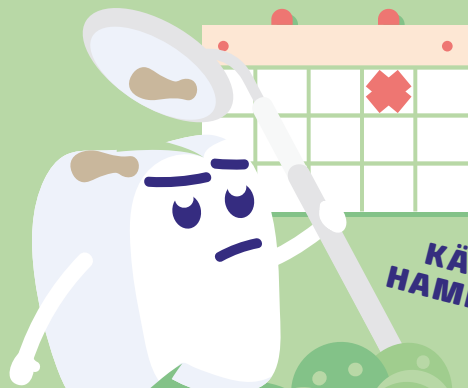


Hambatarkused

Lasteaiaõpetaja juhis



JANU KORRAL
JOO VETT



KÄI KORD AASTAS
HAMBAARSTI JUURES



PEA TOIDUKORDADE
VAHEL KOLM TUNDI PAUSI



PESE HAMBAID KAKS KORDA
PÄEVAS KAKS MINUTIT



TOITU
TERVISLIKULT

Sisukord

4 Sissejuhatus



5 Hammas



5 Hamba ehitus, piima- ja jääv-hambad, hammaste ülesanded

- 7 Mäng „Peegel ja suu“
- 8 Meisterdus „Hamba voolimine“
- 8 Meisterdus „Plastiliinist suu ja oahambad“
- 9 Meisterdus „Hamba erinevate kihtide vormimine või värvimine“

10 Bakterid ja hambaugu tekkimine

- 11 Fantaasiabakteri joonistamine või meisterdamine
- 11 Mäng „Bakterite paljunemine“
- 12 Katse „Hambakatu kasvatamine“
- 13 Katse „Bakterite paljunemine“

14 Hammaste viis sõpra ehk tervete hammaste viis kuldreeglit



14 Söö tervislikult

15 Janu korral joo vett

15 Pea söögikordade vahel kolm tundi pausi

16 Pese hambaid kaks korda päevas vähemalt kaks minutit

17 Käi kord aastas hambaarsti juures

- 18 Mänguhamba harjamine
- 18 Mäng „Hambaaukude parandamine“
- 19 Katse „Hambaauk õuna sees“
- 20 Katse „Kui palju on suhkrut erinevates toitudes ja jookides?“
- 29 Pabersuu meisterdamine koos aruteluga
- 21 Meisterdus „Kurb ja rõõmus hammas“
- 22 Pudelpõhjust hamba meisterdamine ja mänguhamba harjamine
- 23 Katse „Muna äädikas“
- 24 Meisterdus „Minu hambahari“
- 25 Meisterdus „Munakarbist tehtud hammaste vahede puhastamine“
- 26 Klotsihammaste vahede niidiga puhastamine

27 Liikumismängud ja näidendid

- 27 Hambajooga
- 29 Liikumismäng „Bakterid ja hambahari“

- 29 Liikumismäng „Leia õige paariline“
- 30 Näitemäng „Hammas ja bakterid“
- 31 Näidend „Krokodilli hambavalu“

32 Hambatraumad

33 Suuhingamine



34 Hambateemalised raamatud



35 Lisad

- 35 Lisa 1 tööleht „Minu suu“
- 37 Lisa 2 tööleht „Hammas: email, dentiin, pulp“
- 39 Lisa 3 tööleht „Hambad ja igemed“
- 41 Lisa 4 „Traumaplakat“
- 42 Allikad





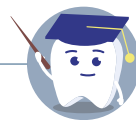
SISSEJUHATUS

Juhis on koostatud eelkõige lasteaiaõpetajate abistamiseks suutervise teemade käsitlemisel. Mugandades sobib ka algklassiõpetajatele. Teadmiste kinnistamiseks on juhises valik erinevaid õppetegevusi: meisterdusi, mängu, katseid, mida on lihtne kohandada vastavalt vajadusele ja laste arengule.



Lapse arengu eeldatavad tulemused:

- suurenenud teadlikkus hammastega seotud teemadest;
- teadmised, oskused ja harjumused, mis on olulised hammaste tervise eest hoolitsemisel.



