



“Man ir tīri zobi”

Informatīvais materiāls par mutes un zobu veselības veicināšanu saistībā ar veselīga uztura paradumiem



Krāsojamā uzdevumu grāmata pirmsskolas vecuma bērniem



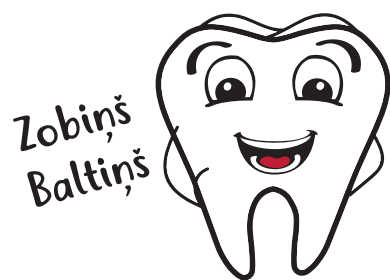
Līdzfinansē
Eiropas Savienība



Nacionālais
attīstības plāns



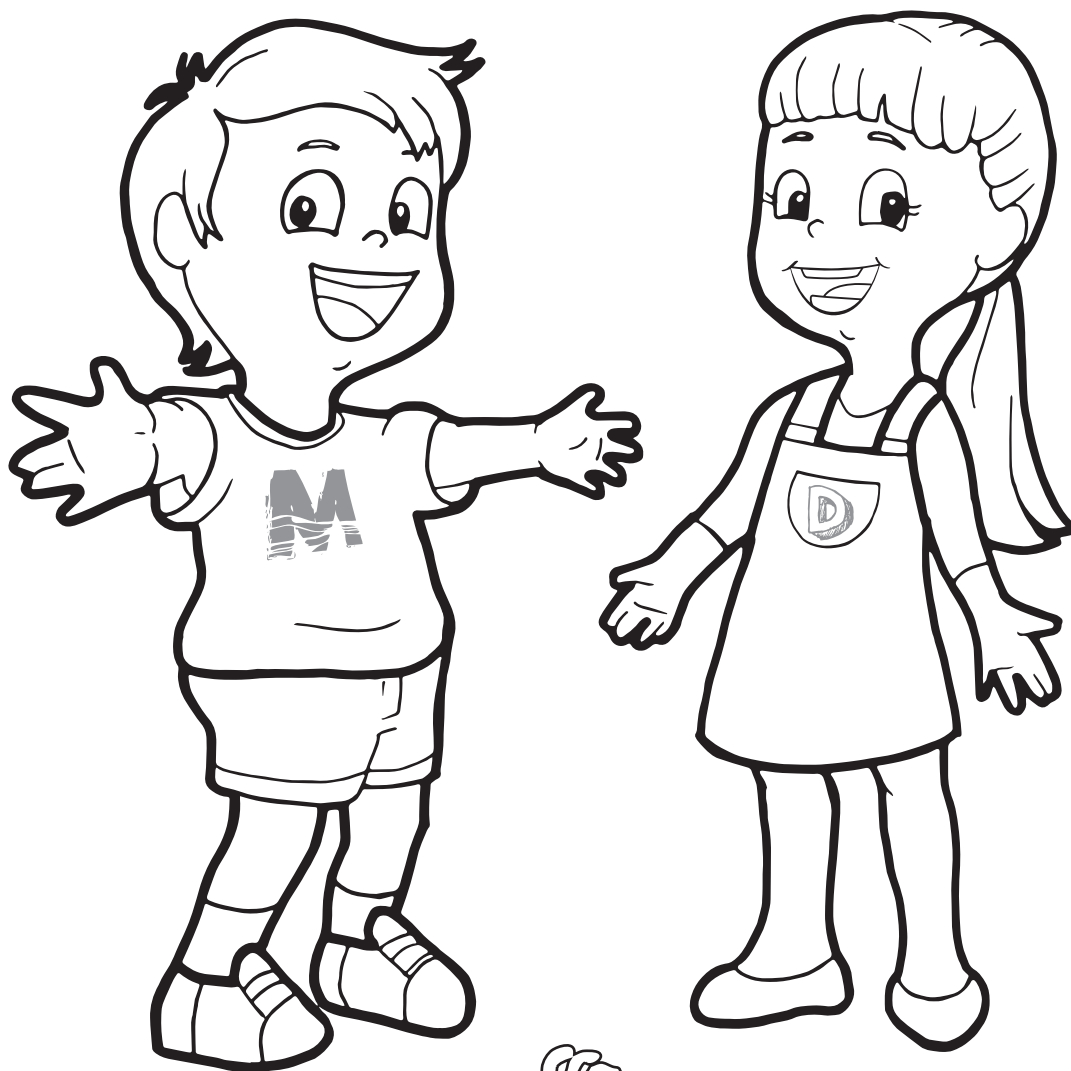
Slimību profilakses un
kontroles centrs



IEPAZĪSIMIES!

