Pre lepší svet.
SPOLOČNE
VESELÉ ZÚBKY

dm drogerie markt v spolupráci s GlaxoSmithKline predstavuje

knižku Bibi a Bibka pre najmenších

VESELÉ ZÚBKY

Odol

Aquafresh

dm

TU SOM ČLOVEKOM
TU NAKUPUJEM

Ahoj!

Ja som Bibi

a ja som Bibko.

My veveričky papáme veľa orieškov, ktoré si lúskame zúbkami. Naše zúbky preto musia byť silné a zdravé, a tak sa o ne každý deň vzorne staráme. Chceš mať aj Ty také krásne zúbky ako my? Tak si pekne sadni a poď si spolu s nami prejsť, čo všetko sa treba naučiť, aby si mal úsmev bez škaredého kazu a k zubárovi si chodil len po pochvalu, ako sa krásne o svoje zúbky staráš.

V tejto knižke nájdeš aj veľa veselých obrázkov či maľovaniek. Tak si poďme spolu čítať, kresliť a učiť sa, ako mať vždy a všade veselé zúbky.

Tvoji noví kamaráti

Bibi a Bibko

Čo treba vedieť pred tým, než začneme

V knižke budeme viackrát spomínať rôzne slová, ktoré si možno doteraz veľmi nepočul. Radšej si preto na začiatok vysvetlíme, čo znamenajú.

Ďasno

Ďasno je ružové tkanivo okolo zúbkov, ktoré obaľuje kosť, v ktorej sú zúbky uložené.

Zubná korunka

Zubná korunka je časť zúbkov, ktorú vidno v ústach. Vytŕča od ďasna a treba si ju čistiť.

Zubná sklovina

Zubná sklovina je vrstva, ktorou sú pokryté všetky zúbky. Je veľmi tvrdá a chráni tvoje zúbky proti škodlivým vplyvom jedla a proti odieraniu.

Čeľusť

Čeľusť je kosť, v ktorej sú uložené horné zúbky.

Sánka

Sánka je kosť, v ktorej sú uložené spodné zúbky.

Ako ti rastú zúbky

Prvé zúbky sa ti začali prerezávať ešte ako bábätku, približne vo veku šesť mesiacov, možno o pár mesiacov neskôr. Najprv vyrástli predné zúbky, v druhom roku života sa ti postupne začali prerezávať aj prvé mliečne stoličky a v troch rokoch už bolo v tvojich ústočkách všetkých 20 mliečnych zúbkov. Predné zúbky sa volajú **rezáky**, za nimi je ako tretí v poradí jeden **očný zub** a po ňom nasledujú dva zadné zúbky, ktoré sa volajú **stoličky**.

Tieto zúbky sú pre teba veľmi dôležité, lebo ti dovoľujú poriadne požuť to, čo papáš, a starajú sa aj o to, aby sa ti správne vyvinula čeľusť, sánka a tvárička. Takisto sú veľmi dôležité aj pre správnu výslovnosť, aby ti všetci kamaráti dobre rozumeli. Mliečne zúbky zároveň udržiavajú miesto pre druhé, trvalé zúbky, ktoré ti začnú rásť približne vtedy, keď budeš mať päť rokov.

Ako prvý trvalý zub sa ti začne prerezávať prvá stolička, ktorá sa nazýva šestka, pretože je v zubnom oblúku v ústach v poradí na šiestom mieste. Tento nový zub je mimoriadne dôležitý pre dobré rozžutie potravy. Po šestkách sa začínajú prerezávať prvé a druhé stále **rezáky** (jednotky a dvojky), potom **očné zuby** (trojky), ďalej **črenové zuby** (štvorky a päťky) a nakoniec druhé a tretie stále **stoličky** (sedmičky a osmičky). Keď sa ti prerežú von všetky stále zúbky, budeš mať v čeľusti a sánke spolu 32 zúbkov.

dm
TU SOM ČLOVEKOM
TU NAKUPUJEM

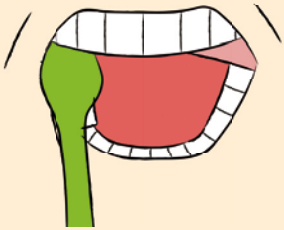
Ako si treba zúbky správne čistiť

Na to, aby boli tvoje zúbky krásne a zdravé, sa musíme spoločne naučiť, ako si zúbky správne čistiť. Zapamätaj si, že najprv si čistíme horné zúbky, potom spodné, pričom začíname čistiť na ľavej strane a postupujeme doprava.