HAMMAS

Hamba ehitus, piima- ja jäävhambad, hammaste ülesanded

Õpiväljundid, mille omandamise järel lapsed:

- oskavad näidata suu osasid: hambaid, keelt, suulage, huuli, igemeid;
- teavad, et alguses tulevad suhu piimahambad ja seejärel jäävhambad;
- teavad, et piimahambaid on vaja söömiseks, rääkimiseks, naeratamiseks ja jäävhammastele koht hoidmiseks;
- teavad, et lapsel on suus 20 piimahammast ja täiskasvanul 28–32 jäävhammast;
- teavad hamba ehitust: hambakroon, hambajuured, pulbiruum, hambanärv, veresoone, email ehk hambavaap, dentiin ehk hambaluu;
- mõistavad, milleks mingit hambaosa on vaja;
- mõistavad, et esimestel ja tagumistel hammastel on erinev kuju ja ülesanded.

Hambaid on meil vaja nii söömiseks, rääkimiseks kui ka naeratamiseks. Katkine hammas mõjub halvasti nii inimese tervisele, enesetundele kui ka suhtlemisele.

Suus on kergesti näha keelt, hambaid (lõike-, silma- ja purihambaid), igemeid, suulage (vt lisa 1 plakatit „Minu suu”).

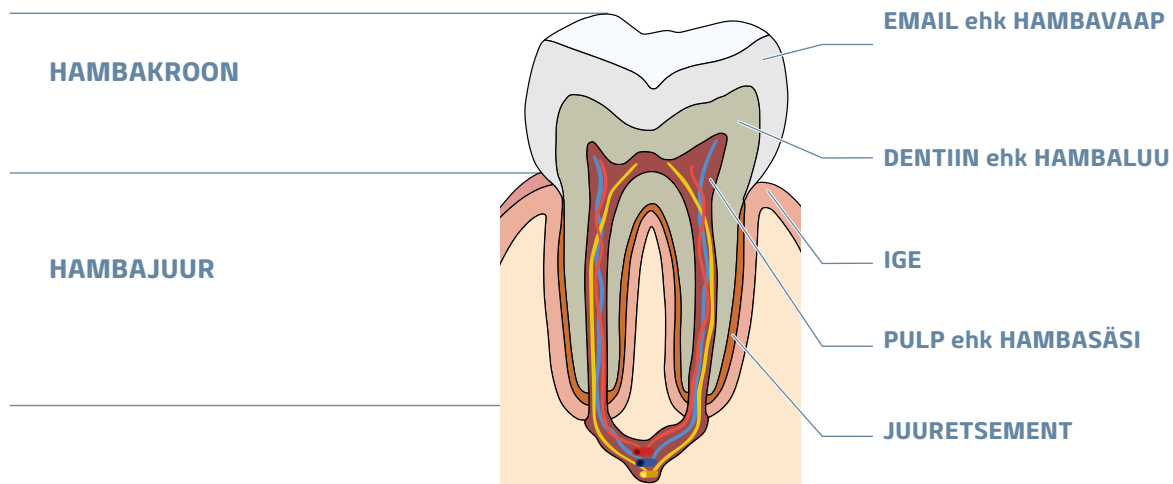
Sündides ei ole lapse suus tavaliselt näha ühtegi hammast. Hambad on peidus igeme all luu sees.

Umbes kuue kuu kuni ühe aasta vanuses hakkavad piimahambad suhu tulema ehk lõikuma. Kokku tuleb piimahambaid suhu 20. Piimahammaste tervena hoidmine on tähtis, kuna need on olulised söömiseks, kõne arenemiseks, naeratamiseks ja lisaks hoiavad kohta ka jäävhammastele.

Lõualuus piimahammaste alla tekkinud jäävhambad hakkavad suhu tulema enamasti alates 6.–7. eluaastast. Piimahammaste juured lahustuvad, kuni juurest on ainult väga väike osa alles või on see täiesti kadunud.