Es esmu Dace. Un tas ir Māris.
Es esmu māsa un viņš ir mans brālis.
Mēs gribam, lai vienmēr Tēv tīri ir zobi!
Lai iet tiem ar likumu Urķis un robi!

IZKRĀSO MŪS!





ZOBIŅU DRAUGI UN NEDRAUGI!

Izkrāso zobiņa divas sejas –
PRIECĪGO zobiņu un BĒDĪGO zobiņu!

Pastāsti mammai un tētim, kad zobiņš ir
priecīgs un kad - bēdīgs!



Lieliski!

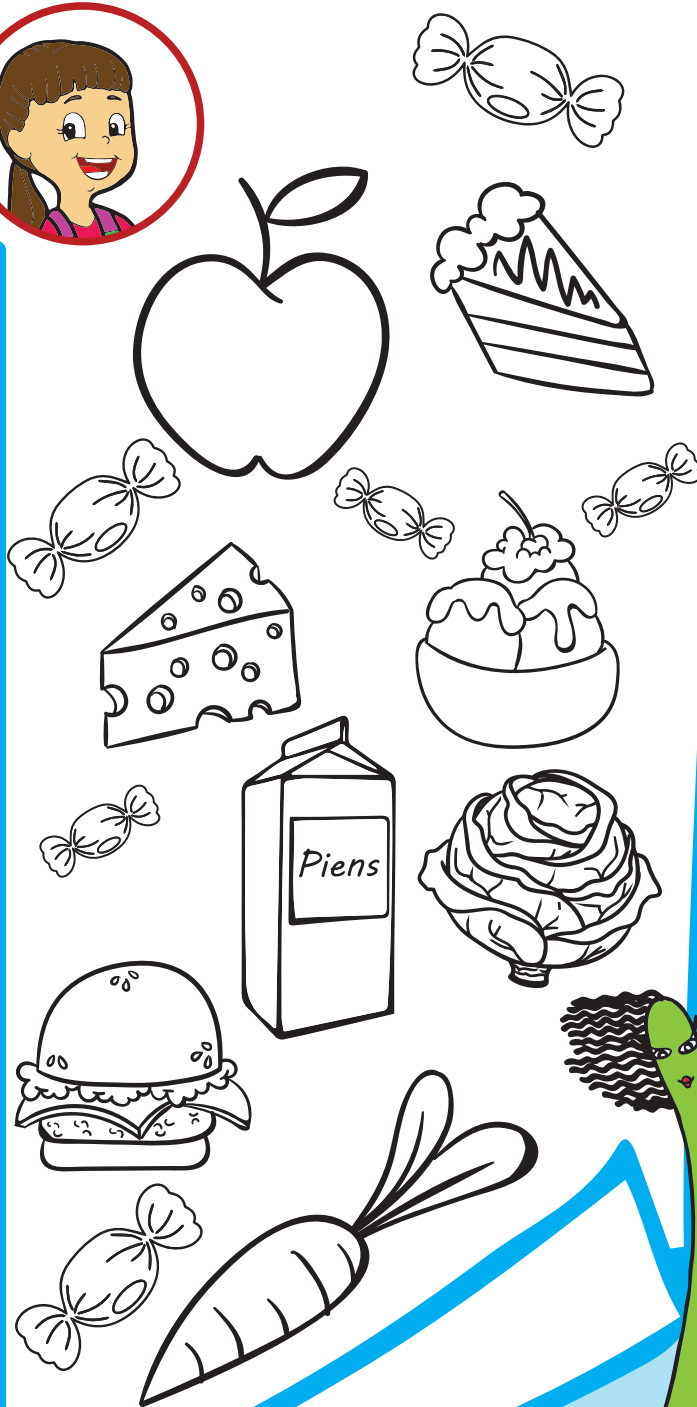
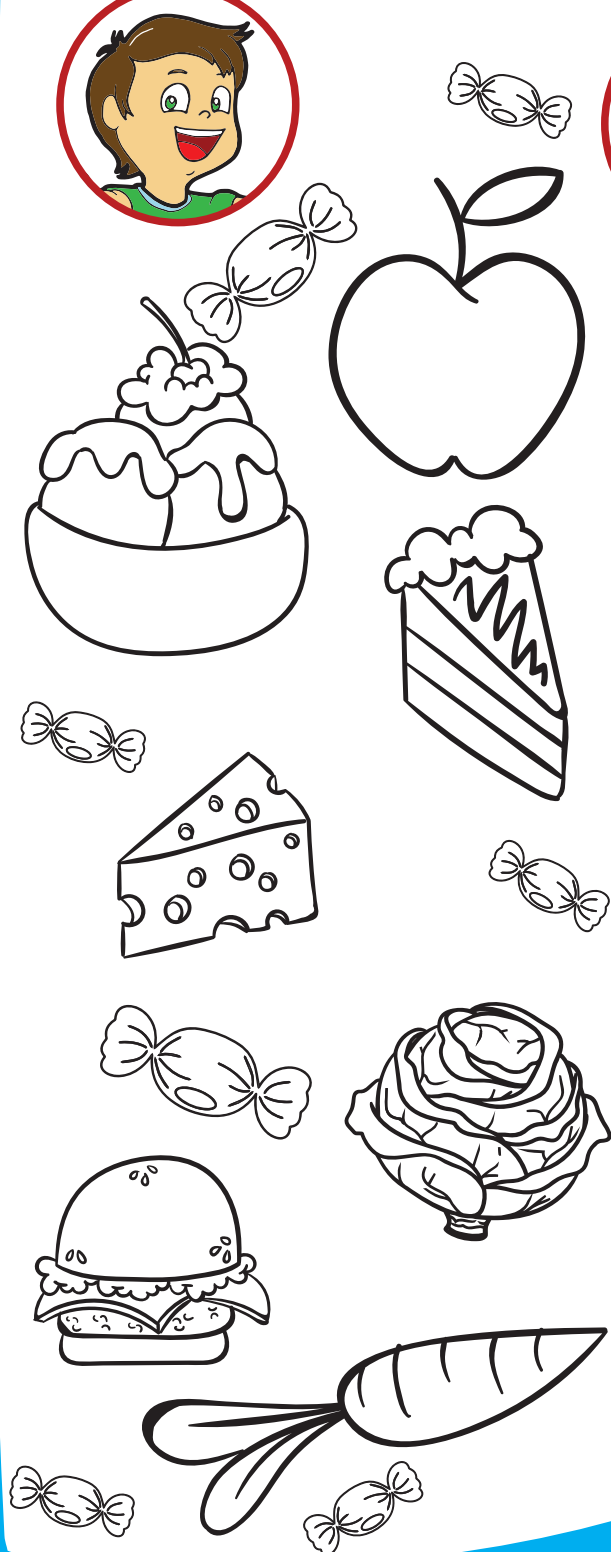
Uzdevums
Nr. 2