Takže vezmi si do ruky kefku s pastou a poďme na to!

KROK 1

V prvom kroku si vyčisti všetky žuvacie plôšky stoličiek, a to pohybom spredu dozadu. Nezabudni, že sa nachádzajú hore, dolu, vľavo aj vpravo.



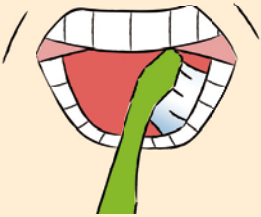
KROK 2

Potom si treba vyčistiť vonkajšiu stranu všetkých zúbkov, hore aj dolu. Začíname vľavo vzadu, pri poslednej stoličke, čistíme zúbok po zúbku po celom zúbkovom oblúku, až kým sa nedostaneme na druhú stranu k poslednej stoličke vpravo. Takto si nezabudneme vyčistiť žiaden zúbok.

Zúbky sa správne čistia drobným krúživým pohybom kefky, ktorú držíme šikmo k ďasnu. Zapamätaj si, že kefkou nemáš tlačiť ani ju zúbkami hrýzť.

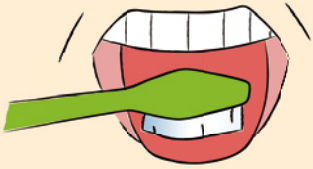
KROK 3

V ďalšom kroku si rovnakým spôsobom vyčistíme aj vnútornú stranu zúbkov, hore aj dolu.



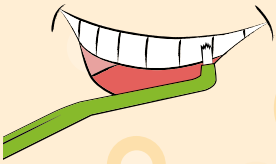
KROK 4

Na záver, keď sú všetky zúbky čisté, si nezabúdaj vyčistiť aj jazyk.



KROK 5

Posledným krokom čistenia zúbkov je ich dočistenie. Zúbky si nedočisťuješ sám, ale musia ti ich dočistiť tvoji rodičia.



ZAPAMÄTAJ SI

Zúbky si je potrebné čistiť **aspoň 2× denne,** po raňajkách a večer pred spaním, a to **najmenej tri minúty.** Zúbky si treba čistiť vždy až po jedle, aby sme vymyli nečistoty od raňajok či večere. Ideálne však je, ak si ich vyčistíš aj po obede.

KROK 5

Dočistenie zúbkov

Posledným krokom večerného čistenia zúbkov je ich dočistenie, ktoré musia urobiť tvoji rodičia. Po tom, ako si vyčistíš zúbky a jazyk, treba pripomenúť mamine či tatinovi, aby ti zúbky nezabudli dočistiť, aby sa z nich na noc odstránili všetky zvyšky povlaku. Je to veľmi dôležité, pretože si sám ešte nevieš všetky zúbky vyčistiť úplne dokonale.

Dočisťovať si zúbky je možné klasickou kefkou, ideálnym pomocníkom na dočistenie je však jednozväzková zubná kefka. Tá má malú guľatú hlavičku, ktorá sa dostane aj na tie miesta, kam sa klasická kefka nedostane.

Zúbky sa dočisťujú rovnakým postupom, ako je klasické čistenie zúbkov, teda najprv žuvacie plôšky zúbkov, potom vonkajšia strana všetkých zúbkov a nakoniec vnútorná. Zúbky dočisťujeme po jednom, jemnými krúživými pohybmi, ktorými sledujeme tvar zúbka. Na dočistenie ti stačí čistá kefka, resp. kefka s minimálnym množstvom detskej pasty.