Miski ei hoiu enam piimahammast kinni ja seetõttu tulebki ta suust ära. Ära tulnud piimahamba asemele kasvab suhu jäävhammas. Hammaste vahetumine võib kesta kuni 13. eluaastani. Eesmise jäävhammaste lõikeservadel on pärast suhulõikumist näha sakid, mis hiljem kuluvad siledaks. Jäävhambad on suuremad kui piimahambad ja kollakama värvusega. Täiskasvanud inimesel on 28–32 jäävhammast.

Hammast jaguneb suus nähtavaks **hambakrooniks** ja lõualuus olevaks **juureks** või **juurteks**. Igal hambaosal on tähta oma ülesanne. Hambakroon aitab peenestada toitu, moodustada häälikuid ja naeratada. Hambajuur(t)e ülesanne on hoida hammast lõualuu sees kinni. Sõltuvalt hamba asukohast ja funktsioonist on nii ühe juurega hambaid kui ka mitme juurega hambaid.



Email ehk hambavaap katab kogu hamba krooniosa. Email on inimkeha tugevaim kude, mis kaitseb hammast kahjulike tegurite, temperatuurimuutuste ja kulumise eest.

Dentiin ehk hambaluu moodustab põhilise osa hambast. See on kollakas kõva kude, mis annab hammastele kollaka varjundi. Dentiin on sama tugev kui luu ning oma koostiselt ja struktuurilt luule väga sarnane. Sellepärast kutsutakse seda ka hambaluuks.

Pulp ehk hambasäsi hoiab hammast elus, sisaldab närve ja veresooni. Hambanärvid juhivad aistinguid meie ajju.

Tsement on õhuke luusarnase koe kiht, mis katab hambajuurt ja on vajalik, et hammas püsiks lõualuus kinni.

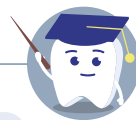
Hambad ei ole ühesugused sellepärast, et neil on erinevad ülesanded.

Lõikehambad on eesmised peitlikujulise krooniosaga ühejuurelised hambad, mis hammustamisel lõikavad toitu.

Silmahambad on kõige pikema juurega hambad. Hambakroon on koonusekujuline ja terava tipuga, aidates nii toitu kinni hoida ja katki hammustada.

Purihambad on suured tagumised hambad, millel on kaks-kolm juurt. Mälumispinnal on suured kõbrud ehk kühmud, et aidata täita purihammaste peamist ülesannet – söödav toit ära peenestada.

Teema käsitlemise lihtsustamiseks ja teadmiste kinnistamiseks pakume erinevaid õppetegevusi: meisterdusi, mängu, katseid.



Mäng „Peegel ja suu“

Mäng aitab lapsel õppida suu osasid ja teemaga seotud uusi sõnu.



Vajalikud vahendid

- peegel
- lisa 1 plakat „Minu suu“



Töö käik

Lapsed vaatavad peeglisse ja uurivad õpetaja juhendamisel oma suu osasid. Õpetaja saab anda lastele ülesandeid: näita keelt, toruta huuli, loe ülemisi hambaid, loe alumisi hambaid jne.

Lisaks võib teha lastega logopeedilisi harjutusi, mis toetavad selge häälduse kujunemist. Vt Youtube'ist:

- joonisfilmi „Pannkoogipidu“ (kolm osa) logopeed Valli Vilu raamatu järgi. Lapsed saavad kaasa teha suumotoorika harjutusi, et tugevdada huulte, põskede ja keele lihaseid, arendada nende liikuvust ja koordinatsiooni.
- Kertriin Petrovi videoid keele- ja suulihaste harjutustega.

Mida head saab laps veel sellest tegevusest?

- Tunneb ära õpitud sõnad ja mõistab neid.
- Nimetab ühe õpitud kategooria piires vähemalt kaks sõna (näiteks huuled, igemed, purihambad, silmahambad, lõikehambad).
- Kuulab sisult ja keelekasutuselt jõukohaseid ettelõetud tekste.



