

# ZDRAVÝ ZOUBEK





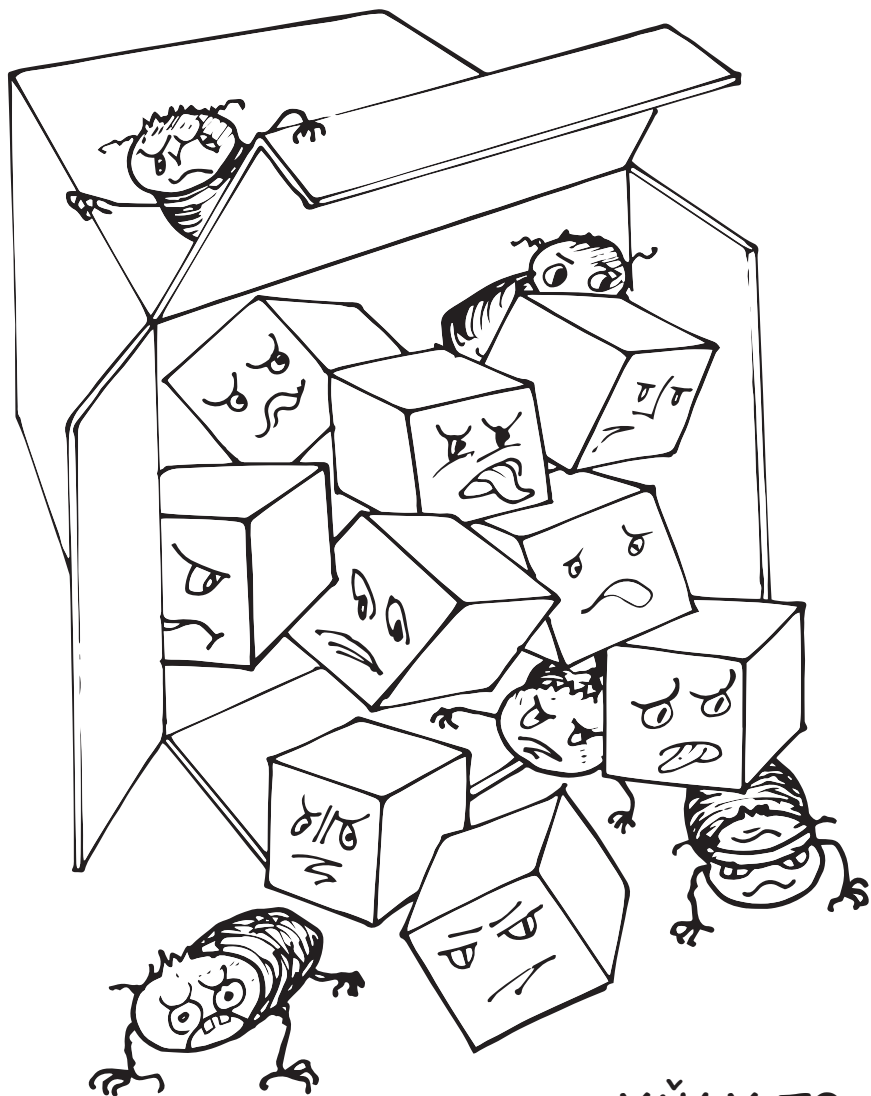
„Dobrý den děti. Já jsem princezna Zuběnka. Mám krásné dlouhé rovné nohy, perfektně vytvarovanou pevnou postavu a na hlavě se mi blýská krásná korunka. Líbím se Vám?“

„Se svými sourozenci žiji v krásném království jménem  
Ústní dutina. Nejstarší brácha se jmenuje Jazýček,  
další bratr je Řezák. Pak mám bratra jménem Špičák  
a sestřičky Stoličky.“



