



“Man ir tīri zobi”

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



Krāsojamā uzdevumu grāmata pirmsskolas vecuma bērniem



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Programma tiek īstenota ESF projekta “Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” (ID Nr. 9.2.4.1./16/I/001) ietvaros

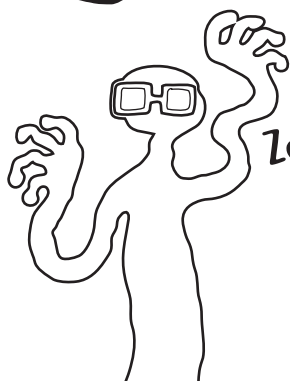
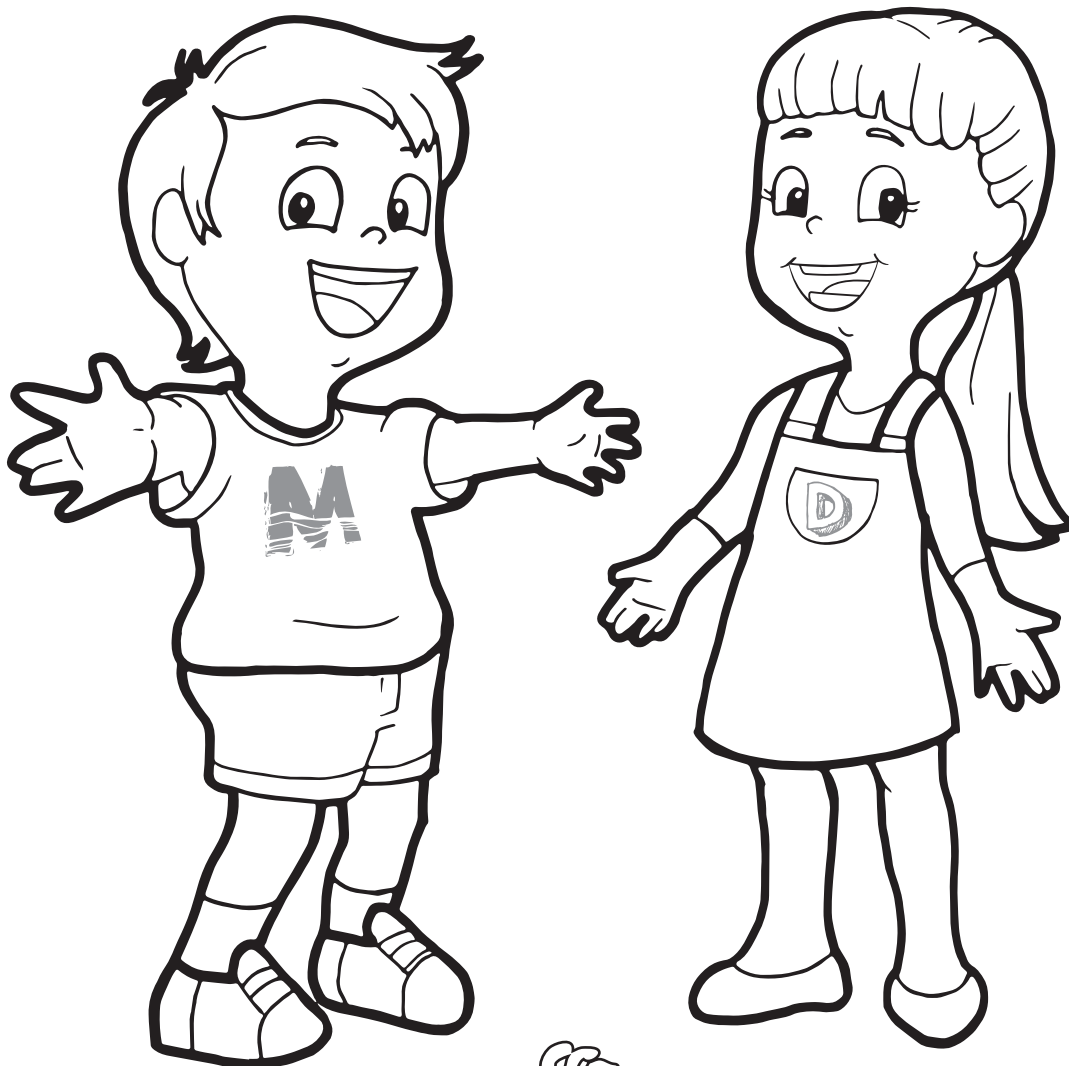
Zobiņš,
Baltiņš