Meisterdus „Hamba voolimine”

Selle tegevusega õpib laps, et hambal on krooniosa ja juureosa.



Vajalikud vahendid

- voolimismass või plastiliin
- plastiliini modelleerimise vahendid



Töö käik

Lapsed rullivad voolimismassist soovitud suurusega silindri-
kese.

Esihamba tegemiseks vajutavad ühe otsa ehk krooniosa la-
pikuks ja teise otsa ehk juure vormivad peenikeseks, aga tipu
ümaraks.

Purihamba tegemiseks vajutavad krooniossa sõrmega kergelt
lohu ning teise otsa voolivad kaks „sabakest” ehk juurt. Suu-
remad lapsed võiksid proovida krooniossa teha neli köbrukest
ja nende vahele vaod – nii tekib mälumispinnale iseloomulik
kuju.

Mida head saab laps veel sellest tegevusest?

- Kasutab õpitud voolimisvahendeid ja -võtteid.
- Kasutab materjale ja tööriistu ohutult ning sihipäraselt.
- Tunneb rõõmu loovast eneseväljendusest.

Meisterdus „Plastiliinist suu ja oahambad”

Selle tegevusega õpib laps, et tal on üla- ja alalõug ning mõlemas on kümme piimahammast. Kokku on lapsel suus 20 piimahammast. Kui lapsel või lastel on mõni piimahammas juba ära tulnud, siis õpetaja selgitab, et piimahammaste asemele tulevad jäävhambad, mis peaksid jääma suhu elu lõpuni, kui nende eest hästi hoolitseda.



Vajalikud vahendid

- roosa või punane plastiliin „igemeteks”
- valged kuivatatud oad „hammasteks”



Töö käik

Lapsed voolivad roosakast plastiliinist kaks piklikku, umbes
1,5 cm jämedust riba, millest moodustuvad ühendamisel üla-
ja alalõualuu. Nii üla- kui alalõua sisse suruvad lapsed kümme
kuivatatud valget uba, mis on hammasteks. Võib viia vasta-
vusse lapse suu olukorra ja mängusuu, st jätta välja tema
enda suust puuduvad hambad.

Mida head saab laps veel sellest tegevusest?

- Kasutab õpitud voolimisvahendeid ja -võtteid.
- Kasutab materjale ja tööriistu ohutult ning sihipäraselt.
- Teeb kümne piires loendades kindlaks esemete arvu.
- Kui lapsel on mõni piimahammas ära tulnud, siis saab harjutada ka liitmist ja lahutamist kümne piires.
- Tunneb rõõmu loovast eneseväljendusest.



Meisterdus „Hamba erinevate kihtide vormimine või värvimine”

Selle tegevusega õpib laps tundma hamba ehitust.



Vajalikud vahendid



- hambašabloon erinevate hambakihtide nimetustega
- käärid
- sõltuvalt variandist: värvilised pliiatsid, vildikad, vesivärvid, rasvakriidid, värviline plastiliin, punane lõng, PVA liim, küünal jne

Töö käik

Õpetaja prindib välja hamba šabloonid (vt lisa 3), lapsed lõikavad selle järgi hamba välja ja täidavad hamba kihid erinevate värvide või materjalidega. Vastavalt laste vanusele või vahendite olemasolule saab valida, millist varianti kasutada.

Variant A: lapsed värvivad erinevate värvidega hambakihid ning joonistavad ka hambanärvid ja veresooned. Erinevate hambakihtide piirjooned võib tõmmata ka rasvakriitide või küünlaga. Kui seejärel hammas vesivärvidega üle värvida, siis jäävad eelnevalt tehtud piirjooned läbi kumama.

Variant B: hamba kihid täidetakse erinevat värvi plastiliini või voolimismassiga. Lisaks võivad lapsed lõnga ja PVA liimiga meisterdada hamba sisemusse veresooned ja närvi.

Mida head saab laps veel sellest tegevusest?

