|  |  |
| --- | --- |
| **Tema** | Burnos higiena. |
| **Pamokos idėja** | Dažnai paaugliai netaisyklingai ir nepakankamai prižiūri dantis, turi per mažai žinių apie burnos higienos svarbą. Atsižvelgiant į [gyvenimo įgūdžių bendrąją programą](https://www.emokykla.lt/bendrosios-programos/visos-bendrosios-programos/48?st=2) 5 klasės mokiniai turi akcentuoti sveikos gyvensenos paauglystėje svarbą. |
| **Sąvokos** | **Dantų ėduonis** – tai lėtinis, infekcinės kilmės kietųjų danties audinių pažeidimas, kuriam progresuojant vystosi kietųjų audinių irimas.**Emalis** – išorinis, kiečiausias danties sluoksnis.**Fluoridas** – itin svarbi cheminė medžiaga, siekiant dantis apsaugoti nuo ėduonies bei sustabdyti ėduonį ankstyvose stadijose.  |
| **Įgūdžiai** | Atsižvelgiant į [socialinės, emocinės ir sveikos gyvensenos kompetencijos raidos aprašą](https://www.emokykla.lt/upload/EMOKYKLA/BP/kompetencijos/SESG%20kompetencija.pdf):1. priimti sprendimus atsižvelgiant į saugumo, etinius ir visuomeninius veiksnius;
2. kasdienėse akademinėse ir socialinėse situacijose taikyti atsakingų sprendimų priėmimo įgūdžius;
3. vertinti sveikatą kaip vieną iš esminių vertybių, lemiančių asmens ir visuomenės gerovę bei gyvenimo kokybę.
 |
| **Tikslas** | Ugdyti mokinių gebėjimus, rūpintis savo burnos higiena. |
| **Uždaviniai** | 1. Supažindinti mokinius su dantų priežiūros priemonėmis, dantų paviršiais bei mitybos svarba dantims.
2. Ugdyti gebėjimus atlikti taisyklingus dantų valymosi judesius bei tinkamai pasirinkti burnos priežiūros priemones.
 |
| **Trukmė** | 45 min. |
| **Pamokos pavadinimas** | Taisyklinga dantų priežiūra |
| **Priemonės** | * Projektorius.
* Kompiuteris.
 |
| PAMOKOS EIGA | Pamokos planą sudaro septynios dalys:1. temos atskleidimas (išsiaiškiname, ką mokiniai jau žino šia tema) – 5 minutės;
2. temos analizė (turimas žinias papildome naujomis) – 15 minučių;
3. praktika (praktiškai pritaikome naujas žinias) – 15 minučių;
4. refleksija (apibendriname gautas žinias) – 5 minutės;
5. pritaikymas (naujas žinias susiejame su pritaikymu realiame gyvenime po pamokos) – 5 minutės.
6. skaitmeniniai šaltiniai (skaidrės, vaizdo įrašai);
7. rekomenduojama literatūra (nuorodos į informaciją, su kuria rekomenduojama susipažinti prieš pamoką).
 |
| 1. TEMOS ATSKLEIDIMAS | Pasirinktinai užduokite klausimus siekdami sužinoti, ką mokiniai jau žino apie dantų ėduonį ir taisyklingą dantų priežiūrą:* ar žinote kodėl atsiranda blogas burnos kvapas?
* ką reikia daryti siekiant išlaikyti natūraliai šviesią dantų spalvą?
* kokias žinote burnos priežiūros priemones?
 |
| 2. TEMOS ANALIZĖ | **EIGA** | **REKOMENDUOJAMAS TURINYS** |
| TAISYKLINGA DANTŲ PRIEŽIŪRA |
| Galite paklausti, kokie yra dantų valymosi judesiai? Leiskite mokiniams balsuoti tiesa ar melas, kad dantis reikia valyti tik šluojamaisiais judesiais? Apibendrinant mokinių atsakymus pristatykite teisingus dantų valymosi judesius (skaidrė Nr. 2)Paprašykite mokinių balsuoti užduodant šiuos klausimus (skaidrė Nr. 3):* tiesa ar melas, kad dantis galima valyti tik kartą per dieną? **Atsakymas: tiesa.**
* Tiesa ar melas, kad tarpdančių nebūtina valyti kasdien? **Atsakymas: melas.**

Apibendrinant balsavimą pristatykite kodėl svarbu valyti dantis (skaidrė Nr. 4) | Siūlome atkreipti dėmesį, kad taisyklingi dantų valymosi judesiai yra: * sukamieji;
* šluojamieji;
* kombinuoti, sukamieji ir šluojamieji.

