



Lekcija - nodarbība "Mutes veselība"

6.decembrī pie mūsu skolas 6. klasēm viesojās zobu higiēniste, 6.b klases skolnieces Esteres mamma Gunta Dukse.

Tikšanās sākumā viņa pastāstīja, ka zobu higiēnists ir tas, kas rūpējas par pacientu mutes dobuma higiēnu un par skaistu smaidu. Šo profesiju Latvijā var apgūt Zobu higiēnistu akadēmiskajā skolā.

Izrādās, 1900. gadā A.C.Fones atklāja, ka, noņemot zobu aplikumu, zobakmeni, var ilgāk saglabāt zobus veselus. Un 1907. gadā tika radīta pirmā zobu profilakses programma.

Tikšanās turpinājumā zobu speciāliste stāstīja un rādīja, kāds izskatās vesels un nevesels zobs, smaganas, zobu aplikums. Mūsu mutē atrodas daudz mikrobu, kas apdraud zobu veselību, savukārt, siekalas apskalo zobus, aizsargā tos no bojājumiem, piedalās ogļhidrātu gremošanā, uztur PH līmeni. Cilvēkam izdalās aptuveni 1,5 litra siekalu diennaktī vai dzīves laikā tās ir aptuveni 40 vannas pilnas ar siekalām. Visiem pazīstamā un tik garšīgā košļājamā gumija palīdz neitralizēt skābi un ir efektīva tikai 5 – 10 minūtes pēc košļāšanas. Vietā atgādinājums par lietišķo etiķeti, lietojot košļājamo gumiju – nelipināt to, kur pagadās, un nelietot to tādās dzīves situācijās kā publiski pasākumi, intervijas.

Tikšanās nobeigumā – vēlreiz par zobu tīrīšanu. Zobi jātīra 2 reizes dienā pirms gulētiešanas un no rīta pirms vai pēc ēdienreizes. Pie tam zobu birste jātur 45° leņķī. Katrs zobs tīrāms vismaz 8 -10 reizes, beigās jānotīra arī mēle un zobu virsma. Ikdienā jālieto arī zobu diegs.

Paldies Guntai Duksei par interesanto tikšanos, paldies par komiksu grāmatiņām un košļājamo gumiju paciņām, ko saņēma visi 6. klašu skolēni.

Ceram, ka mūsu skolā tā kļūs par labu tradīciju. Gaidām vecākus – dažādu profesiju pārstāvjus!

Pedagogs karjeras konsultants Marina Dango