VESELĪGIE PRODUKTI



Izkrāso veselīgos produktus!
Palīdzi Mārim atrast 1 veselīgo produktu,
kas viņa pusē trūkst!

Uzmanības uzdevums!



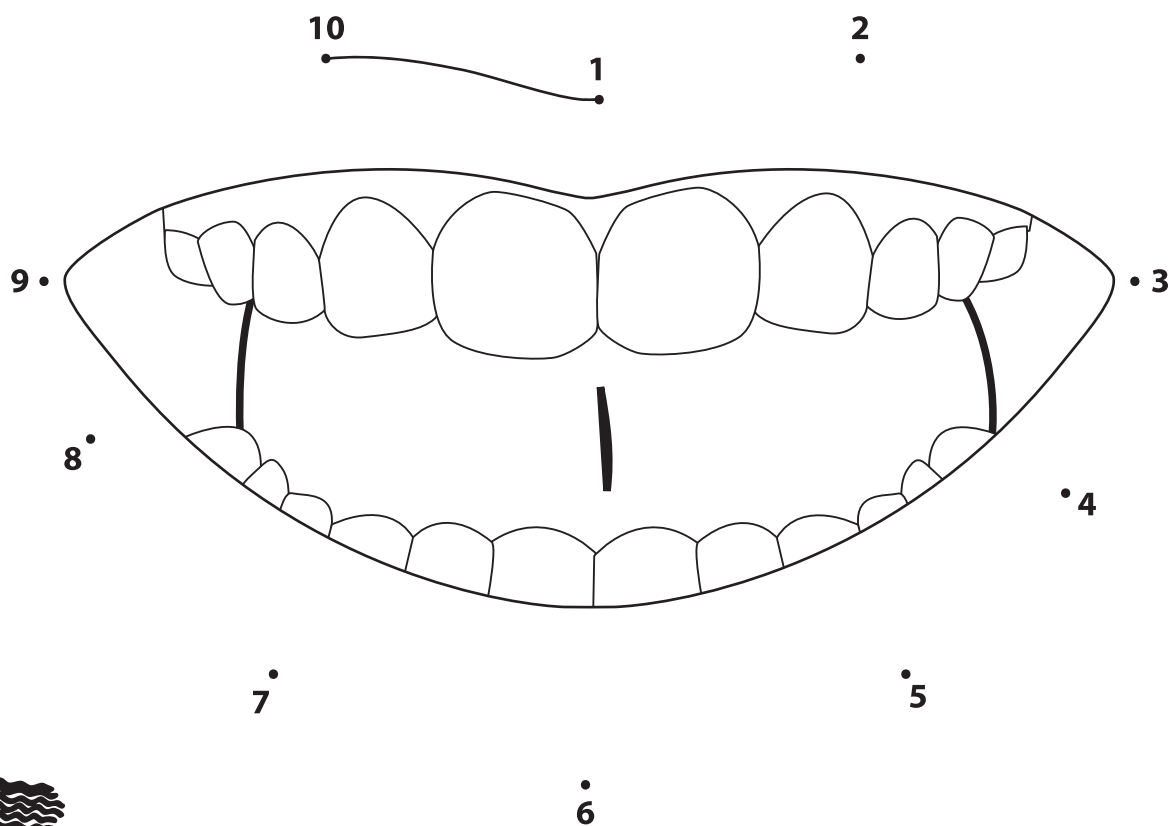
Malacis!