Rekomenduojame akcentuoti, kodėl reikia valyti dantis:* valydami dantis nuvalome susikaupusias minkštas apnašas;
* dantų ir liežuvio valymas padeda išvengti nemalonaus burnos kvapo, kurio priežastimi tampa susikaupusios apnašos ir prasta asmens higiena;
* dantų valymas padeda išvengti dantenų ligų;
* rūpindamiesi asmens burnos higiena galime išsaugoti šviesią, natūralią dantų spalvą;
* dantų valymas padeda išvengti dantenų ligų ir nemalonių jų simptomų, kaip dantenų skausmas, kraujavimas, nemalonus kvapas.
 |
| DANTŲ PAVIRŠIAI |
| Galite paklausti, kokie yra dantų paviršiai? Leiskite mokiniams balsuoti tiesa ar melas, kad (skaidrė Nr. 5):* dantis turi tris paviršius (priekinį, galinį ir viršutinį)? Atsakymas: **melas.**
* Visiems dantų paviršiams išvalyti užtenka dantų šepetėlio? Atsakymas: **melas.**

Apibendrinant mokinių atsakymus paaiškinkite kokius paviršius turi dantis ir kodėl svarbu naudoti ne tik dantų šepetėlį bet ir tarpdančių siūlą (skaidrė Nr. 6). | Rekomenduojame pristatyti, kad dantis turi penkis paviršius:* priekinį (skruostinį) paviršių;
* vidinį (liežuvinį) paviršių;
* kramtomąjį paviršių;
* du šoninius (tarpdančių) paviršius.

Siūlome akcentuoti, kad ne visus dantų paviršius galime išvalyti su dantų šepetėliu. Dantų šepetėliu galima išvalyti: * priekinį (skruostinį) paviršių;
* vidinį (liežuvinį) paviršių;
* kramtomąjį paviršių;

Šoninius (tarpdančių) paviršius turime valyti tarpdančių valymo priemone: tarpdančių siūlu ar tarpdančių šepetėliu.Rekomenduojama akcentuoti, kad tarpdančius turime valyti kasdien, kaip ir dantis, priešingu atveju, neišvalomi du iš penkių danties paviršių, todėl gali atsirasti dantų ėduonis bei blogas burnos kvapas.Rekomenduojame akcentuoti, kad apnašos labiausiai kaupiasi tarpdančiuose ir prie dantenų krašto, todėl valant dantis, ypač didelį dėmesį reikia skirti šioms sritims. |
| BURNOS PRIEŽIŪROS PRIEMONĖS |
| Galite paklausti, kokias burnos priežiūros priemones žino? Naudojant skaidrę Nr. 7, paprašykite mokinių įvardinti pavaizduotas burnos priežiūros priemones ir pasakyti bent vieną aspektą į kurį reikia atkreipti dėmesį renkantis šią priemonę. Apibendrinant mokinių atsakymus, aptarkite kiekvieną burnos priežiūrą atskirai.Galite paprašyti mokinių balsuoti tiesa ar melas, kad (skaidrė Nr. 8):* tiesa ar melas, kad vidutinio kietumo ar kietas dantų šepetėlis geriau išvalo dantis? **Atsakymas: melas.**
* Tiesa ar melas, kad liežuvį reikia valyti kiekvieną dieną? **Atsakymas: tiesa.**
 | Siūlome atkreipti dėmesį, kad: * dantų šepetėlis vaikams turėtų būti minkštas arba ypač minkštas, šereliai turėtų būti plonyčiai, užapvalinti, gali būti skirtingo ilgio. Svarbu, kad šepetėlį būtų patogu laikyti rankoje ir būtų užtikrinti taisyklingi dantų valymo judesiai;
* dantų pasta vaikams gali būti be fluoro ir su fluoru. Fluoras, medžiaga, kuri padeda apsaugoti dantis nuo ėduonies, viena iš svarbiausių medžiagų dantų pastoje. Fluoro kiekis dantų pastoje priklauso nuo vaiko amžiaus ir individualios situacijos, dažniausiai gydytojas paskiria tinkamą dantų pastą įvertinęs vaiko burnos bei dantų būklę;
* burnos skalavimo skystis nėra būtinas kasdienėje burnos priežiūroje, gali būti naudojamas tik tada, kai vaikas moka skalauti ir išspjauti skystį ir tuomet, **kai burnos skalavimo skystį paskiria gydytojas odontologas ar burnos higienistas.**
* tarpdančių siūlų yra įvairiausių rūšių, vaikams rekomenduojama naudoti tarpdančių siūlą su laikikliu, taip daug patogiau pozicionuoti ir pasiekti išsivalyti visus tarpdančius. Rekomenduojama akcentuoti, kad tarpdančius reikia valyti švelniai, valant apgaubti dantį iš abiejų pusių imituojant „C“ raidę;
* liežuvio valiklių taip pat yra įvairių rūšių, svarbu pasirinkti tokį, su kuriuo būtų patogu valyti liežuvį. Siūlome priminti, kad liežuvį reikia valyti kasdien ryte ir vakare.
 |
|  | MITYBOS SVARBA |
|  | Paklauskite, tiesa ar melas, kad cukraus turintys maisto produktai labiausiai kenkia mūsų dantims (skaidrė Nr. 9)? **Atsakymas: tiesa.**Galite paklausti mokinių:* ar rinkdamiesi maisto produktus atkreipia dėmesį į cukraus kiekį juose?
* ar gali išvardinti produktų pavyzdžių, kuriuose būna pridėtinio cukraus (pavyzdžiui, saldumynai, saldinti pieno produktai, gazuoti saldūs gėrimai, įvairūs kepiniai, įskaitant tam tikrą duoną, kai kurie konservai ir padažai, sausi pusryčių dribsniai).