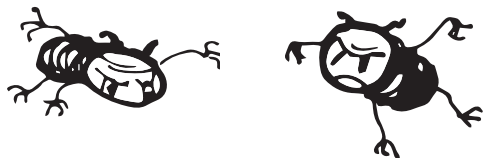
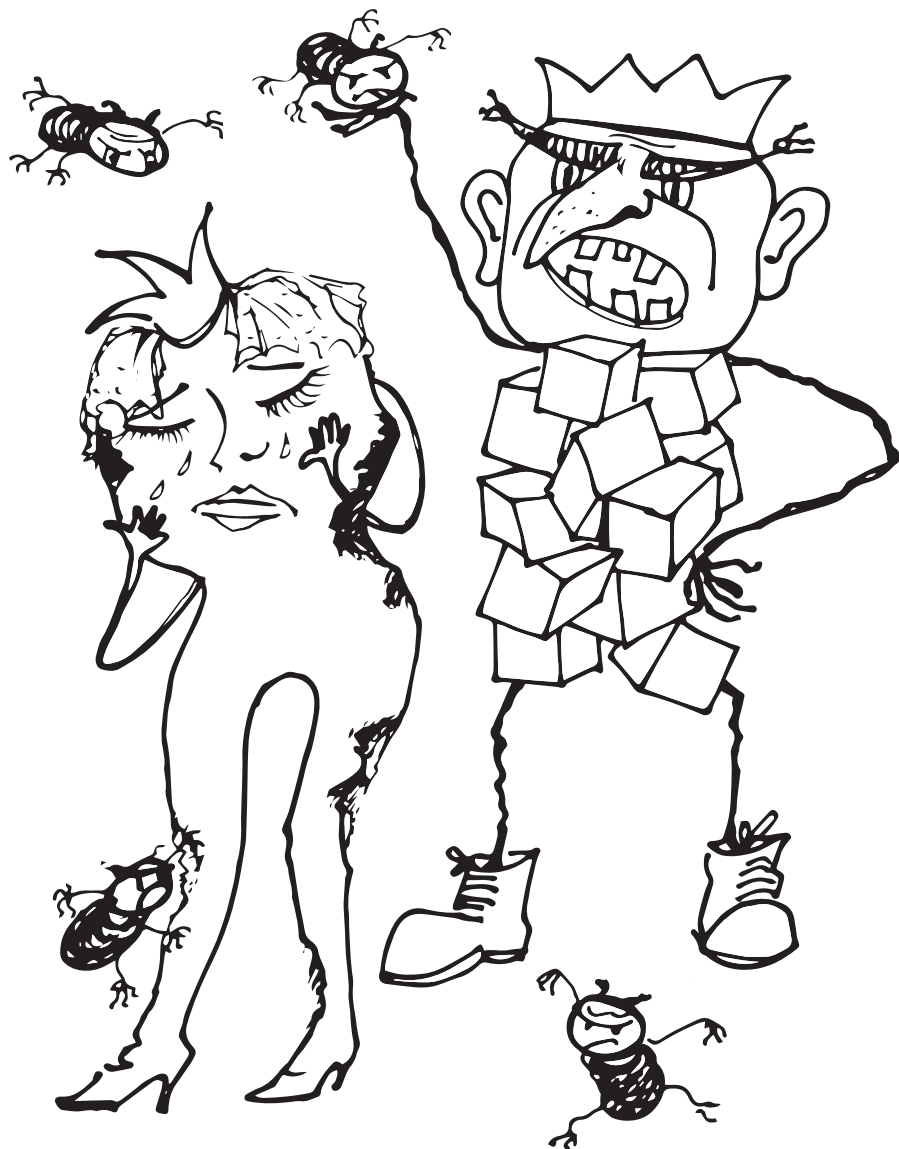
„Se svými sourozenci si rádi zpíváme:  
Býti čistý, tvrdý, bílý,  
co lepšího si lze přát.  
Dá to práci, moji milí,  
já tu práci dělám rád.  
Vážně, čistota a bělost je to nejlepší co známe.“