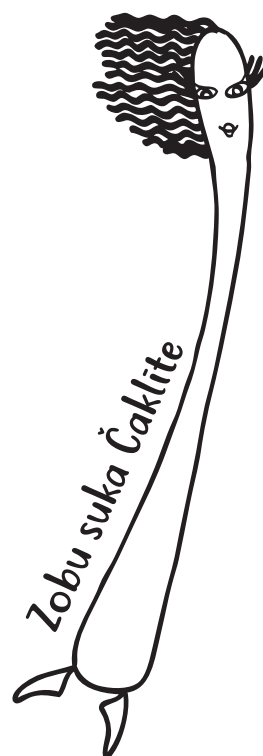
IEPAZĪSIMIES!

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

IZKRĀSO MŪS!



Zobgrauzis
Urķis



Zobu suka
Čaklīte

Uzdevums

Nr. 1

ZOBIŅU DRAUGI UN NEDRAUGI!



Izkrāso zobiņa divas sejas –
PRIECĪGO zobiņu un BĒDĪGO zobiņu!

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



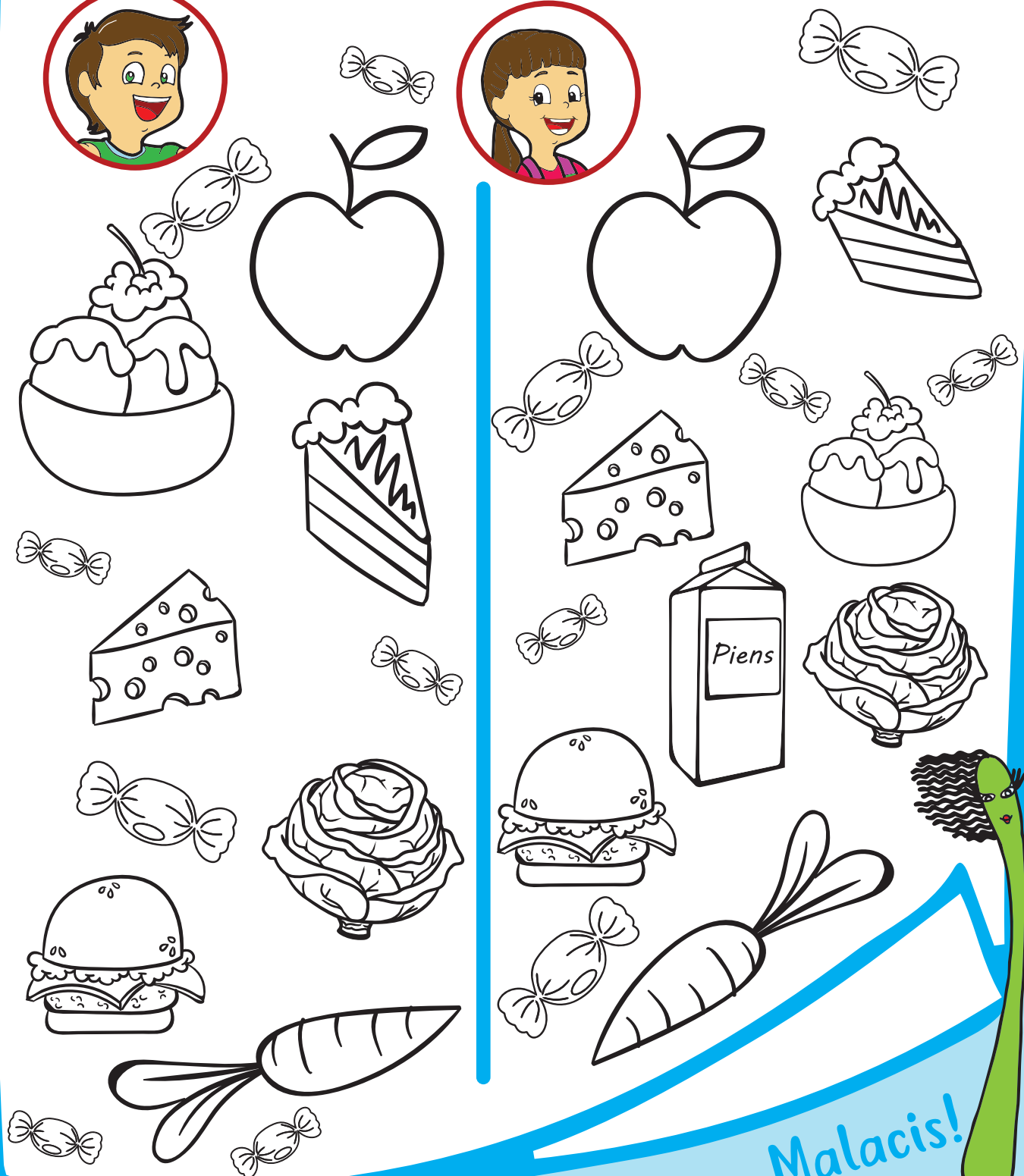
Lieliski!