Správny postoj pri dočisťovaní

Keď ti rodičia dočisťujú zúbky, je veľmi dôležitý správny postoj. Správne sa stojí tak, že sa maminke alebo tatinovi otočíš chrbtom, oprieš sa im o nohy, vyvrátiš hlavičku dozadu a doširoka otvoríš pusinku. Takto ti budú vedieť krásne dočistiť všetky zúbky vrátane posledných stoličiek.

DÔLEŽITÉ

Zúbky ti musia rodičia dočisťovať, až kým nebudeš mať 12 rokov.

KROK 6

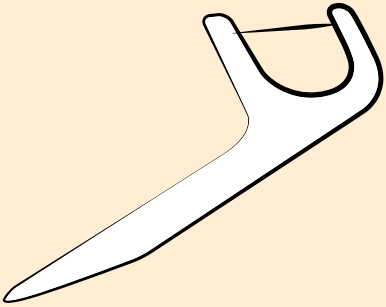
Zubná niť

Keď už máte štyri roky, po dočistení zúbkov začnete používať aj zubnú niť. Tiež ju treba používať raz denne, po večernom čistení. Najlepšia je zubná niť na paličke, ktorá sa ľahko drží a pohodlne vyčistí všetky priestory medzi zúbkami, kam sa s kefkou nedá dostať.

Kým ste ešte v škôlke, zubnou niťou by vám mali čistiť zúbky rodičia.

Použitie zubnej nite je veľmi dôležité. Čo myslíte, koľko strán má zúbok? Správne, päť. No kefkou vyčistíte len tri z nich, zvonku, zvnútra a zhora. Sprava a zľava však vyčistí zúbok len zubná niť.

Zúbky začíname niťou čistiť medzi poslednou a predposlednou stoličkou. Zubnú niť zasúvame medzi zúbky pílkovitým pohybom spredu dozadu a rovnako ju aj vysúvame. Vyvíjame minimálny tlak. Takto vyčistíme všetky medzizubné priestory po celom zúbkovom oblúku hore aj dolu.



KROK 7

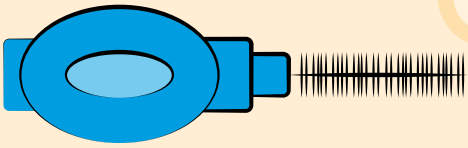
Medzizubné kefky

Keď chcete mať zúbky správne vyčistené, musíte používať všetky zúbkové pomôcky – kefky, zubnú niť a aj medzizubné kefky. Klasické kefky nám vyčistia tri strany zúbkov – zhora, spredu a zvnútra. Zubná niť nám zase vyčistí len tie časti, v ktorých sa zúbky navzájom dotýkajú. Medzizubná kefka však čistí spodnú časť medzizubného priestoru v mieste, kde sa spájajú dva zúbky spolu s ďasnom.

Je to voľný priestor, taký maličký trojuholník, ktorý sa tiež plní povlakom a zvyškami jedla. A zubný kaz vzniká najčastejšie práve v tomto priestore , lebo na jeho vyčistenie sa väčšinou zabúda, a to nielen deti, ale aj dospelí.
Keďže každý trojuholník je inej veľkosti, máme aj rôzne medzizubné kefky. Líšia sa farbou a veľkosťou štetinky. Na každý „trojuholník“ si tak treba zvoliť tú správnu.

Medzizubná kefka vyčistí dvoma ťahmi, najprv dnu, potom von, povlak z dolného medzizubného priestoru. Deťom nimi však musia čistiť zúbky rodičia, lebo medzizubné kefky patria deťom do rúk až neskôr, keď sa samy naučia správny spôsob ich zavádzania.

Preto nezabúdajte, aby vám ho od šiesteho roka vaši rodičia každý večer vyčistili, lebo až po vyčistení zúbkov kefkami, zubnou niťou a medzizubnými kefkami môžeme povedať, že máme zúbky dôkladne vyčistené.