- Kordab õigesti järele tähenduselt võõraid sõnu.
- Tunneb ära õpitud sõnad ja mõistab neid.
- Kasutab õpitud voolimis-, joonistamis- ja maalimisvahendeid ja -võtteid.
- Kasutab materjale ja tööriistu ohutult ning sihipäraselt.
- Tunneb rõõmu loovast eneseväljendusest.
- Näitab teistele oma tööd kui kunstiteost ja räägib sellest.



Bakterid ja hambaugu tekkimine

Õpiväljundid, mille omandamise järel lapsed:

- teavad, et bakterid ehk mikroobid ehk pisikud elavad nii inimese sees kui ümber;
- teavad, et bakterid on nii väikesed, et silmaga neid ei näe;
- teavad, et inimese suus elab tohutult palju baktereid;
- mõistavad, et suubakterid saavad süüa siis, kui meie sööme;
- teavad, et kui inimene sööb magusat, siis saavad suubakterid eriti suureks ja tugevaks ning lõhuvad hambaid;
- teavad, et hambakatt on bakteritest ja toidujääkidest koosnev ladestus hambapinnal, mis on vaja hambaharjaga nii hommikul kui õhtul ära pesta;
- mõistavad, et hambaid pestes saame vähendada bakterite hulka suus.

Bakterid ja hambaugu tekkimine

Bakterid ehk mikroobid ehk pisikud elavad nii inimese sees kui ümber. Inimese suus on mitu korda rohkem baktereid kui inimesi maakeral. Suubakterid elavad suu limaskestal, hammaste ja keele peal. Bakterid on silmale nähtamatud, neid näeb vaid mikroskoobi all. Neid on erineva kujuga: pulgakujulised, kerakujulised, niitjad, keerdunud. Selleks, et bakterid saaksid kasvada ja paljuneda, on neil vaja energiat, mida nad saavad kõikidest toitudest ja jookidest, mida inimene tarbib. Oma elutegevuse käigus eraldavad bakterid hapet, mis on hammastele halb. Hape lõhub ja nõrgestab hammast. Seda protsessi nimetatakse **happerünnakuks**. Eriti meeldivad bakteritele magusad toidud ja joogid – need annavad palju energiat, tekib pikk happerünnak ja bakterid hakkavad nii veel kiiremini paljunema. Kui me pärast söömist laseme hammastel kolm tundi söömisest puhata, siis saavad hambad oma tugevuse tagasi ja on valmis uueks söögikorraks.

Hambakatuks nimetatakse paljudest bakteritest ja toidujääkidest koosnevat ladestust hambapinnal. Hambakatt soodustab hambaaukude ehk kaariese teket, kuna paksus hambakatus kestab hambaid nõrgestav happerünnak pikka aega.

Hambaugu tekkemehhanism

Toit / Süsivesikud
Suuõõne bakterid



Happerünnak



pH langus



Mineraalide kadu



terve hammas



hambaauk



Suuõõne bakterid

Teema käsitlemise lihtsustamiseks ja teadmiste kinnistamiseks pakume erinevaid õppetegevusi: meisterdusi, mängu, katseid.



Fantaasiabakteri joonistamine või meisterdamine

Selle tegevusega õpib laps, et baktereid on väga erineva kuju ja väljanägemisega.



Vajalikud vahendid

- paberid
- pliiatsid
- lõngajupid, paelad, kleebitavad silmad jms
- plastiliin



Töö käik

Lapsed joonistavad või meisterdavad baktereid. Bakteri välimusele loomingulisi piire pole, seega sobivad meisterdamiseks kõik materjalid alates paberist ja lõngast ning lõpetades vanade mänguasjadega. Bakterile võib panna nime, mõelda välja, kus ta elab, mida sööb, joob ja hammastele teeb. Laste tehtud bakteritest võib korraldada ka näituse või teha näitemängu.

Mida head saab laps veel sellest tegevusest?