VESELĪGIE PRODUKTI



Izkrāso veselīgos produktus!
Palidzi Mārim atrast 1 veselo produktu,
kas viņa pusē trūkst!

Uzmanības uzdevums!



Malacis!

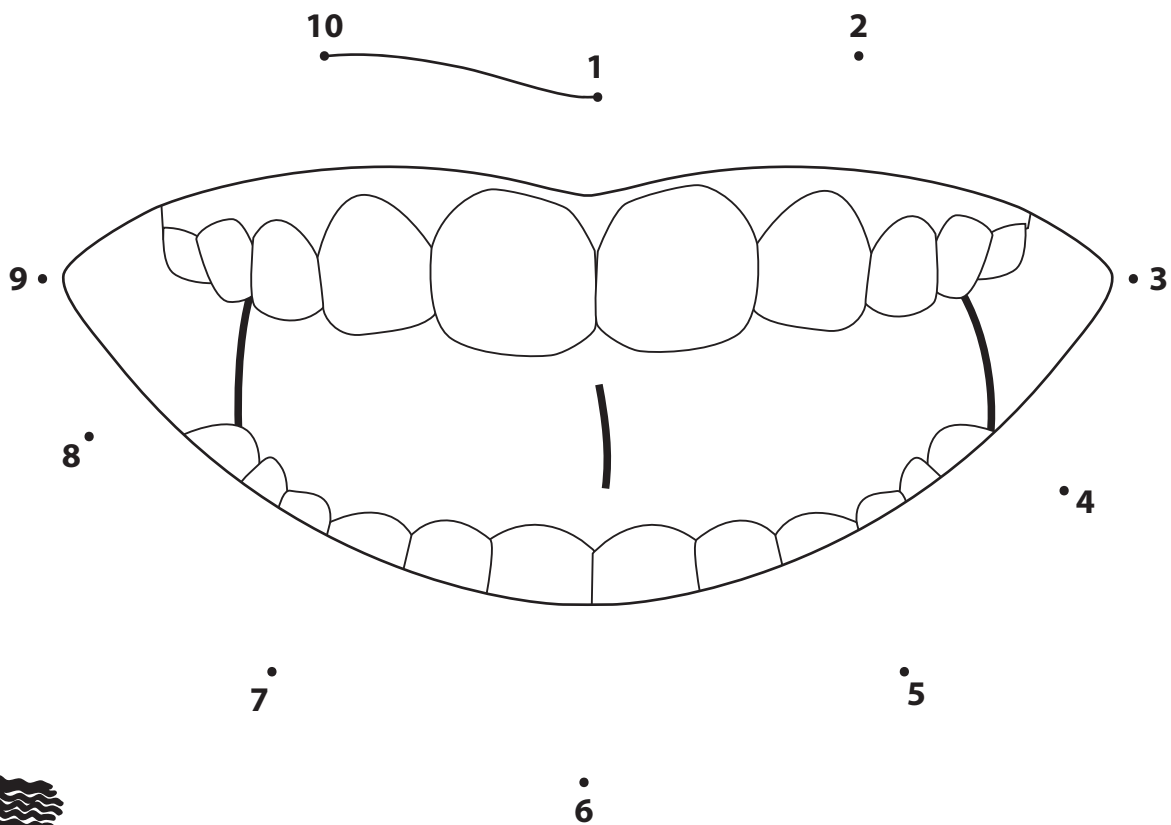
Uzdevums
Nr. 3

PRIECĪGAIS SMAIDS



Ieraugi attēlā māsas Daces veselīgo smaidu.
Izkrāso to!

Savieno punktus
(secībā no 1 – 10)



Tev sanāk!