Apibendrinant pristatykite mitybos svarbą dantims (skaidrė Nr. 10). | Rekomenduojame akcentuoti, kad cukraus turintys produktai labiausiai kenkia dantims, o viena iš dažniausių dantų ligų, prie kurios atsiradimo itin prisideda valgomi angliavandeniai yra dantų ėduonis (bakterijos pradeda tirpinti emalį).Rekomenduojama paminėti, kad naudinga išmokti apskaičiuoti, kiek šaukštelių cukraus turi įvairūs produktai, kad galėtume rinktis produktus atsakingai. Kiekvieno produkto pakuotėje nurodoma maistinė vertė 100 gramų produkto. Maistinės vertės lentelėje ar sąraše nurodomas cukraus kiekis. Pavyzdžiui, jei tai yra šokoladinis batonėlis, sveriantis 50 gramų, tuomet cukraus kiekį reikia dalinti per pusę. Norint apskaičiuoti cukraus kiekį šaukšteliais, gramus reikia dalinti iš 4 (vienas arbatinis šaukštelis turi 4 gramus cukraus). |
| 3. PRAKTIKA | Pasirinktinai atlikite šias praktines užduotis:1. Leiskite mokiniams balsuoti kiek šaukštelių cukraus turi skaidrėje Nr. 11 pavaizduoti produktai:

 1.1. duonos riekė turi 1 ar 3 šaukštelius cukraus? (atsakymas: 1 šaukštelis); 1.2. jogurto gėrimas turi 3 ar 6 šaukštelius cukraus? (atsakymas: 3 šaukšteliai); 1.3. gazuoto limonado skardinė turi 4 ar 9 šaukštelius cukraus? (atsakymas: 9 šaukšteliai). |
| 4. REFLEKSIJA | Paklauskite mokinių:* ką naujo šiandien sužinojote?
* kas labiausiai įsiminė?
* kaip manote, ką kiekvienas turėtų žinoti apie taisyklingą dantų priežiūrą?
* kur galėsite pritaikyti tai, ką šiandien sužinojote?
 |
| 5. PRITAIKYMAS | Paprašykite mokinių, grįžus namo kartu su bent vienu artimu asmeniu: * įgyvendinti burnos priežiūros iššūkį naudojant [burnos priežiūros kalendorių](https://www.vilniussveikiau.lt/issukis-dantu-prieziurai-3/);
* išsirinkti įdomiausią faktą apie burną iš šių faktų: [8 faktai apie burną](https://www.vilniussveikiau.lt/8-faktai-apie-burna-2/).
 |
| 6. SKAITMENINIAI ŠALTINIAI | Skaidres galite rasti čia: [burnos higienos skaidrės 5 kl.](https://www.vilniussveikiau.lt/wp-content/uploads/2023/09/5-klase-pamokos-pristatymas.pptx) |
| 7. REKOMENDUOJAMA LITERATŪRA | Odontologų rūmų rekomendacijos:* [rekomendacijos dėl dantų valymo](https://odontologurumai.lt/lt/pacientams/burnos-sveikata/1713-rekomendacijos-d%C4%97l-dant%C5%B3-valymo-bei-fluorid%C5%B3-kiekio-dant%C5%B3-pastose-vaikams-ir-suaugusiesiems);
* [profilaktika;](https://odontologurumai.lt/lt/pacientams/burnos-sveikata/83-profilaktika)
* [cukraus poveikis dantims;](https://odontologurumai.lt/lt/pacientams/burnos-sveikata/58-cukraus-poveikis-dantims)
* [cukraus vartojimas;](https://odontologurumai.lt/lt/pacientams/burnos-sveikata/57-cukraus-vartojimas)
* [tarpdančių valymas.](https://odontologurumai.lt/lt/pacientams/aktuali-informacija/26-projektas-sveika-sypsena/burnos-higiena/197-tarpdan%C4%8Di%C5%B3-valymas)

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro parengta informacija:* [sveiki dantys – graži šypsena ir puiki sveikata.](http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Sveikatos_mokymas/Patarimai/Grazi%20sypsena%203%202014m..pdf)

Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro parengta informacija:* [burnos sveikata](https://www.vilniussveikiau.lt/vilnius-sveikiau-specialistai-burnos-sveikata-turi-itakos-bendrai-organizmo-buklei/);
* [blogas burnos kvapas (halitozė)](https://www.vilniussveikiau.lt/blogas-burnos-kvapas-halitoze/)
* [fluoras ir jo svarba;](https://www.vilniussveikiau.lt/fluoras-ir-jo-svarba/)
* [kaip išsirinkti dantų šepetėlį.](https://www.vilniussveikiau.lt/kaip-issirinkti-tinkama-dantu-sepeteli/)
 |