„My jsme krásní bílí Cukři a naše kamarádky Bakterie.  
Jsme ve všem co je sladké, ve sladkých šťávách a limonádách,  
v čokoládách, ve zmrzlině a v bonbónech. Umíme ničit tvrdost  
a pevnost zoubků. My Cukři zoubky naleptáme, takže změknou  
a bakterie si na nich pak pochutnávají.“



**MŇAM TO JE  
POŠUŠŇÁNÍČKO!!!**

„Já jsem král Kazizub. Mé tělo je vytvarované z Cukru a Bakterie jsou mými pomocníky.“



„Rád já vrtám v zubech díru,  
nevynechám žádnou škvíru.  
Když mi síly dochází,  
pomůže mi mlsání.“



„Jen mi dejte cukříček  
z Vašich malých ručiček.  
Beru všechno co je sladké  
a už zuby nejsou hladké.  
Nejraděj mám coca-colu,  
ale také sladkou vodu.“

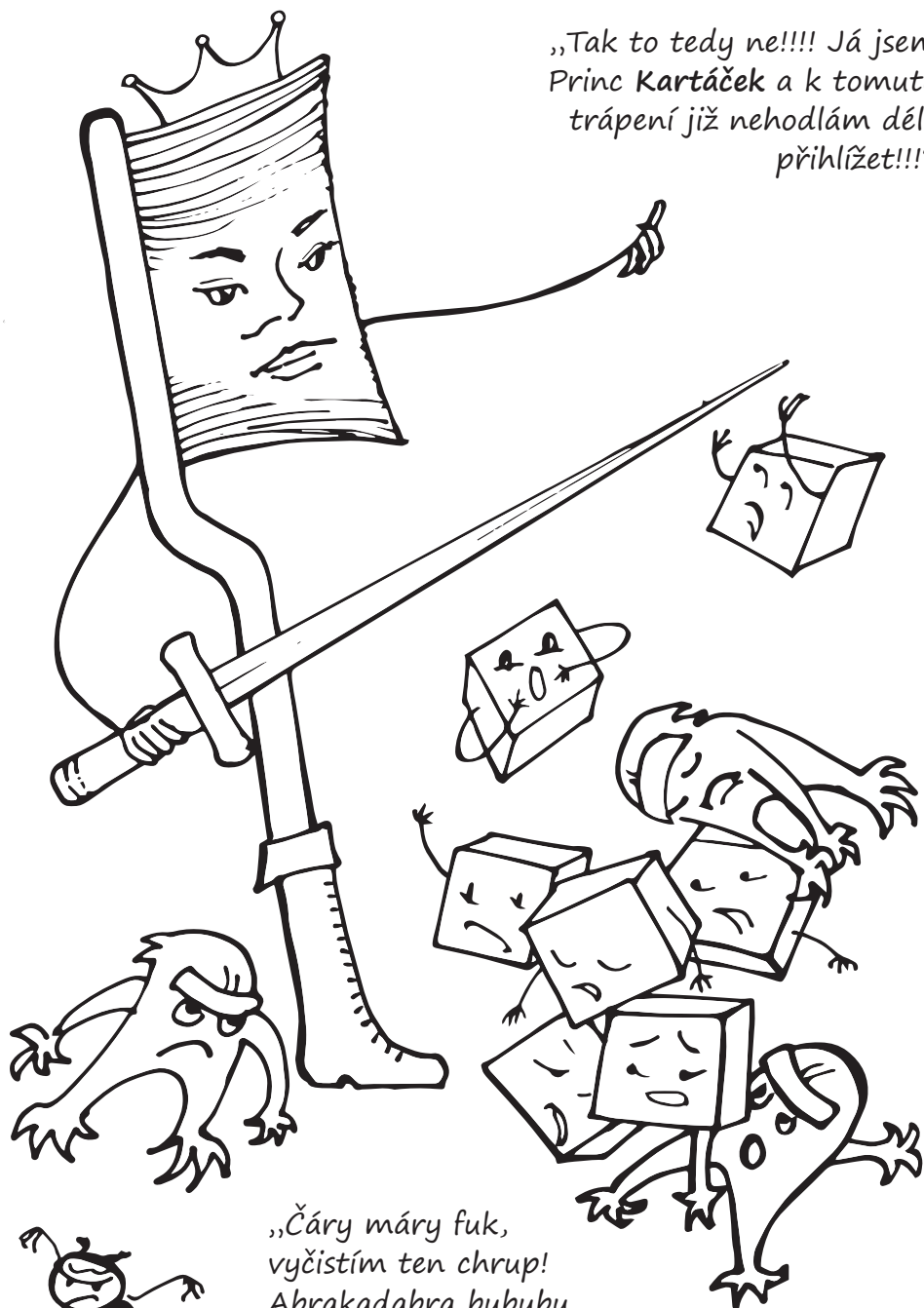
Nepohrdnu čokoládou,  
ani sladkou bílou kávou.  
Jen mi pomoz, uličníku,  
uděláme v zubech díru.  
Díru velkou jako sluje,  
kde budou žít bakterie!!!!“