Uzdevums
Nr. 4

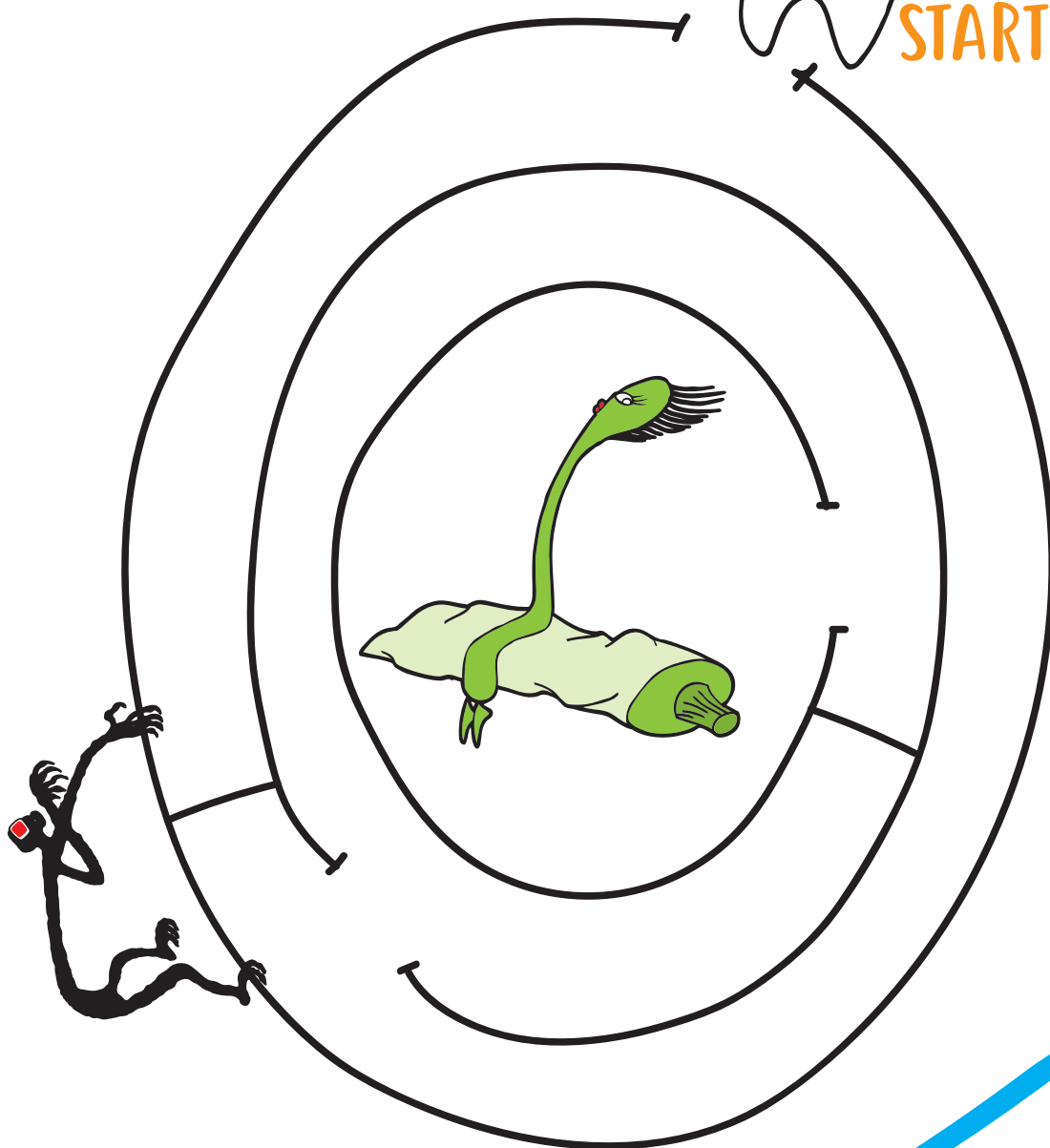
ZOBIŅA BALTIŅA LABIRINTS



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