PRIECĪGAIS SMAIDS

Ieraugi attēlā māsas Daces veselīgo smaidu.
Izkrāso to!

Savieno punktus
(secībā no 1 – 10)

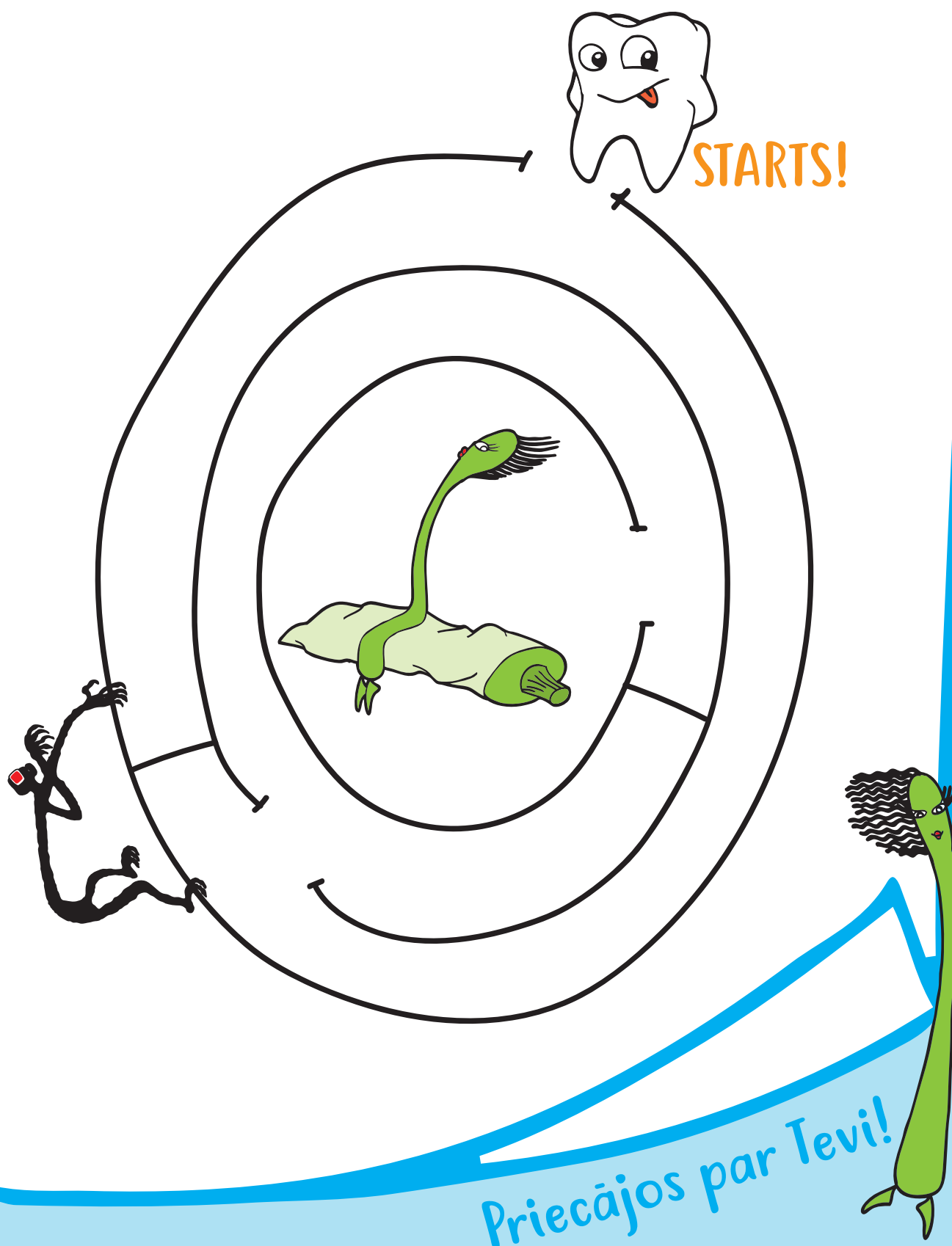


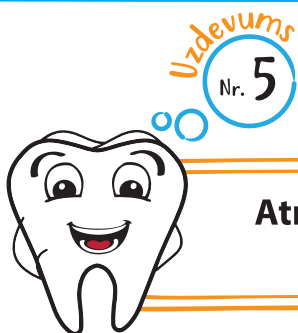
Tev sanāk!



ZOBĪŅA BALTIŅA LABIRINTS

Palīdzi Zobīņam Baltiņam atrast ceļu līdz Čaklītei, lai ar viņas