσο (MP3) παίρνει συνέντευξη από τα υπόλοιπα παιδιά. Ζητάμε να τοποθετηθούν και να εκφράσουν τις απόψεις τους για τα ορθά κριτήρια επιλογής μίας οδοντόκρεμας.

### 3.6 «Με μία βούρτσα μπορώ να...»

Συγκεντρώνουμε βούρτσες και βουρτσάκια κάθε είδους από πινέλα ξυρίσματος, ζωγραφικής, μακιγιάζ... έως και βούρτσες πιάτων. Παρατηρούμε τα υλικά κατασκευής, τη μορφή και την εργονομία τους προκειμένου να αντιληφθούμε τι εξυπηρετούν οι συγκεκριμένες επιλογές. Επικεντρώνουμε τη συζήτηση στην οδοντόβουρτσα, τα διαφορετικά είδη της και τη σκοπιμότητα των διαφορών. Ζητάμε από τα παιδιά να συμπληρώσουν την πρόταση «Με μια οδοντόβουρτσα μπορώ...» και καταγράφουμε στο οδοντοβιβλίο της τάξης τις απαντήσεις τους.

Παρακινούμε τα παιδιά να χρησιμοποιήσουν τις παλιές οδοντόβουρτσες με ευφάνταστο τρόπο: να ζωγραφίσουν με αυτήν (στάξιμο).

Δημιουργούμε μία αφίσα στην οποία ο καθένας βάζει τη δική του υπογραφή: προσωπικά στοιχεία και συνθήματα. Αξιοποιούμε διάφορες τεχνικές και δημιουργούμε ένα ομαδικό έργο που φέρει το ομαδικό αποτύπωμα της τάξης μας και του προγράμματος στοματικής υγείας που εκπονούμε.

Δίνουμε τίτλο στο έργο μας, και φωτογραφιζόμαστε όλοι μαζί μπροστά του.

### 3.7 «Με μία βούρτσα δεν μπορώ, με το νήμα όμως μπορώ...»

Βουτάμε μια κοκάλινη χτένα με πολύ πυκνά δόντια στο νερό (ρόλος του σάλιου) και στη συνέχεια σε σοκολάτα. Στερεώνουμε τη χτένα και με μια παλιά οδοντόβουρτσα τα παιδιά προσπαθούν να καθαρίσουν τα δόντια της. Παρατηρούμε ότι τα ενδιάμεσα κενά μεταξύ των «δοντιών» δεν καθαρίζουν όσο θα έπρεπε κι αποφασίζουμε να χρησιμοποιήσουμε κλωστή/ νήμα. Αφήνουμε τα παιδιά να καθαρίσουν τις επιφάνειες με το νήμα και στη συνέχεια δοκιμάζουν νήμα σε λαβή (συγκρατητήρα) και τους ρωτάμε ποιο τους φαίνεται πιο εύκολο στη χρήση.

<sup>1</sup> Αρανίτου, Λ. 19ν Παράλογα κι ένα με 2 άλογα», εικ. Στάθης, εκδ. Σύγχρονη εποχή. Επίσης στο Ανθολόγιο Λογοτεχνικών Κειμένων Α & Β Δημοτικού, Τα δελφίνια.



## Α. ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΟ ΥΛΙΚΟ

## 📌 Τροφές που βλάπτουν τα δόντια (Εικ. 20)

- ✓ όλα τα γλυκά (μπισκότα, κρουασάν, κέικ) και όχι μόνο η σοκολάτα
- ✓ η κρυφή ζάχαρη (αναψυκτικά, δημητριακά, συμπυκνωμένοι χυμοί)
- ✓ τσίχλες & καραμέλες με ζάχαρη, γλειφιτζούρια, ζελεδάκια



Εικόνα 20

## 📌 Τροφές που κάνουν καλό (Εικ. 21)

- ✓ γαλακτοκομικά (γάλα χωρίς σοκολάτα, τυρί)
- ✓ ψάρια, όσπρια, κρέας
- ✓ φρέσκα φρούτα, χυμοί, λαχανικά
- ✓ τροφές που περιέχουν φθόριο (π.χ. παντζάρια, λάχανο, κεράσια, σπανάκι)



Εικόνα 21

## 📌 Συχνότητα λήψης

- ✓ Η συχνότητα κατανάλωσης τροφών κατά τη διάρκεια της ημέρας είναι πιο βλαβερή για τα δόντια, και όχι η ποσότητα.
- ✓ Είναι προτιμότερο η λήψη τροφίμων που περιέχουν ζάχαρη να αποτελεί συνέχεια του κυρίως γεύματος και όχι ενδιάμεσο γεύμα (δεκατιανό, απογευματινό). Στα ενδιάμεσα γεύματα προτείνουμε φρούτα, γαλακτοκομικά, τσστ κτλ.
- ✓ Αποφυγή της καθημερινής κατανάλωσης τροφίμων που περιέχουν ζάχαρη.
- ✓ Επιλογή γλυκών τροφών που δεν περιέχουν μόνο ζάχαρη, αλλά και συστατικά που βοηθούν την ανάπτυξη όπως το γάλα.

## 📌 Σύσταση της τροφής

- ✓ Οι κολλήδεις τροφές (γλειφιτζούρια, ζελεδάκια) είναι πιο βλαπτικές γιατί είναι πιο δύσκολο να απομακρυνθούν.

## 📌 Προστασία των δοντιών από τις τροφές που προκαλούν τερηδόνα

- ✓ Με το σωστό βούρτσισμα με οδοντόκρεμα με φθόριο (Εικ. 22).



Εικόνα 22

## Β. ΜΗΝΥΜΑΤΑ

**Σωστή διατροφή σημαίνει γερά δόντια και καλή υγεία χωρίς προβλήματα για όλη μας τη ζωή!**

Η σωστή διατροφή, η αποφυγή των βλαβερών τροφών και η κατανάλωση όσων κάνουν καλό, είναι απαραίτητη για την καλή στοματική υγεία, αλλά και τη γενική υγεία του ατόμου και οδηγεί σε μια ζωή χωρίς προβλήματα.