STARTS!



Priecājos par Tevi!

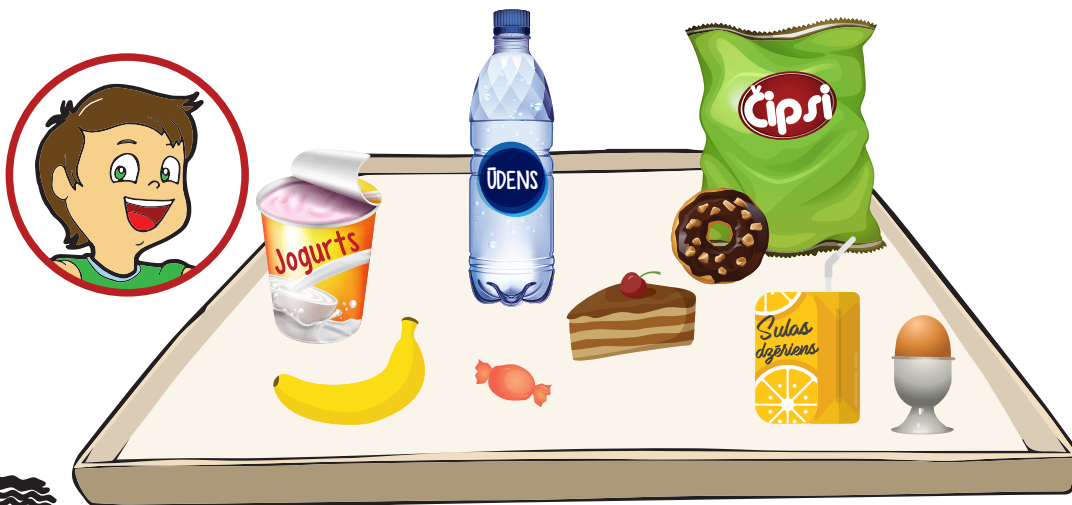
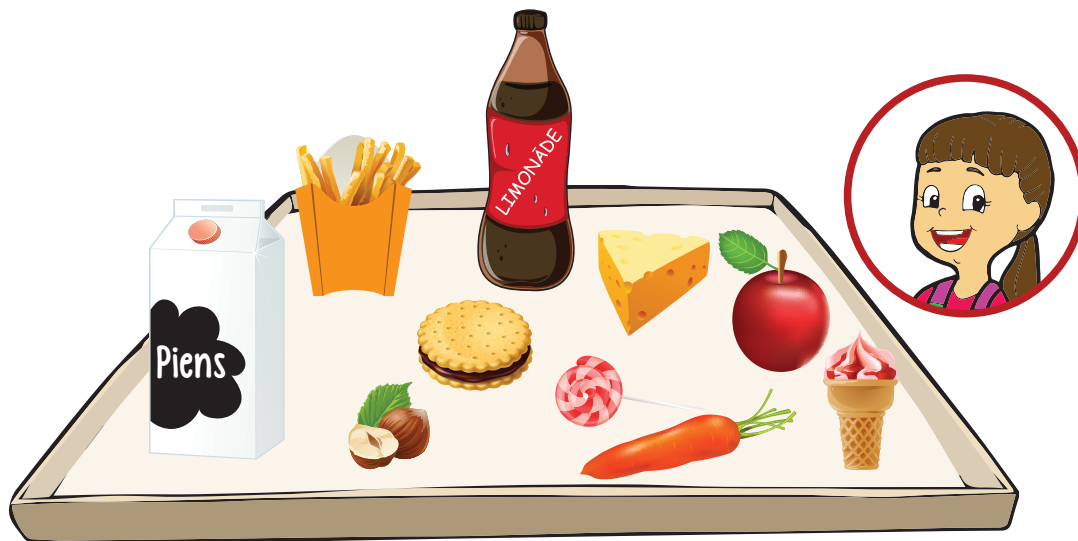
Uzdevums