palīdzību atvairītu zobgrauzi Urķi, kurš uzglūn Baltiņam!

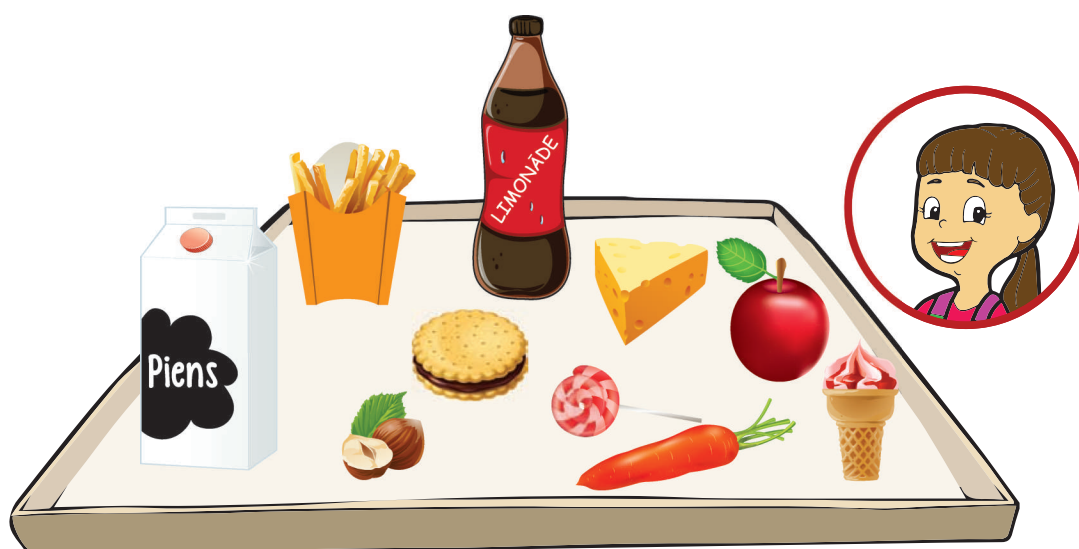




Uzdevums
Nr. 5

VESELĪGS ĒDIENS = VESELI ZOBI!

Atrodi un izsvītro no Māra un Daces paplātēm produktus, kas dara pāri zobiņiem.



Cik veselīgo produktu ir katrā paplātē?
Saskaiti un ieraksti!