**Τρώμε γλυκό αμέσως μετά το φαγητό και πάντα να ακολουθεί βούρτσισμα μετά από αυτό!**

Η τερηδόνα δημιουργείται από τροφές με ζάχαρη και εφόσον δεν πλένουμε τα δόντια μας μετά. Η μεγάλη ποσότητα γλυκών και η συχνή κατανάλωσή τους, όχι μόνο μας χαλάει τα δόντια, αλλά μας προσθέτει και κιλά και δυσκολεύει τη ζωή μας. Εφόσον θέλουμε να φάμε γλυκό, καλύτερα είναι να γίνεται αυτό αμέσως μετά το φαγητό και όχι ως ενδιάμεσο γεύμα.

## Γ. ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- ✓ Να μάθουν τις αρχές της σωστής διατροφής για τη στοματική αλλά και τη γενική υγεία και να τροποποιήσουν τις βλαβερές συνήθειες στο «προσωπικό τους μενού».
- 📖 Δραστηριότητα 4.1: «**Τρώω, τρώω, τρώω!**»
- ✓ Να αντιληφθούν ότι οι διατροφικές επιλογές τους συνδέονται άμεσα με την υγεία και τον εαυτό τους και να υιοθετήσουν υπεύθυνη στάση ως προς αυτές.
- 📖 Δραστηριότητα 4.2: «**Λέμε 'ΝΑΙ' και λέμε 'ΟΧΙ'»**
- ✓ Να αποκτήσουν τις βασικές γνώσεις για τις ιδιότητες των τροφών.
- 📖 Δραστηριότητα 4.3: «**Πυραμίδα διατροφής**»
- ✓ Να αντιληφθούν την κολλητή ιδιότητα ορισμένων τροφών και γιατί πρέπει να τις αποφεύγουν.
- 📖 Δραστηριότητα 4.4: «**Καθρεφτίσματα**»
- ✓ Να κατανοήσουν την επίδραση των βλαβερών αναψυκτικών / ροφημάτων / τροφών στα δόντια μας και τις συνέπειες από τα οξέα που παράγονται και τρυπάνε τα δόντια μας όταν δεν τα βουρτσίζουμε.
- 📖 Δραστηριότητα 5.1: «**Αυγό... πείραμα**»
- ✓ Να καταλάβουν ότι η συχνότητα κατανάλωσης τροφών είναι περισσότερο ζημιογόνα σε σχέση με την ποσότητα και να κατανοήσουν ότι εάν τρώνε τα γλυκά μετά το φαγητό και πλένουν τα δόντια τους αμέσως, δεν θα υπάρχουν συνέπειες για τη στοματική υγεία τους.
- 📖 Δραστηριότητα 4.6: «**Μετρώω... τις μπουκιές και τις βουρτσισές μου**»
- ✓ Να κατανοήσουν την αναγκαιότητα βουρτσίσματος των δοντιών, αμέσως μετά την κατανάλωση τροφών που καταστρέφουν τα δόντια.
- 📖 Δραστηριότητα 4.7: «**Διεγκυστίδα των τροφών**»

## Δ. ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

### 4.1 «Τρώω, τρώω, τρώω!»

Φωτογραφίζουμε στο νηπιαγωγείο. Εκτυπώνουμε ή προβάλλουμε φωτογραφίες με το είδος της τροφής που καταναλώνουν τα παιδιά και συζητάμε σχετικά για τις επαναλαμβανόμενες διατροφικές επιλογές που κάνουν.

Σε διαφορετική περίπτωση, αναρτούμε στην τάξη έναν πίνακα διπλής εισόδου. Στις σειρές αναγράφουμε τις ημέρες της εβδομάδας και στις στήλες τοποθετούμε φωτογραφίες τροφών. Τα παιδιά καθημερινά και για μια εβδομάδα σημειώνουν το δεκατιανό τους (χρήση καρτών αναφοράς). Επανερχόμαστε στον πίνακα, συζητάμε για το είδος των τροφών που έχουν επιλεγεί περισσότερες φορές, κατατάσσουμε τις τροφές σε τέσσερις κατηγορίες - τροφές που ωφελούν ή βλάπτουν τα δόντια, κολληώδεις και μη κολληώδεις τροφές, συζητάμε τους κινδύνους που επισύρουν συγκεκριμένες επιλογές, λύνουμε απορίες, συζητάμε ερωτήσεις και από κοινού αναπροσαρμόζουμε το διαιτολόγιό τους προσθέτοντας, αφαιρώντας ή αντικαθιστώντας είδη τροφών. Τέλος, συντάσσουμε ένα σημείωμα προς τους γονείς με το οποίο τους ενημερώνουμε για τη δράση που εκπονούμε, τα συμπεράσματα που διατυπώνουμε και τις προτάσεις μας για ένα περισσότερο ωφέλιμο και υγιεινό δεκατιανό.

### 4.2 «Λέμε 'ΝΑΙ' και λέμε 'ΟΧΙ'»

Διασκευάζουμε τους στίχους γνωστού τραγουδιού και τους προσαρμόζουμε στα συμπεράσματα της προηγούμενης συζήτησης για τις ωφέλιμες και λιγότερο ωφέλιμες τροφές για τη στοματική και τη γενική υγεία μας. Συνθέτουμε δύο πίνακες με τα «ΝΑΙ» και τα «ΟΧΙ» της υγιεινής διατροφής, χωρίζοντας σε δύο ομάδες (τραγουδιστές - κοινό) και ξεκινάμε το τραγούδι:

«Στα καρπούζια λέμε 'ναι' και στα μήλα λέμε 'ναι', στις ντομάτες λέμε 'ναι' και στ' αγγούρια λέμε 'ναι'.

'Οχι' λέμε στις πίτσες, 'όχι' και στ' αναψυκτικά, 'όχι' στις σοκολάτες 'όχι' στα παγωτά»

'Στο γάλα;' - 'Ναι', 'Στο ρύζι;' - 'Ναι', 'Στο τυρί;' - 'Ναι', 'Στο γιαούρτι;' - 'Ναι'.

'Οχι στις καραμέλες, όχι και στα γλυκά, όχι στα σιρόπια, όχι στα ζαχαρωτά'».