„ACH chřadnu, dostávám jen  
sladké šťávy a bonbóny. Celé  
dny mě bolí hlava, korunka je

příliš těžká. Mé tělo již není tak  
pevné a plné síly a ta tam je  
moje nádherná bělost a čistota.“



„Tak to tedy ne!!!! Já jsem  
Princ Kartáček a k tomuto  
trápení již nehodlám déle  
přihlížet!!!!“



„Čáry máry fuk,  
vyčistím ten chrup!  
Abrakadabra bububu,  
kazy mít v puse nebudu.  
Jeminko jeminko te te te,  
také si zuby čistěte.“





„Čistíme zuby třikrát denně,  
ráno, večer, po obědě.  
Vyčistíme každý zub,  
ať je bílý ten chrup.  
Zoubky čisté, pevné, bílé,  
jíst vše mohou, jak jsou čilé.

Kazizub už šanci nemá,  
Kartáček mu možnost nedá!“  
Pomozte nám, děti,  
zoubky čisté míti.  
Jé Jé je je!  
Bílé je mám!“

## Pár slov o projektu



Projekt je zaměřen na primární **prevenci zubního kazu** – jednoho z celosvětově nejčastějších onemocnění. Základní návyky související s péčí o chrup by se měly formovat od útlého dětství, proto tvoří hlavní cílovou skupinu právě **děti**.

Nenásilně hravou formou se děti **seznají s rizikovými faktory** vzniku zubního kazu. Na realistickém modelu **zvětšené dutiny ústní** si děti společně s personifikovaným maskotem, **loutkou Zoubka**, nacvičí **správnou péči o chrup**. Přestože správně prováděná hygiena dutiny ústní je pro zachování zdravého chrupu důležitá, není jediným faktorem, který hraje roli při vzniku onemocnění zubů. Pohádkové divadelní představení s princeznou Zuběnkou, princem Kartáčkem a králem Kazizubem spolu s cukry a bakteriemi vysvětluje dětem prožitkovým učením nejen význam čistoty zubů, ale také souvislosti mezi výživou, kouřením a zubním zdravím.

Čištění zubů je pro dítě poměrně náročnou psychomotorickou aktivitou. V začátcích náviku péče o chrup je nezbytný rodičovský dohled. Rodiče jsou informováni o správné péči o zoubky prostřednictvím zdravotně-výchovných materiálů.

Autor: MUDr. Michaela Trnková

Ilustrace a grafika: Svatava Králová

Text: Mgr. Sylva Šmídová

Grafická úprava: Romana Přikrylová

Vydal: Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10

Tento leták byl vydán za finanční podpory dotačního programu MZ Národní program zdraví – programy podpory zdraví pro rok 2014, projekt číslo 10412 Zdravý zoubek.

Tisk:

1. vydání, Praha 2014

© Státní zdravotní ústav

Neprodejné