Dacei = _____ Mārim = _____

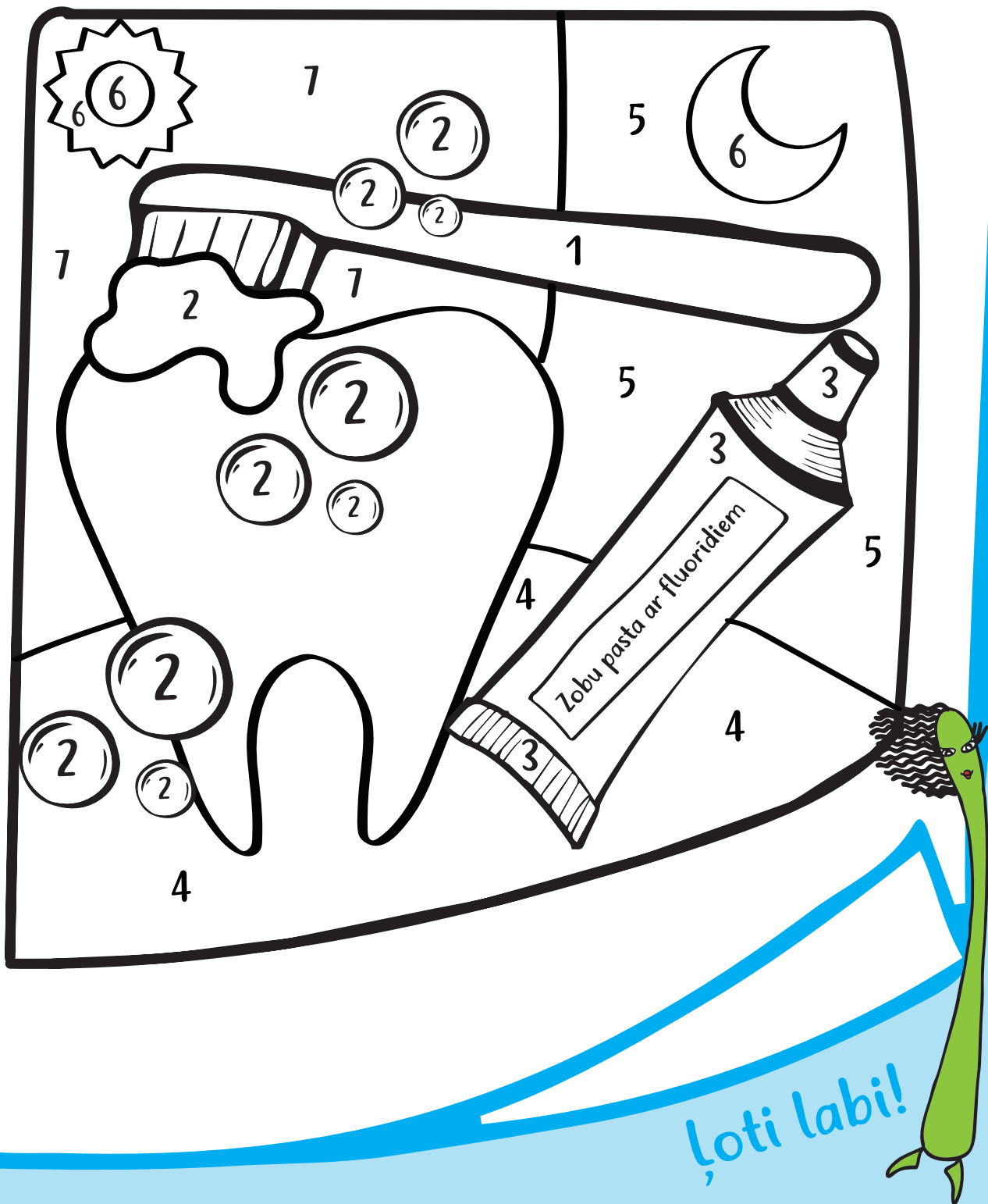
Super!



TĪRU ZOBUS KATRU DIENU!

Izkrāso pēc cipariem!

1= 2= 3= 4= 5= 6= 7=



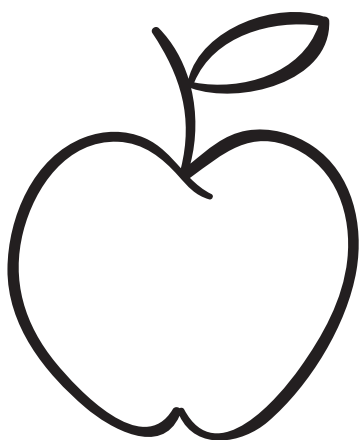
Uzdevums
Nr. 7

ZOBINŲ DRAUGI UN NEDRAUGI!