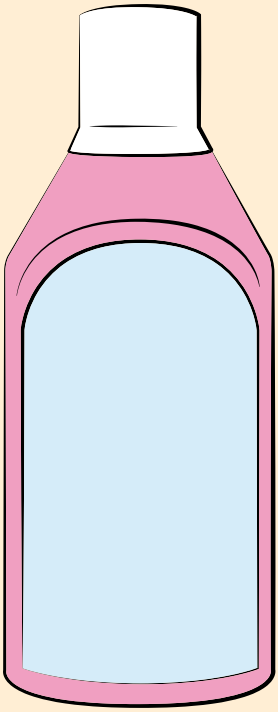


KROK 8

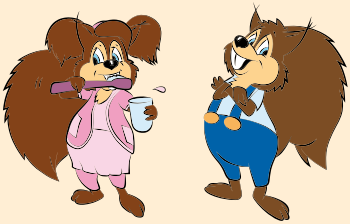
Ústna voda

Keď budete väčší a budete mať aspoň šesť rokov a všetky mliečne zúbky sa vymenia za trvalé, tak ako posledný krok večerného čistenia by mala prísť na rad ústna voda.

Tá však neslúži na čistenie zúbkov, ale zabezpečuje ochranu ďasien aj zúbkov, pomáha ich chrániť pred vznikom povlaku a takisto zanecháva v ústočkách príjemný pocit.



Čistiaci kalendár Bibi a Bibka



Deň 1	Deň 2	Deň 3	Deň 4	Deň 5	Deň 6	Deň 7
Deň 8	Deň 9	Deň 10	Deň 11	Deň 12	Deň 13	Deň 14
Deň 15	Deň 16	Deň 17	Deň 18	Deň 19	Deň 20	Deň 21
Deň 22	Deň 23	Deň 24	Deň 25	Deň 26	Deň 27	Deň 28
Deň 29	Deň 30	Deň 31				

Ráno aj večer, po tom, ako si vyčistíš zúbky, nakresli značku do kalendárika. Celý mesiac tak môžeš sledovať, ako poctivo sa o svoje zúbky staráš.

Vyfarbi si

Ako si treba vybrať správnu zubnú pastu

Na to, aby v zúbkoch nevznikal zubný kaz, je dôležité používať zubnú pastu s fluoridom. Fluorid je totiž minerál, ktorý zvyšuje odolnosť zúbkov proti zubnému kazu.

Výber pasty podľa veku

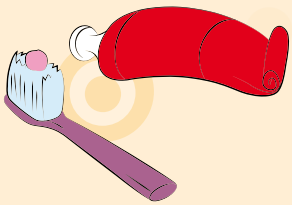
Obsah fluoridu v paste je veľmi dôležitý. Tvoji rodičia by mali vedieť, že zubná pasta pre detičky by mala mať menej fluoridu ako pasta pre dospelých. Pre najmenšie detičky by mala obsahovať 250 až 500 ppm fluoridov, pre detičky od dvoch do šiestich rokov 1 000 ppm fluoridov a pre tie staršie až 1 450 ppm fluoridov. Tá zvláštna značka ppm je číslo, ktoré treba pohľadať na obale zubnej pasty, aby ste s rodičmi v obchode vybrali vždy tú pastu, ktorá je pre teba najlepšia.

Dávkovanie

Na dávkovanie zubnej pasty používaj dávkovaciu značku na zubnej kefke, ktorú sme spomínaname pri informáciách o zubnej kefke. Pamätaj si, že väčšie množstvo zubnej pasty neznamená, že vyčistí zúbky lepšie. Množstvo pasty na kefke by malo byť veľké zhruba ako malý hrášok.

TIP

Zubné pasty majú rôzne príchute, v obchodoch nájdeš mentolové, malinové, jahodové a mnohé ďalšie. Povedz svojim rodičom, akú príchuť máš najradšej!



Ako si treba vybrať správnu zubnú kefku

Každý škôlkar by mal mať kefku, ktorá má veľmi **jemné štetinky.** Tieto totiž dokážu dôkladne vyčistiť všetky zúbky. Mali byť oblé, aby nezraňovali tvoje ďasná, a **rovnakej výšky,** aby dokázali poriadne vyčistiť všetky zúbky.

Kefka by mala mať aj **dávkovaciu značku.** Je to značka, ktorá sa nachádza medzi štetinkami a je inej farby ako štetinky. Táto farba naznačuje, kam a koľko zubnej pasty treba použiť na čistenie zúbkov.