Nr. 5

VESELĪGS ĒDIENS = VESELI ZOBĪ!



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



Cik veselīgu produktu ir katrā paplātē?
Saskaiti un ieraksti!

Dacei = _____ Mārim = _____

Super!



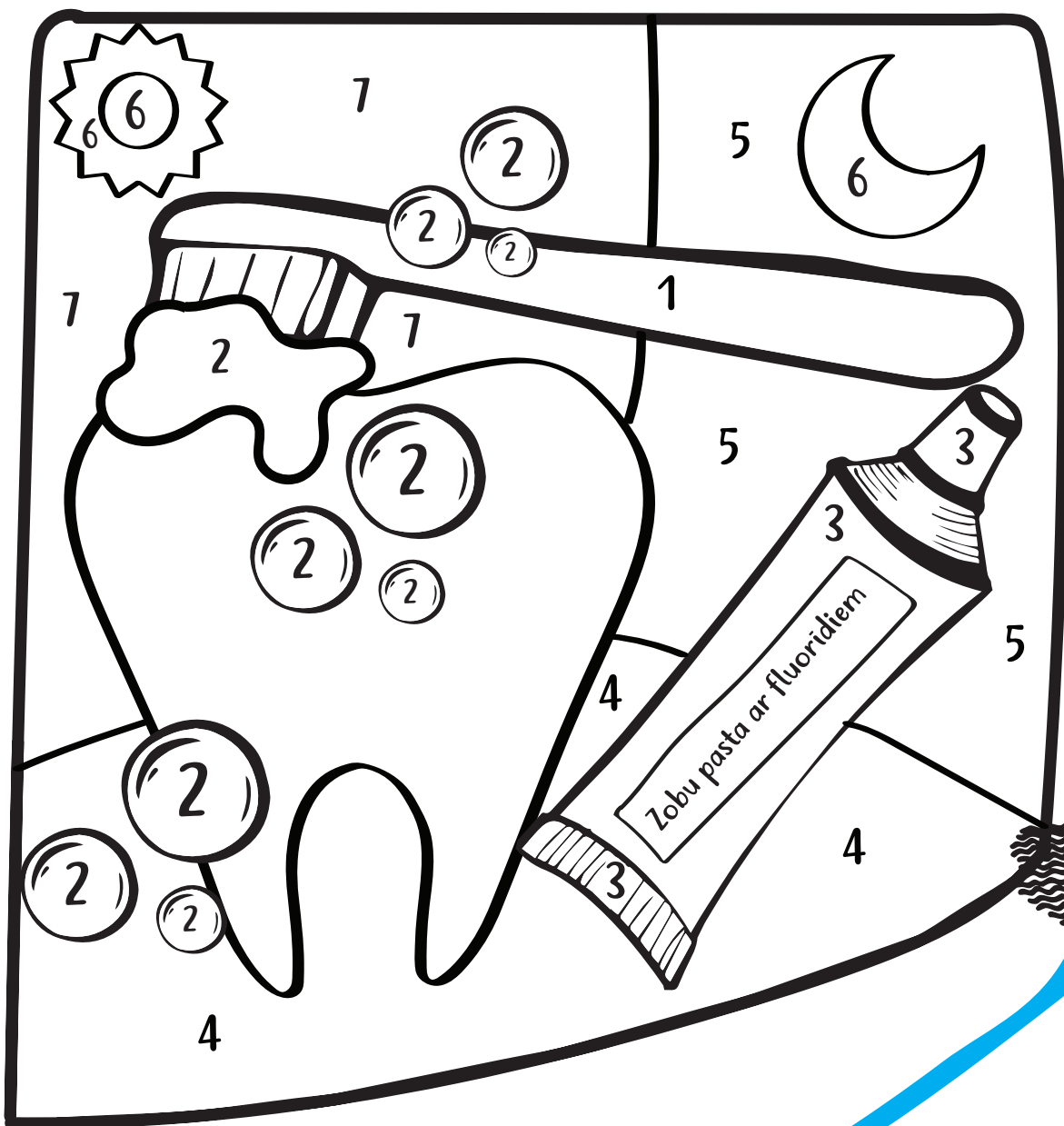
Uzdevums
Nr. 6

TĪRU ZOBUS KATRU DIENU!



Izkrāso pēc cipariem!

1= [red square] 2= [light blue square] 3= [green square] 4= [orange square] 5= [dark blue square] 6= [yellow square] 7= [blue square]