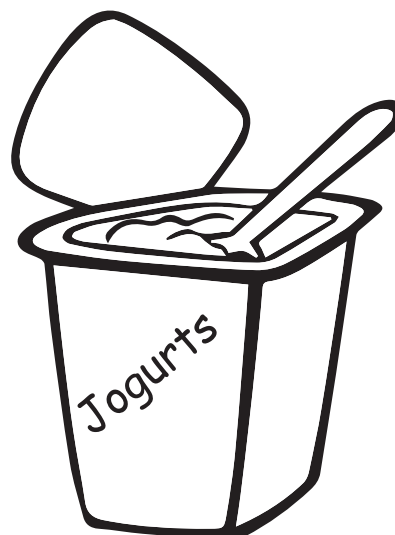
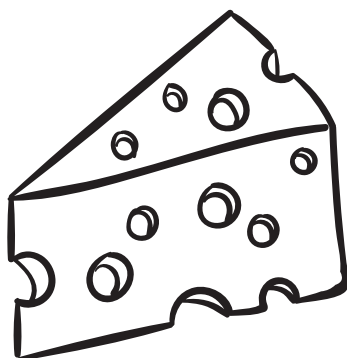
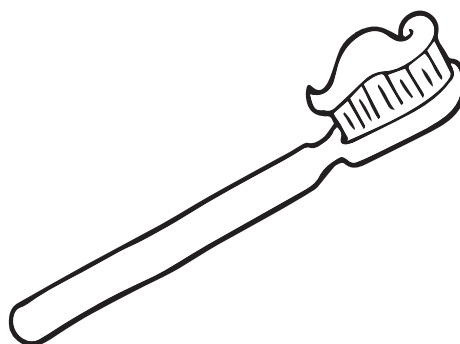


Palīdzi Mārim un Dacei atrast lietas,
kuras Zobiņam ir LABAS un kuras – KAITĒ!

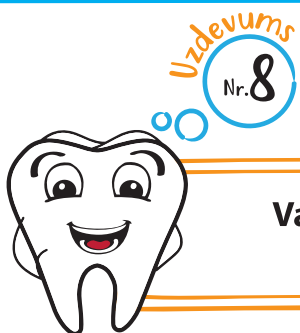
Savieno un izkrāso!



un



Tev iznāk ļoti labi!!



ZOBINŲ NEDRAUGS!

Vai taviem zobiņiem ir uzglūnējis zobgrauzis Urķis?
Uzzīmē viņu!

Malacis!



Uzdevums

Nr. 9



TAVI ZOBINI!

Saskaiti savus zobīņus un uzzīmē tos!

Saskaiti un uzzīmē!



Tev sanāk!

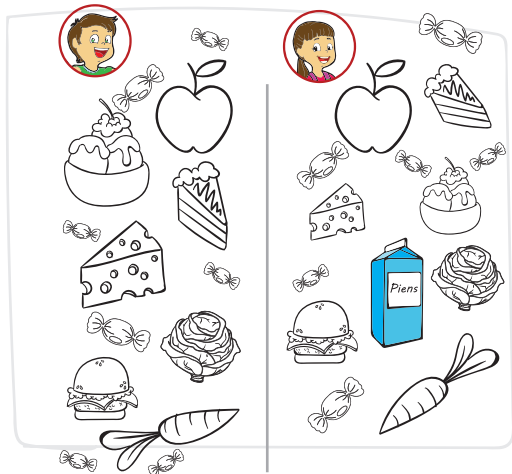
IZKRĀSO MŪS!



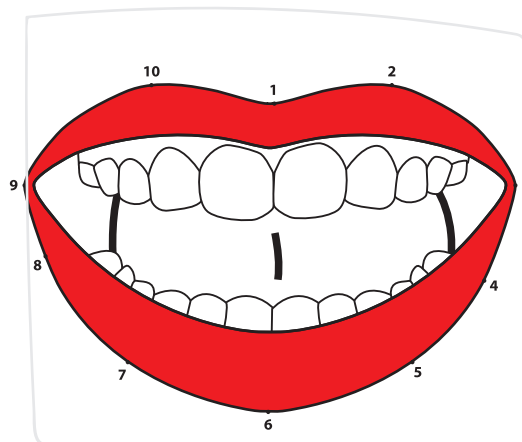
Dace un Māris Tev saka: “Atā!”
Novēl, lai smaids Tavs ir glīts.
Neatstāj zobīņus novārtā-
Tiri tos – vakars vai rīts!

PĀRBAUDI, VAI VISU ATRADI PAREIZI!