Ďalšou dôležitou vlastnosťou kefky pre škôlkarov je, aby mala **malú a oblú hlavu.** Tá totiž dokáže vyčistiť každý zúbok samostatne.

Veľmi dôležitá je aj **rukoväť** kefky. Tá by mala byť tvarovaná tak, aby si ju mohol ľahko chytiť a držať v ruke.

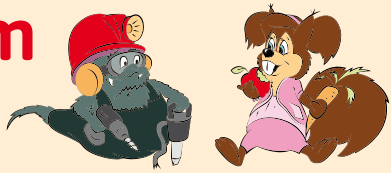
DÔLEŽITÉ

Nezabudni si vymeniť zubnú kefku každé tri mesiace! Pokiaľ je zničená, tak, samozrejme, aj skôr. Zubnú kefku si musíš vymeniť aj po každom infekčnom ochorení, akým je napríklad angína či chrípka.

TIP

Keď sa ti páči **elektrická zubná kefka,** môžeš si čistiť zúbky aj ňou, rovnakým postupom ako pri klasickej kefke. Avšak nepoužívaj ju stále, len niekedy, pretože s takouto kefkou sa nenaučíš správne sa o svoje zúbky starať.

Čo našim zúbkom škodí a čo nie



To, či máš alebo nemáš zdravé zúbky, veľmi ovplyvňuje aj jedlo, ktoré papáš. Jednou z vecí, ktorá zúbkom najviac škodí, je cukor. Toho je veľmi veľa napríklad vo všetkých sladkostiach či v malinovkách. Úplne vylúčiť cukor či cukrom sladené potraviny a nápoje z jedálneho lístka nemôžeš, to by ani nebolo dobré. Čo však urobiť môžeš, je obmedziť ich množstvo, čiže nejesť a nepiť toľko sladkého, koľko by si možno chcel. Po zjedení sladkého jedla alebo vypití sladkého nápoja totiž ostáva cukor na zúbkoch a čím dlhšie tam je, tým viac im škodí a spôsobuje zubný kaz.

Potraviny, ktoré sú pre zúbky

škodlivé:

- sladké výrobky
- keksíky a čokolády
- sladké nápoje
- potraviny obsahujúce škroby

prospešné:

- mliečne výrobky a mlieko
- syry
- ovocie
- zelenina

Sladkosti by si mal papať maximálne 1× denne, a to ideálne popoludní, keď je blízko k večernému čisteniu zúbkov.

ZAPAMÄTAJ SI

Večer, keď si poslednýkrát v dni vyčistíš zúbky, nemôžeš nič papať a piť môžeš iba čistú vodu. Ak by si predsa len ešte niečo zjedol alebo vypil niečo sladké, musíš si zúbky vyčistiť ešte raz.

Kedy ísť k zubárovi

Detský zubár je lekár, ktorý detičkám kontroluje zúbky a pozerá sa, či sú všetky zúbky zdravé. Návštevy u zubára sa netreba báť. U zubára je veľké kreslo a nad ním veľké svetlo. Do kresla si pohodlne sadneš, otvoríš ústa a ujo doktor alebo teta doktorka skontrolujú, či sú všetky zúbky v poriadku. Takáto kontrola vôbec nebolí a ty sa môžeš aspoň spýtať na všetko, čo ťa o zúbkoch zaujíma. Určite ti radi na všetko odpovedia.

Prvýkrát treba ísť k zubárovi hneď, ako sa ti prereže prvý zúbok, najneskôr však do prvých narodenín. Potom treba chodiť na prehliadku aspoň raz za pol roka. Pri pravidelných návštevách ambulancie môže zubár včas odhaliť nielen zmeny na zúbkoch a ďasnách, ale aj ich nesprávny rast a poradiť ti, čo robiť, aby boli zúbky opäť zdravé a pekné. Preventívne prehliadky 2× ročne hradí poisťovňa, takže to tvojich rodičov nebude stáť žiadne peniažky.