### 4.3 «Πυραμίδα διατροφής»

Συγκεντρώνουμε άδειες συσκευασίες τροφίμων και πλαστικά φρούτα, λαχανικά, κρεατικά, κτλ., ή δημιουργούμε κινητά καρτελάκια με εικόνες ειδών διατροφής. Ξεχωρίζουμε τις τροφές στις 6 κατηγορίες (1. Λίπη, έλαια, γλυκά 2. Κρέας, πουλερικά, ψάρια, όσπρια, αβγά, ξηροί καρποί 3. Γάλα, γιαούρτι, τυρί 4. Λαχανικά 5. Φρούτα 6. Ψωμί, δημητριακά, ρύζι, ζυμαρικά) και συνθέτουμε τη δική μας πυραμίδα διατροφής χρησιμοποιώντας διάφορα υλικά (πλαστικά τρόφιμα, άδειες συσκευασίες) ή τοποθετώντας εικόνες από το διαδίκτυο και τα περιοδικά σε πίνακα αναφοράς. Στη συνέχεια, διαχωρίζουμε τις συσκευασίες σε δύο μεγάλες κατηγορίες: στα ωφέλιμα και στα λιγότερο ωφέλιμα τρόφιμα αναλόγως της διατροφικής τους αξίας.

### 4.4 «Καθρεφτίσματα»

Με αφορμή τα γενέθλια ή τη γιορτή της δασκάλας, που συνήθως συνοδεύεται με ένα κέρασμα και, συνεπώς, την κατανάλωση γλυκού, προτρέπουμε τα παιδιά αμέσως μετά να παρατηρήσουν τα δόντια τους στον καθρέφτη. Στη συνέχεια, τους προσφέρουμε να φάνε ένα κομμάτι μήλο και τους ζητάμε να κοιτάξουν για μια ακόμη φορά τα δόντια τους. Οι παρατηρήσεις των παιδιών μας δίνουν την αφορμή να συζητήσουμε σχετικά με τις τροφές που κολλάνε στα δόντια, τις τροφές που καθαρίζουν τα δόντια (σκληρά φρούτα και λαχανικά), και την ανάγκη να τα βουρτσίσουμε αμέσως μετά τα γλυκά ή να



τα τρώμε με τα γεύματα για να αποφύγουμε την παραμονή τους πάνω στα δόντια.

#### 4.5 «Αυγό...πείραμα»

Χρειαζόμαστε 5 σφικτά βρασμένα αυγά, αναψυκτικό τύπου κόλλα, τυποποιημένο χυμό πορτοκαλιού, ξύδι, σιρόπι σοκολάτας, νερό και πέντε ποτήρια. Εξηγούμε στα παιδιά ότι το τσόφλι από το αυγό έχει παρόμοια σύσταση με τα δόντια μας. Θέλουμε να διερευνήσουμε τι συμβαίνει στα δόντια μας αν δεν τα καθαρίζουμε μετά το φαγητό.

Ζητάμε από τα παιδιά να διατυπώσουν τις υποθέσεις τους για το τι πρόκειται να συμβεί στα αυγά αν μείνουν όλη τη νύχτα μέσα στο αναψυκτικό, το χυμό, το ξύδι, το σιρόπι και το νερό. Καταγράφουμε τις υποθέσεις ώστε, στη συνέχεια, να τις ελέγξουμε.

Τα παιδιά τοποθετούν ένα αυγό μέσα σε κάθε ποτήρι με το διαφορετικό υγρό και τα αφήνουμε για όλη τη νύχτα. Την επομένη ελέγχουμε τι έχει συμβεί, τις αλλοιώσεις στην επιφάνεια του αυγού/ δοντιού, π.χ. το ξύδι 'τρώνει' το τσόφλι και το μαλακώνει. Παρακινούμε τα παιδιά να προσπαθήσουν να επαναφέρουν το κέλυφος στην αρχική του κατάσταση βουρτσίζοντάς το με οδοντόβουρτσα κι οδοντόκρεμα. Διαπιστώνουν ότι οι προσπάθειές τους δε φέρνουν τα προσδοκώμενα αποτελέσματα. Ζητάμε να διατυπώσουν τα συμπεράσματά τους για τις συνέπειες και τις προτάσεις τους για την αποφυγή τους. Μπορούμε να παρατείνουμε την παραμονή των αυγών στα διάφορα υλικά και να καταγράψουμε τι συμβαίνει με την πάροδο του χρόνου.

#### 4.6 «Μετρώ ... τις μπουκιές και τις βουρτσιές μου»

Διεξάγουμε μια μικρή έρευνα και δημιουργούμε για τη δασκάλα και για ένα φανταστικό της φιλικό πρόσωπο το οποίο δεν προσέχει τη διατροφή του ούτε τη στοματική του υγεία, έναν πίνακα- ημερολόγιο χωρισμένο σε δυο μέρη. Στο πρώτο μέρος, σημειώνεται με ένα κόκκινο σταυρό κάθε φορά που μέσα στη μέρα «βάζουν κάτι στο στόμα τους» και στο δεύτερο μέρος, με μπλε, τις φορές που «βάζουν την οδοντόβουρτσα στο στόμα τους» κατά τη διάρκεια της ίδιας ημέρας. Καταμετρούν τις εγγραφές στο πρώτο και το δεύτερο μέρος του κάθε πίνακα, αναγράφουν τον αριθμό στο τέλος της κάθε στήλης, συγκρίνουν και διαπιστώνουν πόσες φορές μέσα στη μέρα άφησαν τα μικρόβια ανενόχλητα να δράσουν στα δόντια τους η δασκάλα και το φανταστικό της φιλικό πρόσωπο.

Στη συνέχεια, διαβάζουμε το βιβλίο «Σοκολάκας και Ζαχαρούλα Τρυποδόντη»<sup>1</sup> κι αναπτύσσουμε τις γνώσεις, τις εντυπώσεις, τα συναισθήματά, τις απορίες και τις ιδέες μας. Συζητάμε σχετικά με την ιστορία και τη συνδέουμε με τα αποτελέσματα του προσωπικού τους πίνακα. Τέλος, ζητάμε από τα παιδιά να προτείνουν ιδέες προκειμένου «να προλάβουμε το κακό», ν' αποφύγουμε δηλαδή τη δημιουργία τερηδόνας κι άλλων ασθενειών στα δόντια μας. Συμμετέχουμε στη συζήτηση με κατάλληλες ερωτήσεις προκειμένου να συνειδητοποιήσουν την ανάγκη βουρτσίσματος των δοντιών μετά τη λήψη τροφής και αποφυγής του άτακτου τσιμπολογήματος.