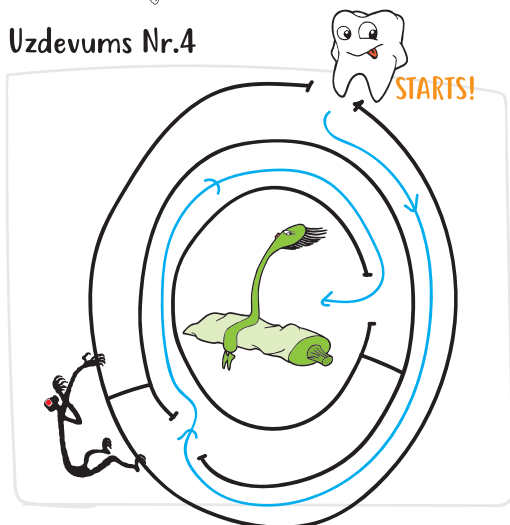
Uzdevums Nr.2



Uzdevums Nr.3



Uzdevums Nr.4



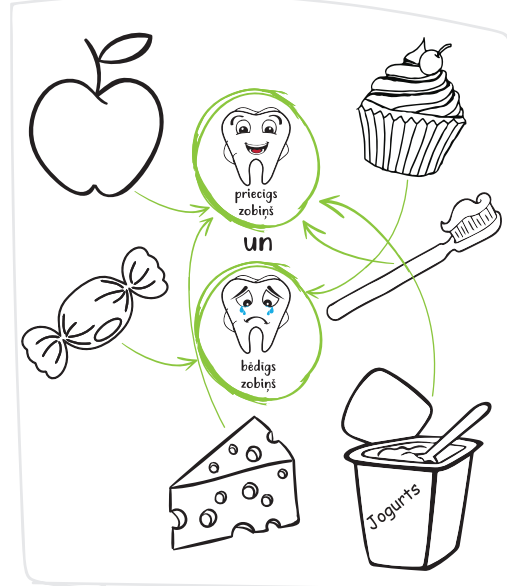
Uzdevums Nr.5



Uzdevums Nr.6



Uzdevums Nr.7



Labi pastrādāts!

MĪĻIE VECĀKI!

Lai Jūsu bērna smaids būtu patīkams un glīts, bet zobu un mutes veselība izcila, pareiza mutes dobuma kopšana ir ļoti svarīga. Tajā nepieciešama arī Jūsu palīdzība! Zobu regulāru kopšanu svarīgi mācīt jau no mazotnes.

Lūdzu, mudiniet savu atvasi ik dienu sākt un ik dienu beigt ar rūpīgi iztīrītiem zobiņiem, radinot bērnu pie tā, ka zobi jātīra vismaz 2 reizes katru dienu.

5 – 6 gadu vecumā bērns jau pats mācēs iztīrīt savus zobiņus, tomēr vecāku iesaistīšanās šajā procesā, pārbaudot zobu tīrīšanas kvalitāti, nepieciešama līdz pat 8 – 10 gadu vecumam.

Lūdzu, sekojiet līdzī sava bērna mutes veselībai, regulāri apskatot zobiņus, lai pārliecinātos, vai tajos nav kādas agrīna bojājuma pazīmes.

Izvēlieties bērna vecumam atbilstošu zobu suku un zobu pastu.

Zobu suka jānomaina ik pēc trim mēnešiem.

Katram bērnam nepieciešama sava zobu suka tikai individuālai lietošanai!

Lūdzu, ieplānojiet regulārus zobu higiēnista un zobārsta apmeklējumus (no 2 gadu vecuma vismaz 2 reizes gadā), lai pārliecinātos:

- ka Jūsu bērna mutes kopšanas un higiēnas iemaņas ir pareizas,
- vai nav bojāts kāds zobs, lai bojājuma gadījumā zobārsts varētu to savlaicīgi novērst,
- ka nav radušās sakodiena problēmas, kuras palīdzēs novērst zobārsts ortodons.

Palīdziet savai atvasei saprast, kāds uzturs mutes veselībai ir vislabākais:

- atturieties no lielu cukura daudzumu saturošiem produktiem;
- izvēlieties veselīgas uzkodas (svaigus augļus, ogas, dārzeņus, sieru);
- pievērsiet uzmanību slēptiem cukuriem pārtikas produktos un dzērienos;
- neēdiet vakarā un nedzeriet saldinātus dzērienus pēc tam, kad zobi jau iztīrīti



Atcerieties, ka pārmērīga aizraušanās ar saldumiem un neveselīgiem našķiem, kā arī nepietiekama mutes higiēna būs par iemeslu tam, ka zobi sāks bojāties.

Veiciniet bērna zobu tīrīšanas ieradumu, lai rūpes par saviem zobiem un savu veselību kļūtu par Jūsu bērna neatņemamu ikdienas sastāvdaļu visas dzīves garumā!

Vairāk informācijas: www.tirizobi.lv

Aicinām noskatīties animācijas filmiņu "Man ir tīri zobi"

Filmiņa pieejama mājaslapā <http://tirizobi.lv/animacijas-filmina>

Materiāla izstrādāšana finansēta Veselības ministrijas īstenotā ESF projektā Nr. 9.2.4.1. "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi"

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz Veselības ministriju obligāta
Bezmaksas izdevums