Ļoti labi!

Uzdevums

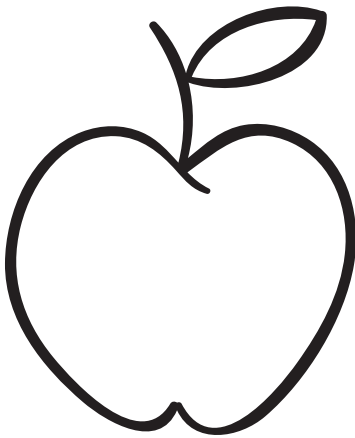
Nr. 7

ZOBINŪ DRAUGI UN NEDRAUGI!

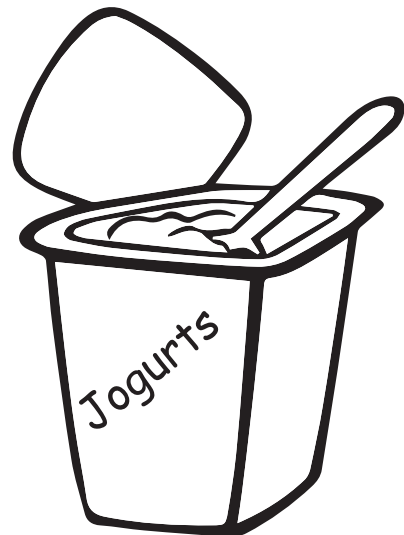
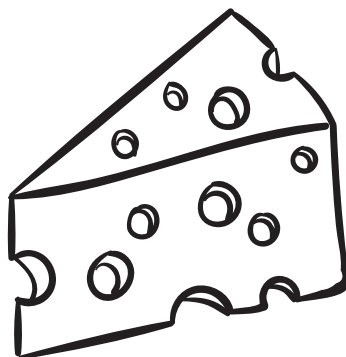
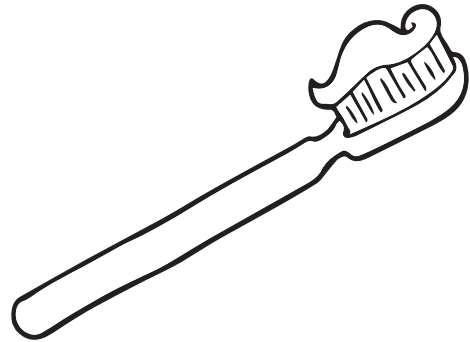


Palīdzi Mārim un Dacei atrast lietas,
kuras Zobiņam ir LABAS un kuras – KAITĒ!

Savieno un izkrāso!



un



Tev iznāk ļoti labi!!