#### 4.7 «Διεγκυστίδα των τροφών»

Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο αντιμέτωπες ομάδες, σε υγιεινές και ανθυγιεινές τροφές. Κάθε ομάδα μπαίνει σε σειρά και ο ένας κρατάει τον άλλο από τη μέση. Οι πρώτοι κάθε ομάδας τραβούν ένα σχοινί από τις άκρες του, ενώ στη μέση των δύο ομάδων υπάρχει μια διαχωριστική γραμμή. Κερδίζει όποια ομάδα τραβήξει την άλλη προς το μέρος και την κάνει να περάσει από τη διαχωριστική γραμμή της. Σε περίπτωση που νικήσουν οι ανθυγιεινές τροφές η δασκάλα τρέχει αμέσως με μια μεγάλη οδοντόβουρτσα (σκούπα) και τις καθαρίζει, οπότε τελικός νικητής είναι η οδοντόβουρτσα.

<sup>1</sup> Ράσελμαν, Α. Σοκολάκης και Ζαχαρούλα Τρυποδόντη, εκδ. Άμμος.

#### Α. ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΟ ΥΛΙΚΟ

##### 📖 Τι κάνει ο οδοντίατρος (Εικ. 23)

- ✓ Μας ενημερώνει για τις ασθένειες των δοντιών
- ✓ Μας ενημερώνει για τη φροντίδα του στόματος (διατροφή, μέσα στοματικής υγιεινής)
- ✓ Μας εκπαιδεύει στη στοματική υγιεινή
- ✓ Ελέγχει την υγεία των δοντιών
- ✓ Προστατεύει τα δόντια (καθαρισμός, καλύψεις οπών και σχισμών, φθορίωση)
- ✓ Θεραπεύει τα δόντια και τα ούλα όταν έχουν πρόβλημα



Εικόνα 23

##### 📖 Πρώτη επίσκεψη

- ✓ Η πρώτη επίσκεψη στον παιδοδοντίατρο θα πρέπει να γίνεται με την εμφάνιση του πρώτου δοντιού και όχι αργότερα από το 1ο έτος του παιδιού.
- ✓ Στην πρώτη επίσκεψη γίνεται ενημέρωση των γονέων για τις ασθένειες των δοντιών, για συνήθειες που μπορεί να είναι επιβλαβείς ή ωφέλιμες για το παιδί και για τον καθαρισμό των δοντιών και του στόματος.
- ✓ Η πρώτη επίσκεψη για προληπτική θεραπεία θα πρέπει να γίνεται το αργότερο στην ηλικία των 3 ετών.
- ✓ Στην πρώτη επίσκεψη για προληπτική θεραπεία γίνεται εξοικείωση του παιδιού με το χώρο και το προσωπικό του ιατρείου, έλεγχος των δοντιών και πιθανά καθαρισμός και φθορίωση.

##### 📖 Συχνότητα επίσκεψης στον οδοντίατρο

- ✓ Δύο φορές το χρόνο ή τουλάχιστον μια φορά το χρόνο, ακόμα και όταν δεν έχουν κάποιο πρόβλημα, για έλεγχο των δοντιών, καθαρισμό και φθορίωση των δοντιών.

## Β. ΜΗΝΥΜΑΤΑ

**■ Για δόντια γερά και χαμόγελα λαμπερά ο παιδοδοντίατρος μας βοηθά!**  
Όπως όλοι οι γιατροί έτσι και ο οδοντίατρος είναι φίλος μας και φροντίζει με τις συμβουλές του να έχουμε γερά δόντια. Μερικοί άνθρωποι φοβούνται τον οδοντίατρο και δεν είναι κακό να το λένε. Γι' αυτό για τα παιδιά υπάρχει ο παιδοδοντίατρος, ο ειδικός για τα παιδιά ο οποίος σε ένα ιατρείο διαμορφωμένο αποκλειστικά γι' αυτά (με παιχνίδια, χρώματα) τα βοηθάει να ξεπεράσουν τους φόβους τους και να αγαπήσουν τα δόντια τους. Ο παιδοδοντίατρος βοηθάει τα παιδιά για γερά δόντια για μια ζωή και λαμπερά χαμόγελα.

**■ Κάθε χρόνο τον παιδοδοντίατρο θα δω για έλεγχο ούλων και δοντιών και ότι μου λείπει τότε δεν το ξεχνώ και πάντα το ακολουθώ!**  
Η πρώτη επίσκεψη στον παιδοδοντίατρο πρέπει να γίνεται από το πρώτο έτος ζωής του παιδιού, με στόχο την ενημέρωση των γονέων ώστε να επιτευχθεί και να διατηρηθεί η σωστή στοματική υγεία του παιδιού. Από εκεί και πέρα το παιδί θα πρέπει να τον επισκέπτεται τουλάχιστον μια φορά το χρόνο για έλεγχο, ακόμα και όταν δεν υπάρχει κάποιο πρόβλημα.

## Γ. ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- ✓ Να μιλήσουν για τις εμπειρίες τους με το γιατρό και να κατανοήσουν την έννοια της ειδικότητας του παιδοδοντίατρο που είναι ειδικός για τα παιδιά και τα δόντια τους.  
**■ Δραστηριότητα 5.1: «Στο γιατρό»**
- ✓ Να ενημερωθούν για την αναγκαιότητα των προληπτικών επισκέψεων στον οδοντίατρο τουλάχιστον μια φορά το χρόνο και να πεισθούν για την αξία της ελεγκτικής διαδικασίας «προλημβάνω αντί θεραπεύω».  
**■ Δραστηριότητα 5.2: «Ημερολόγιο... τάξης»**
- ✓ Να κατανοήσουν την αναγκαιότητα των ιατρικών παρεμβάσεων στα δόντια.  
**■ Δραστηριότητα 5.3: «Δαγκωνίτσες και σουπίτσες»**
- ✓ Να αποκτήσουν σχέσεις οικειότητας και συνεργασίας με τον παιδοδοντίατρο, να πραγματοποιήσουν μαζί του μία επιτυχημένη και φιλική συνάντηση στο χώρο του, να κατανοήσουν την αναγκαιότητα επίσκεψης στο ιατρείο του.  
**■ Δραστηριότητα 5.4: «Πρόσκληση για ... γνωριμία»**
- ✓ Να κατανοήσουν την προσφορά του οδοντίατρο στην υγεία μας.  
**■ Δραστηριότητα 5.5: «Συντηρητές χαμόγελων»**