- Tunneb ära õpitud sõna ja mõistab seda.
- Kasutab õpitud voolimis- ja joonistamisvahendeid ja -võtteid.
- Kasutab materjale ja tööriistu ohutult ning sihipäraselt.
- Väljendab joonistades, voolides ja meisterdades meeleolusid ja fantaasiaid.
- Valib tööst lähtuvalt sobivad motiivid või vahendid eseme kaunistamiseks.
- Keskendub alustatud tegevusele ja loob oma kunstitöö.
- Tunneb rõõmu loovast eneseväljendusest.

Mäng „Bakterite paljunemine“

Selle mänguga õpib laps, et soodsates tingimustes paljunevad bakterid väga kiiresti.



Vajalikud vahendid

- plastiliin vms voolimismass



Töö käik

Õpetaja voolib plastiliinist bakteri. Lihtsam versioonis võib see olla lihtsalt pallike, keerulisemas versioonis võib teha erinevaid geomeetrilisi kujundeid: kolmnurgad, nelinurgad jne. Algsele kujundile võib lisada ka kombitsaid vms. Lapsed voolivad mitmeid samasuguseid kujundeid ehk baktereid, imiteerides bakterite paljunemist. Lapsed võib jagada ka väiksematesse meeskondadesse, kes teevad erinevaid baktereid ja võistlevad aja peale selles, millised bakterid kõige kiiremini paljunevad. Võistluslik tegevus aitab lastele selgitada bakterite kiiret paljunemist.

Mida head saab laps veel sellest tegevusest?

- Tunneb ära õpitud sõna ja mõistab seda.
- Kasutab õpitud voolimisvahendeid ja -võtteid.
- Kasutab materjale ja tööriistu ohutult ning sihipäraselt.



Katse „Hambakatu kasvatamine“

Katse näitlikustab, kuidas paljunevad hambakatus olevad bakterid, kui saavad suhkrut. Katses kasutame pärm, mis ei ole küll bakter, vaid seen, kuid aitab sellest hoolimata protsessi väga hästi demonstreerida, sest toimub väga kiire, silmale nähtav paljunemine.



Vajalikud vahendid

- 2 tl pärmipulbrit
- 1 spl suhkrut
- sooja vett
- 2 topsi/tassi
- 2 lusikat



Töö käik

- Kahe puhta tassi põhja pange 2 tl pärmipulbrit.
- Pärmipulbri peale kallake sooja vett (mitte kuuma, soovituslik temperatuur umbes 40 kraadi).
- Ühte tassi lisage 1 spl suhkrut.
- Segage kummaski tassis olevat segu eraldi lusikaga. Vaadeldge, kuidas pärm reageerib ja kerkib.

Mida head saab laps veel sellest tegevusest?

- Tunneb ära õpitud sõnad ja mõistab neid.
- Mõistab mõõtmistegevust ja mõõdab kokkulepitud mõõtevahendiga.
- Jutustades annab edasi katse põhisisu, vahendab ka oma tundeid



Katse „Bakterite paljunemine“

Katse näitlikustab, et bakterid on igal pool: nii meie sees kui meie ümber. Katse käigus kasvatame kodustes tingimustes soodsas keskkonnas mikroorganisme nii palju, et näeme ka muidu silmaga nähtamatute bakterite ja seente massi. Katse on lihtne, aga kestab mitu päeva. Katse läbiviimiseks arutage lastega, mis pindadelt võiks võtta proovid, et oleks huvitav vaadata, kui mustad või puhtad on tegelikult pinnad meie ümber.



Vajalikud vahendid

- 2 tl suhkrut
- 2 tl želatiini
- 1/2 kl kuuma keedetud vett
- topsid
- toidukile
- kosmeetilised vatipulgad
- marker/vildikas, et kirjutada topsidele katseobjektide nimetused



Töö käik

1. päev

1/2 klaasile kuumale keedetud veele lisage 2 tl suhkrut ja 2 tl želatiini ja segage, kuni suhkur ja želatiin on lahustunud. Saadud lahus kallake erinevatesse topsidesse (u 5–6 topsi). Iga topsi põhja peaks jääma umbes 1 cm lahust. Topsisid katke kohe toidukilega, et vältida saastumist, ja jätke 24 tunniks ootele.