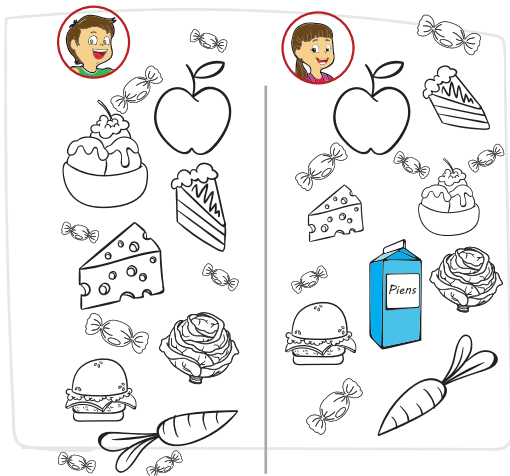
IZKRĀSO MŪS!



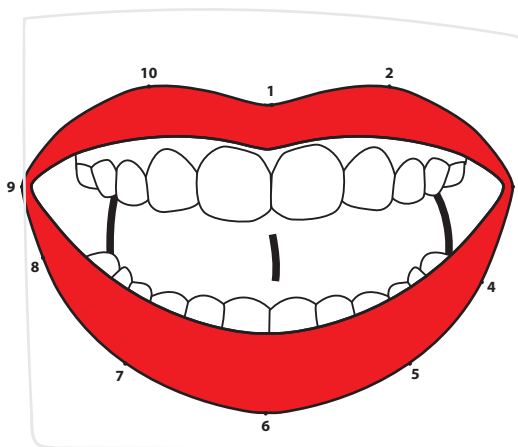
Dace un Māris Tev saka: “Atā!”
Novēl, lai smaids Tavs ir glīts.
Neatstāj zobīņus novārtā-
Tiri tos – vakars vai rīts!

PĀRBAUDI, VAI VISU ATRADI PAREIZI!

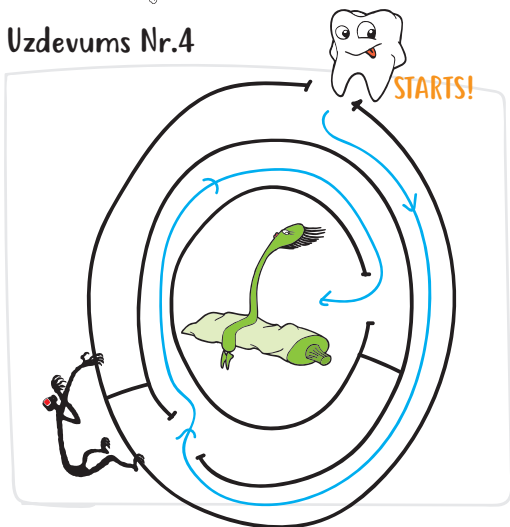
Uzdevums Nr.2



Uzdevums Nr.3



Uzdevums Nr.4



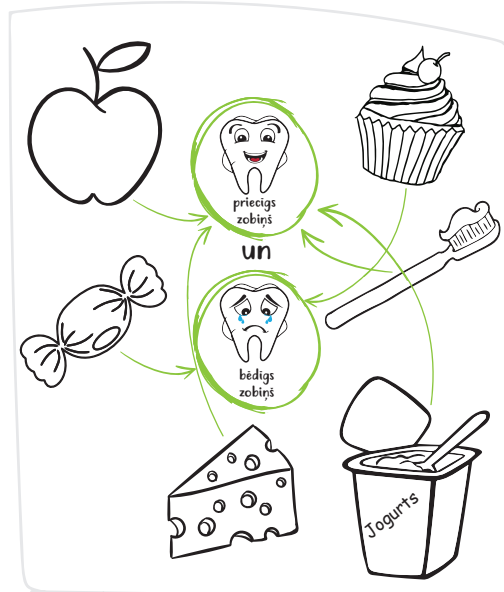
Uzdevums Nr.5



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 pārlicinātos, 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, iepļānojiet regulārus zobu higiēnista un zobārsta apmeklējumus (no 2 gadu vecuma vismaz 2 reizes gadā), lai pārlicinātos:

- 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 ortodonts.

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/animācijas-filmina>

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz Veselības ministriju obligāta

Bezmaksas izdevums