## Δ. ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

### 5.1 «Στο γιατρό»

Ζητάμε από τα παιδιά να μας μιλήσουν για του γιατρού που μπορεί να έχουν, κατά καιρούς, επισκεφτεί και το λήγο που τους οδήγησε στο ιατρείο. Καταγράφουμε τις ιατρικές λέξεις: ιατρός, παιδίατρος, οδοντίατρος, οφθαλμίατρος. Στη συνέχεια ζητάμε να μας αναφέρουν αντικείμενα που θυμούνται πως χρησιμοποίησε ο κάθε γιατρός, τα περιγράφουν και τα καταγράφουμε σε πίνακα. Ζητάμε από τα παιδιά να συνδέσουν το όνομα του γιατρού με το αντικείμενο/εργαλείο του (στηθοσκόπιο, καθρεφτάκι, γυαλιά, κ.α.). Τα παιδιά αναγνωρίζουν τη διαδικασία σύνθεσης του ονόματος κάθε ειδικότητας: το αντικείμενο (παιδ-, οδοντ-, οφθαλμ-, ) και την ιατρική επιστήμη στο κοινό δεύτερο συνθετικό, -ίατρος.

Τέλος, καλούμε τα παιδιά να αναφέρουν κι άλλες ειδικότητες που γνωρίζουν όπως π.χ. κτηνίατρος και στη συνέχεια εξηγήσουμε τις διάφορες ιατρικές ειδικότητες που δεν περιέχουν στην ετυμολογία τους το συνθετικό -ίατρος (π.χ. καρδιολόγος).

### 5.2 «Ημερολόγιο... τάξης»

Δημιουργούμε ένα ετήσιο ημερολόγιο τοίχου στο οποίο κάθε παιδί ανώνυμα σημειώνει έναν μπλε σταυρό όταν πρόκειται για προληπτική επίσκεψη και έναν κόκκινο σταυρό για κάθε θεραπευτική επίσκεψη. Ανά μήνα μελετάμε τις καταγραφές και προσπαθούμε να εξάγουμε συμπεράσματα από τον αριθμό των παιδιών που παρουσίασαν ασθένειες των δοντιών, το είδος των ασθενειών, τον αριθμό των επισκέψεων που διήρκεσε μία θεραπεία, τη δαπάνη χρόνου και τη δαπάνη χρημάτων... Ενισχύουμε τα παιδιά να μιλήσουν για τις εμπειρίες τους και προβληματιζόμαστε «Άραγε, θα μπορούσε κάποιος να αποφύγει τη θεραπεία;», «Τι προτείνετε;»

### 5.3 «Δαγκωνίτσες και... σουπίτσες!»

Με αφορμή την ανάγνωση του βιβλίου «Ο κροκόδειλος που πήγε στον οδοντογιατρό»<sup>1</sup> συζητάμε γύρω από το ερώτημα: «Πώς φροντίζουν τα ζώα τα δόντια τους;», «Αλήθεια, πάνε στον οδοντογιατρό;». Πληροφορούμε τα παιδιά για τον ιδιαίτερο σύντροφο του κροκόδειλου, το κροκοδειλοπούλι, κι αναπτύσσουμε προβληματισμό σχετικά με το πώς φροντίζουν τα ζώα τα δόντια τους και τι μπορεί να σημαίνει γι'αυτά η απώλειά τους. Τα παιδιά καταθέτουν τις εμπειρίες τους από τα κατοικίδια ζώα τους. Στη συνέχεια διατυπώνουμε την απορία:

«Άραγε, δημιουργείται πέτρα στα δόντια των σκύλων;» (δες διαφήμιση). «Πώς θα την αντιμετωπίσει ο σκύλος;».

Τέλος, θέτουμε το ζήτημα: «Γνωρίζουμε ότι ο γιατρός για τα δόντια λέγεται οδοντίατρος, ο οδοντίατρος για τα παιδιά... λέγεται παιδοδοντίατρος, ο γιατρός για τα ζώα κτηνίατρος, άραγε, πως θα ονομάζαμε τον οδοντίατρο για τα ζώα;». Υπογραμμίζουμε το δεύτερο συνθετικό των λέξεων -ίατρος, και προκαλούμε τα παιδιά να συνθέσουν μία νέα λέξη «κτηνοδοντίατρος».

### 5.4 «Πρόσκληση για... γνωριμία»

Επικοινωνούμε με έναν οδοντίατρο της περιοχής και του στέλνουμε πρόσκληση, ζητώντας να μας επισκεφτεί για να γνωριστούμε, να μας μιλήσει για όσα αυτός θεωρεί σημαντικά, να λύσει τις απορίες μας, αλλά και να του παρουσιάσουμε τα έργα μας

<sup>1</sup> Τριβιζάς Ευγ., Ο κροκόδειλος που πήγε στον οδοντογιατρό, εικ. Μαρουλάκης Ν., εκδ. Κέδρος.





(‘οδοντο...βιβλίο’, αφίσα, συμβόλαιο, κ.α.), των οποίων αντίγραφα θα του χαρίσουμε για το ιατρείο του. Αυτός με τη σειρά του, προσπαθεί με ερωτήσεις να πληροφορηθεί για τις συνήθειες των παιδιών, να εκτιμήσει τις γνώσεις τους, να τις εμπλουτίσει με νέες πληροφορίες, να δείξει τον τρόπο που βουρτσίζουμε σωστά τα δόντια, το πώς χρησιμοποιεί τα γάντια, τη μάσκα, τα εργαλεία, κ.ά.

Πριν την επίσκεψη του οδοντίατρου στο νηπιαγωγείο, προετοιμαζόμαστε κατάλληλα καταγράφοντας τις ερωτήσεις τις οποίες τα παιδιά θέλουν να απευθύνουν στον οδοντίατρο (συνέντευξη) και μετά την επίσκεψη, όλοι μαζί συντάσσουμε μία ευχαριστήρια επιστολή για τις χρήσιμες πληροφορίες που μάθαμε απ’ αυτόν, με την υπόσχεση της τακτικής επικοινωνίας μαζί του.

Τέλος, μετά την επίσκεψη μπορούμε να φτιάξουμε στην τάξη τη γωνιά του οδοντιατρείου. Καταγράφουμε όσα θα χρειαστούμε και ζητάμε από τους γονείς να συνεισφέρουν με χρήσιμα αντικείμενα. Διακοσμούμε τους τοίχους με έργα των παιδιών και το εξοπλίζουμε με ειδικά αντικείμενα (μάσκες, γάντια, κ.ά.), λογοτεχνικά βιβλία, περιοδικά και παιχνίδια (κούκλες και λούτρινα ζώα).