TIP

Počas dňa je dobré si po jedle čistiť zúbky aj **žuvačkami bez cukru,** pretože takéto žuvačky zvyšujú tvorbu slín a zvyšky potravy v ústočkách sa tak zriedia a rýchlejšie idú z úst preč. Párminútové žutie žuvačky po každom jedle, najlepšie pod dohľadom dospelých, ochráni tvoje zúbky a zmyje z nich nežiaduci cukor. Žuvačkou však určite nenahrádzaj ranné alebo večerné čistenie zúbkov.

dm
TU SOM ČLOVEKOM
TU NAKUPUJEM

Naše rady pre tvoje zdravé zúbky

Zúbky si vždy čisti aspoň **2x denne,** aby boli krásne zdravé a veselé. Na konci nezabúdaj na jazyk a večer popros rodičov, aby ti zúbky dočistili.

Zúbky si čisti aspoň **tri minúty,** čas ti pomôžu odmerať presýpacie hodiny, ktoré by mali byť pripravené vždy vedľa zubnej kefky.

Vyber si **vhodnú zubnú kefku a pastu,** tak ako sme si to v knižke povedali.

Nezabudni, že kefku treba **meniť aspoň raz za tri mesiace** a po každej chorobe.

Nejedz sladkosti alebo **sladké jedlá** počas celého dňa, ale **len raz za deň,** najlepšie popoludní, aby sa zbytočne neusádzal na tvojich zúbkoch cukor.

V tvojom jedálnom lístku **obmedz sladkosti** a radšej ich nahraď ovocím, zeleninou alebo jogurtom.

Takisto **obmedz aj sladké a ovocné nápoje** a namiesto nich pi čistú vodu alebo nesladený čajík.

Po jedle žuj pár minút **žuvačku,** ktorá podnieti tvorbu slín, ktoré vymyjú preč cukor zo zúbkov.

Po tom, ako si večer vyčistíš zúbky, už **nič nejedz a pi len čistú vodu.** Je to veľmi dôležité kvôli tomu, aby ti na noc neostal na zúbkoch usadený cukor a nečistoty z jedla.

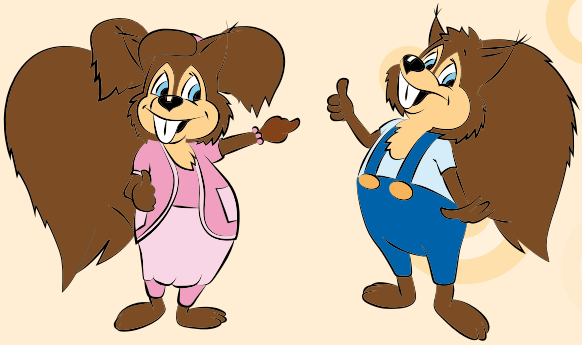
Tak a to je všetko. Dozvedel si sa veľa nových informácií? To je skvelé. Veľmi nás poteší, ak sa budeš ku knižke vracať a postupne si trénovať správnu starostlivosť o zúbky. Keď sa teraz, ešte v škôlke, naučíš, ako sa správne o zúbky starať, zabezpečíš si tým krásny, zdravý a veselý úsmev na celý život.

Veríme, že aj tvoji rodičia si našli v tejto knižke množstvo užitočných rád a tipov, a že sa budete o tvoje zúbky starať spoločne každý deň.

Vždy, keď si ich budeš čistiť, spomeň si na nás, tvojich nových kamarátov Bibi a Bibka a na všetko, čo sme ťa naučili.

A nezabudni sa naučiť spievať našu veselozúbkovú pesničku, ktorá ti každý deň pripomenie, ako si správne zúbky čistiť.

Bibi a Bibko



Kontakt

dm drogerie markt, s.r.o.
Na pántoch 18
831 06 Bratislava

Tel.: **0800 111 881**
E-mail: **info@veselezubky.sk**

www.dm-drogeriemarkt.sk
www.veselezubky.sk

www.facebook.com/dm.Slovensko

Obrázky použité v tejto knižke sú vlastníctvom spoločnosti dm drogerie markt, s.r.o.