24 h hiljem

Märgistage iga tops selle objekti nimetusega, millelt võtate katse käigus külvi. Külvi võib võtta näiteks WC prill-laua aluselt äärelt, ukse käepidemelt, toataime lehelt, köögi kraanikausilt, lapse suu limaskestalt jne. Üks tops jääb kontrolltopsiks, millele ei lisata külvi.

Lapsed koguvad vatipulgaga erinevatelt pindadelt külvi, tõmmates pulgaga mõned korrad üle uuritava pinna. Iga pinna jaoks võtke uus ja puhas pulk. Seejärel eemaldage topsi kattev kile ja silitage vatipulgaga õrnalt vastava nimega topsi oleva želatiini pinda. Pange toidukile peale külvi tegemist kohe tagasi peale. Lõpuks asetage kõik topsid viieks-kuueks päevaks pimedasse, sooja kohta. NB! Kontrolltops ei sisalda külvi.

Tulemused sõltuvad valitud pindadest. Võite üles kirjutada ka ennustatava tulemuste pingerea ehk millises topsi võiksid bakterid kõige enam ja millises kõige vähem paljuneda.

Mida head saab laps veel sellest tegevusest?

- Tunneb ära õpitud sõnad ja mõistab neid.
- Mõistab mõõtmistegevust ja mõõdab kokkulepitud mõõtevahendiga.
- Jutustades annab edasi katse põhisisu, vahendab ka oma tundeid.



HAMMASTE VIIS SÕPRA EHK TERVETE HAMMASTE VIIS KULDREEGLIT

Õpiväljundid, mille omandamise järel lapsed:

- teavad viit reeglit, mida järgides saavad nad ise oma hambad tervetena hoida;
- teavad, et magusad söögid-joogid ei ole hammastele head;
- teavad, et parim janu jook on vesi;
- teavad, et hambad peavad söömisest kolm tundi puhkama, muidu tekivad hambaaugud;
- teavad, et hammaste pesuks on vaja hambaharja ja fluoriidiga hambapastat;
- teavad, et hambapesu eesmärk on eemaldada hammastelt hambakatt ehk kogunenud bakterid ja toidujäägid ehk mustus;
- teavad, et hambaid on vaja pesta kaks minutit;
- teavad, et hambaharja soovitatakse vahetada iga kolme kuu tagant, sest vana hari ei puhasta nii hästi kui uus;
- teavad, et hambaniidi abil puhastatakse hambavahed sinna kogunenud mustusest;
- teavad, et hambaarsti juures on vaja käia vähemalt kord aastas hammaste tervist kontrollimas ka siis, kui kõik tundub korras olevat.

Hammaste tervena hoidmiseks tuleb järgida viit lihtsat reeglit



**Söö
tervislikult**



**Janu korral
joo vett**



**Pea
toidukordade
vahel kolm
tundi pausi**



**Pese hambaid
kaks korda
päevas kaks
minutit**



**Käi kord
aastas
hambaarsti
juures**

Vaadake lastega ka Suukooli hammaste tervena hoidmise reeglite multikaid, need leiate Suukooli Youtube'ist või veebilehelt Suukool.ee.

1. Söö tervislikult

Soovitus „Söö tervislikku toitu” tähendab seda, et ei süüa rohkem ega vähem, kui organism vajab, ning süüakse tasakaalustatult – organism saab toidust kõik vajalikud valgud, süsivesikud, rasvad, kiudained, vitamiinid, mineraalained jne.