Δίνουμε ευκαιρίες για την ανάπτυξη παιχνιδιού ρόλων στη γωνιά του οδοντιατρείου προκειμένου τα παιδιά να εκφράσουν, να διαχειριστούν και ν’ απομακρύνουν τους φόβους τους. Το παιχνίδι των ρόλων έχει ως θέμα: «Μια φιλική επίσκεψη δύο φορές το χρόνο. Πριν φύγω για διακοπές, Χριστούγεννα και καλοκαίρι, πηγαίνω στο γιατρό μου τα δόντια μου να δει και να τον χαιρετήσω». Εναλλακτικά μπορούμε να δημιουργήσουμε μία κουκλοθεατρική παράσταση με το ίδιο θέμα.

### 5.5 «Συντηρητές χαμόγελων» (παιχνίδι)

Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες. Η πρώτη ομάδα, «οι εισβολείς», αναλαμβάνει τη δουλειά της τερηδόνας: μαυρίζει με μαρκαδόρο και μολύβι τα δόντια σε φωτογραφίες προσώπων από περιοδικά κι ανοίγει τρύπες χρησιμοποιώντας ένα μολύβι. Στη συνέχεια, τους ζητάμε να εκφράσουν τα συναισθήματα που τους προκαλεί η νέα κατάσταση απαντώντας στις ερωτήσεις: «Πώς αισθάνεσαι με αυτό που βλέπεις;», «Πώς

νομίζεις ότι νιώθει ο κάτοχος της οδοντοστοιχίας;», «Θα αλλιάξει η συμπεριφορά του;». Η δεύτερη ομάδα, «οι οδοντίατροι» προσπαθούν να διορθώσουν τις «ζημιές», ν’ αποκαταστήσουν τα μαυρισμένα ή τρύπια δόντια, χρησιμοποιώντας διορθωτικό (blanco), γόμα ή κολλάζ με λευκό χαρτί. Θέτουμε εκ νέου τα ίδια ερωτήματα: «Πώς αισθάνεσαι με αυτό που βλέπεις;», «Πώς νομίζεις ότι νιώθει ο κάτοχος της οδοντοστοιχίας;», «Θα αλλιάξει η συμπεριφορά του;».

### 5.6 «Χωρίς λόγια» (Παντομίμα)

Ζητάμε από τα παιδιά να μας μιλήσουν για τη δική τους εμπειρία από τον/την οδοντίατρο. Καταγράφουμε τις εμπειρίες και τις κωδικοποιούμε σε σύντομες προτάσεις, τις οποίες χωρίζουμε σε διαδοχικά βήματα. Μετά την κωδικοποίηση, προτείνουμε «να πάρουμε τα πράγματα από την αρχή, αλλιώς σιωπηρά», και καλούμε τα παιδιά με συγκεκριμένη σειρά να αναπαραστήσουν τα βήματα τα οποία εμείς διαβάζουμε χωρίς να μιλήσουν, με αποτέλεσμα η επίσκεψη στον οδοντίατρο να γίνει παντομίμα. Συμπληρωματικά, μπορούμε να παρουσιάσουμε στα παιδιά το βιβλίο «Οι πρώτες μου εμπειρίες. Πηγαίνω στον οδοντίατρο»<sup>2</sup> όπου γίνεται εισαγωγή με τη δήλωση «Γερά δόντια» και αμέσως μετά παρουσιάζεται φωτογραφικά (ή με βίντεο) μία προληπτική επίσκεψη στον οδοντίατρο.

Ο δάσκαλος διαβάζει τη φράση και τα μέλη της τάξης ανάλογα με το ρόλο που τους έχει ανατεθεί σκλώνονται όρθια και ξεκινούν να δραματοποιούν:

- Φτάνουμε στο ιατρείο και χτυπάμε το κουδούνι ➡ όρθια στάση με προτεταμένο το ένα χέρι, με το άλλο κρατάμε το γονιό μας.
- Η πόρτα ανοίγει αυτόματα ➡ σπρώχνουμε και μπαίνουμε μέσα.
- Καθόμαστε στο σαλόνι και περιμένουμε ➡ στάση καθίσματος.
- Ανοίγει η πόρτα, βγαίνει ο/η γιατρός και μας χαιρετάει ➡ ήπια κίνηση κεφαλιού, χαμόγελο και πρόταση χεριού για χειραψία.
- Χαιρετάμε κι εμείς ➡ νεύμα χαιρετισμού με κεφάλι και χέρι.
- Μας δείχνει να περάσουμε ➡ Με το ένα χέρι κίνηση για υποδοχή και με το άλλο κράτημα πόρτας.
- Μας προτείνει να κάτσουμε στην ιατρική καρέκλα, καθόμαστε ➡ υπόδειξη καρέκλας με το ένα χέρι και κάθισμα με απλωμένα/τενωμένα τα πόδια.
- Μας ρωτάει: «Όλα καλά; Έτοιμοι για έλεγχο;» ➡ νεύμα συγκατάβασης.
- Μ’ ένα πάτημα του κουμπιού απλωνόμαστε ➡ (γέρνουμε το σώμα μας προς τα πίσω σε σχεδόν οριζόντια θέση με τα πόδια).
- «και ...σουσάμι άνοιξε να φανεί το φιληντισένιο περιβόλι που μέσα του κληπαδεί γλυκά απδόνι!» ➡ άνοιγμα στόματος.
- Ο/Η γιατρός πιάνει το καθρεφτάκι και το περνάει προσεκτικά μέσα στο στόμα για να ελέγξει ένα-ένα όλα τα δόντια ➡ χρήση εργαλείου (καθρεφτάκι).
- «Κάποιος έχει κρυφτεί στο περιβόλι και φοβάμαι μη μας κάνει ζημιά. Εμπρός λοιπόν καλό μου ... (όνομα εργαλείου) καθάρισε τα δόντια από τους εισβολείς!» ➡ δεύτερο εργαλείο και χειρισμός του (ηλεκτρική οδοντόβουρτσα/μικρομότορ).
- «Έτοιμοι λοιπόν και καθαροί. Τώρα ρίξε λίγο νερό στο περιβόλακι.» ➡ πιάσιμο ποτηριού, πόση και ξέπλυμα στόματος.
- «και ξέπλυσε στο νιπτήρα» ➡ αποβολή νερού από το στόμα αριστερά.
- «Στεγνώνω κι είμαι έτοιμος.» ➡ σκούπισμα με χαρτομάντιλο.

<sup>2</sup> Οι πρώτες μου εμπειρίες. Πηγαίνω στον οδοντίατρο, εκδ. Σαββάλας.



- Πάτημα κουμπιού (ήχος) ➡ ανόρθωση σώματος σε καθιστή θέση.
- «Η επιχείρηση γερά δόντια τέλειωσε για σήμερα. Για την καλή συνεργασία θα σου προσφέρω ένα βραβείο, ένα δώρο που θα σε βοηθήσει να φροντίζεις καλά το στόμα σου. Ορίστε δύο βοηθοί για να διώχνεις όλους τους εισβολείς.» ➡ προσφορά οδοντόβουρτσας και οδοντόκρεμας.
- «Ωρα για παιχνίδι! Γίνε ο καθρέπτης μου και κάνε ό, τι κάνω.» ➡ Επίδειξη βουρτσίσματος ( τραγούδι).
- «Ευχαριστώ πολύ. Πέρασα ωραία μαζί σου. Θα χαρώ να σε ξαναδώ.» ➡ χαιρετισμός κι αποχώρηση.

### 5.7 «Συμπλήρωσε τη φράση: Ο/Η οδοντίατρος...»

Τα παιδιά, με τη σειρά, επιλέγουν λέξεις από τον πίνακα αναφοράς με θέμα «Στο οδοντιατρείο» (εικόνες και λέξεις) και συνθέτουν προτάσεις.

Ο οδοντίατρος με μαθαίνει πώς να βουρτσίζω σωστά τα δόντια μου. Μάθημα

Ο οδοντίατρος καθαρίζει τα δόντια μου από την πέτρα. Καθαρισμός

Ο οδοντίατρος βγάζει ακτινογραφία για να δει τα δόντια μου σε βάθος. Ακτινογραφία/Ερευνα

Ο οδοντίατρος σφραγίζει τα χαλασμένα/άρρωστα δόντια. Σφράγισμα

Ο οδοντίατρος ελέγχει την υγεία των δοντιών μου. Έλεγχος

Ο οδοντίατρος δυναμώνει τα δόντια μου με φθόριο. Φθορίωση / Προστασία

Ο οδοντίατρος φροντίζει για την υγεία του στόματός μου. Φροντίδα

...κι εγώ τον αγαπώ γι' αυτό!



## Βλαβερές συνήθειες για το στόμα

### Α. ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΟ ΥΛΙΚΟ

#### 📌 Ποιες είναι οι μη διατροφικές βλαβερές συνήθειες για την ανάπτυξη του παιδιού

- α) η παρατεταμένη χρήση της πιπίλας,
- β) ο παρατεταμένος θηλασμός του δακτύλου.

#### 📌 Γιατί είναι βλαβερές

Οι συνήθειες αυτές δεν αφήνουν τις γνάθους των παιδιών που μεγαλώνουν, να αναπτυχθούν σωστά και όταν δεν σταματάνε έγκαιρα δημιουργούν προβλήματα που αργότερα θα χρειαστούν ορθοδοντική πχ. σιδεράκια για να θεραπευθούν.

#### 📌 Πότε πρέπει να διακοπούν

Οι συνήθειες αυτές πρέπει να διακόπτονται το αργότερο στην ηλικία των 4 ετών. Κι αυτό γιατί κάθε μεταβολή του στόματος που οφείλεται στο θηλασμό αυτοδιορθώνεται ενώ εάν όχι, δημιουργούν προβλήματα που δεν διορθώνονται εύκολα.

#### 📌 Πώς μπορούν να τις σταματήσουν

Όλες οι συνήθειες ανάλογα με το πώς, πότε και πόσο συχνά γίνονται δεν είναι ίδιες, άρα χρειάζονται και διαφορετική αντιμετώπιση. Σαν βασική αρχή πάντως και επειδή ο θηλασμός δακτύλου ή θηλάστρου είναι αναγκαίος για την ψυχολογική ανάπτυξη του παιδιού, αυτή η συνήθεια δεν θα πρέπει να διακόπτεται ούτε πολύ νωρίς ούτε απότομα και βίαια και ιδίως εάν δεν δημιουργεί πρόβλημα.

Για να μπορέσουν οι συνήθειες αυτές να διακοπούν, θα πρέπει το παιδί να καταλάβει τις ενδεχόμενες επιπτώσεις τους και να θέλει το ίδιο να τις σταματήσει. Στην προσπάθειά του μπορεί να βοηθηθεί είτε με ψυχολογική παρέμβαση με τη χρήση διαφόρων τεχνικών επιβράβευσης, υπενθύμισης (τύλιγμα γάζας γύρω από το δάκτυλο, βερνίκι με άσχημη γεύση στο δάκτυλο), είτε με τη χρήση ειδικών ορθοδοντικών μηχανημάτων από τον παιδοδοντίατρο.



## Β. ΜΗΝΥΜΑΤΑ

- 📌 Την πιπίλα την πετώ και το δάκτυλο στο στόμα δεν χρησιμοποιώ για να έχω χαμόγελο σωστό και λαμπερό!
- ✓ Όλοι έχουμε αδυναμίες, αρκεί να τις αναγνωρίζουμε, να προσπαθούμε να τις ελέγξουμε και να μην τις αφήνουμε να μας δημιουργούν άλλα προβλήματα. Για τα παιδιά μια από αυτές είναι ο παρατεταμένος θηλασμός του δακτύλου ή η παρατεταμένη χρήση της πιπίλλας.
- ✓ Η πιπίλα είναι απαραίτητη σε όλους μας μέχρι την ηλικία των 3-4 ετών, καθώς ωφελεί στην ψυχολογική ανάπτυξη του παιδιού, δημιουργεί λιγότερα προβλήματα στα δόντια και είναι πιο εύκολο να διακοπεί από το δάκτυλο. Η διακοπή της θα πρέπει να γίνεται το αργότερο μετά την ηλικία αυτή, ή και νωρίτερα εφόσον επιδρά στην ανάπτυξη του στόματος.

## Γ. ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- ✓ Να αντιληφθούν, με άμεσο τρόπο, τις **δυσάρεστες συνέπειες** που έχουν οι βλαβερές συνήθειες για το στόμα μας και τα **αντιαισθητικά αποτελέσματά** τους εάν δεν διακοπούν έγκαιρα κατά την προσχολική ηλικία.
- 📌 Δραστηριότητα 6.1: «**Φωτογραφίες στο μικροσκόπιο**»
- ✓ Να αναλάβουν την ευθύνη ενός έργου, μιας μικρής έρευνας, και ως «ειδικοί» να παρατηρήσουν και να καταγράψουν πληροφορίες που αφορούν τη στοματική κατάσταση ενός μικρότερου παιδιού. Να εισαχθούν στην επιστημονική μέθοδο εργασίας, να παρουσιάσουν τα ευρήματά τους και να συντάξουν τα συμπεράσματα και τις οδηγίες τους.
- 📌 Δραστηριότητα 6.2: «**Ο ειδικός του στόματος**»
- ✓ Να κινητοποιηθούν, μέσω της παροχής κινήτρων, για τη **διακοπή των βλαβερών συνθηγιών** μέσα από ένα παιχνίδι ανακύκλωσης και επιβράβευσης, πάντα σε κλίμα ελευθερίας και με τη βεβαιότητα της αυτοδιαχείρισης.
- 📌 Δραστηριότητα 6.3: «**Ανταποδοτική ανακύκλωση**»

## Δ. ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

### 6.1 «Φωτογραφίες στο μικροσκόπιο»

Συγκεντρώνουμε έναν αριθμό φωτογραφιών και προμηθεύουμε τα παιδιά με μεγεθυντικό φακό παρατηρούντάς τα να τις παρατηρήσουν και να αναζητήσουν τα «σημάδια» που μαρτυρούν τη διατήρηση της συνήθειας χρήσης πιπίλλας, όπως κενό ανάμεσα στα πάνω και τα κάτω δόντια ή τη δυσμορφία στο χαμόγελο. Πως φαίνεται στα παιδιά το χαμόγελο; Θα ήθελαν να έχουν τέτοιο χαμόγελο;

### 6.2 «Ο ειδικός του στόματος»

Τα παιδιά μιλούν για μικρότερα παιδιά που έχουν δει στην τηλεόραση ή γνωρίζουν και το στόμα τους. Δημιουργούμε στην τάξη ένα ημερολόγιο για δυο φανταστικούς χαρακτήρες ένα παιδάκι ενός έως δύο ετών και ένα παιδί 7-10 ετών που εξακολουθεί και θηλάζει το δά-

κτυλό του. Τα παιδιά συζητάνε και αποφασίζουν τα χαρακτηριστικά που έχουν οι δύο φανταστικοί μας φίλοι όπως τα ονόματά τους, τα σωματικά τους στοιχεία, την κατάσταση του στόματός τους (πόσα δόντια έχουν, ποια...), τις σχετικές με τη στοματική τους υγεία συνήθειές τους (πιπίλα, δάκτυλο, βούρτσισμα...), τη διατροφή τους και τη σχέση τους με τον οδοντίατρο. Συζητάμε για τις συνήθειες που έχουν και κατά πόσο είναι βλαβερές γι' αυτά. Δημιουργούμε προτάσεις για τη διακοπή τους, φτιάχνουμε φυλλάδιο οδηγιών και κάνουμε γκάλοπ για το εάν θα καταφέρουν να διακόψουν τις βλαβερές για το στόμα τους συνήθειες. Στην περίπτωση που τα περισσότερα παιδιά απαντήσουν ναι, συνεχίζουμε τη συζήτηση για το πότε και με ποιο τρόπο θα γίνει η διακοπή των βλαβερών συνθηγιών. Εάν η πλειοψηφία απαντήσει όχι, ζητάμε να βρούμε άλλους τρόπους για να πετύχουμε τη διακοπή.

### 6.3 «Ανταποδοτική ανακύκλωση»

Σε συνέχεια της προηγούμενης δραστηριότητας, κι αφού έχει ολοκληρωθεί το πρόγραμμα «ο πρωταγωνιστής της ημέρας» για όλα τα παιδιά, ζητάμε από όσα παιδιά έχουν αποφασίσει να διακόψουν τα ίδια ή τα αδέρφια τους αυτή τη βλαβερή συνήθεια για τη στοματική υγεία και αισθητική τους, να φέρουν στο σχολείο τις πιπίλλες και τα μπιμπερό για να τα ανακυκλώσουν. Στο πνεύμα της ανταποδοτικής ανακύκλωσης προσφέρουμε στα παιδιά ένα παιχνίδι που χρησιμοποιείται με το στόμα και απαιτεί σχετική επιδεξιότητα στη χρήση του, π.χ. σφουρίχτρα, λαλίτσα, φυσσαρμόνικα, συσκευή για σαπουνόφουσκες, εντυπωσιακά καλαμάκια για το ποτήρι, κ.ά. Κάθε παιδί έχει στη διάθεσή του όσο χρόνο χρειάζεται για να αποχωριστεί την «αδυναμία» του. Κάθε φορά που ένα μπιμπερό ή πιπίλα παραδίδεται στον κάδο της ανακύκλωσης της τάξης γίνεται ανακοίνωση στην ομάδα και υπενθύμιση ότι ο κάδος μας έχει έρθει στην τάξη και θα παραμείνει για όλη τη χρονιά. Βεβαίως, εμπλεκόμε και τους γονείς σε αυτή τη δραστηριότητα γιατί η συνεργασία τους στην ίδια κατεύθυνση κρίνεται αναγκαία.



Τα παιδιά μαθαίνουν και διασκεδάζουν  
με το βίντεο κινουμένων σχεδίων

**Ο Δρ. Σκληροδόντης**  
**ΚΑΙ ΟΙ**  
**ΦΡΟΥΡΟΙ ΔΟΝΤΙΩΝ**

διαθέσιμο στην ιστοσελίδα: <http://www.oral-health.gr>

Περισσότερες πληροφορίες για το Πρόγραμμα Αγωγής Στοματικής Υγείας της Ελληνικής Οδοντιατρικής  
Ομοσπονδίας με την υποστήριξη της Colgate μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα:  
<http://www.oral-health.gr>

Για πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνείτε με την εταιρεία CMT Προοπτική  
Τηλ: 210-7298193  
Email: [oral-health@cmtprooptiki.gr](mailto:oral-health@cmtprooptiki.gr)