Miks on hammaste jaoks halb süüa palju magusat? Sellepärast, et mikroobid saavad magusast palju energiat ja toodavad selle tagajärjel pikka aega hapet ehk tekitavad pika ja tugeva happerünnaku, mis pehmenab hambapinda. Ka uuringutega on tõestatud, et inimestel, kes söövad sagedamini ja suuremas koguses magusat, tekib rohkem hambaauke. Sellest tuleneb ka soovitus vältida lapse liigset magusatarbimist ja vähendada suhkru, mee ja muude magusainete kogust toidu valmistamisel. Paljud



valmistoidud, mida sageli peetakse tervislikuks, sisaldavad tegelikult liiga palju lisatud suhkrut, näiteks kohukesed, mahlajoogid, mõned jogurtid jne. Suhkrusisalduse poolest liigituks need magustoitade hulka. Et teada, kui palju suhkruid ja n-ö peidetud suhkruid toode sisaldab, tuleb lugeda pakendil olevat koostisosade loetelu. Nii saab vältida suhkru söömisega liialdamist. Huvi korral vaadake lisaks toitumine.ee.

Mõistlikus koguses magusaid sööke ja jooke võib süüa, aga tähtis on teha seda õigel ajal – põhisöögikorra ajal magustoiduks.

Mida kauem toit hammastega kokku puutub, seda pikemalt toodavad bakterid hapet ja seda rohkem hambakude lahustub. Seepärast on hammastele eriti ohtlikud need maiustused, mida hoitakse suus kaua, näiteks lutsukommid, pulgakommid, suhkruga mullinätsud jne. Samal põhjusel soodustab hambaaukude teket hammaste külge kleepuv toit. Sellised toidud on näiteks krõpsud, küpsised, hommikusöögihelbed, iirisekommid jms.

Lastele ja noortele on töötlemata puu- ja köögiviljade söömine vajalik ka selleks, et arenevad näo- ja lõualuu struktuurid saaksid piisavalt koormust. Samuti stimuleerib intensiivsem mälumine süljeeritust, mis omakorda aitab kaitsta hambaid, neutraliseerides happerünnakut.

2. Janu korral joo vett

Kõik muud joogid on hammaste jaoks sama, mis söögikord, sest sisaldavad looduslikke (piimasuhkur, puuviljasuhkur) või lisatud suhkruid, millest bakterid saavad energiat ja toodavad hapet, mis lahustab hambakudet. Seepärast sobib mahla (ka ilma lisatud suhkruta mahla), morssi, smuutit, keefiri, piima ja maitsega vett juua söögikorra ajal.

Ka mitmesuguste lisanditega maitsestatud joogivesi ei sobi pidevaks joomiseks. Sidruniviludega vesi on happeline ja nõrgestab seetõttu emaili. Kurgivilude või marjadega maitsestatud vesi sisaldab vähesel määral süsivesikuid, mis tekitavad nõrga happerünnaku. Seepärast sobib igal ajal joomiseks ainult ilma lisanditeta gaseerimata puhas vesi.

Kasulik nipp: söögikorra lõpetuseks võtke lonks vett, et vähendada toidujääkide hulka suus ja happerünnaku tugevust.

3. Pea söögikordade vahel kolm tundi pausi

Iga kord, kui sööme või joome midagi, mis ei ole vesi, saavad bakterid energiat, hakkavad hapet tootma ja tekitavad happerünnaku, mis pehmenab hambapinda. Sõltuvalt toidust või joogist kestab happerünnak minimaalselt 20 minutit. Söögikordade vahel tuleb hammastele appi sülg, mis aitab hapet neutraliseerida ja hammastel jälle tugevaks saada. Kui sööme liiga tihti, on bakteritel pidevalt energiat, et hapet toota, hambast lähevad mineraalained välja ja järele jääbki hambaauk. Et hambad saaksid taastada oma tugevuse, tuleb pidada söögikordade vahel kolm tundi pausi. Pausi ajal tohib juua ainult puhast vett.

Soovituslik on päevas neli-viis söögikorda: hommiku-, lõuna- ja õhtusöök ning paar vahepala. Lastel on söögiaegadest keerulisem kinni pidada siis, kui toit on kogu aeg käeulatuses ja nad näksivad iga natukese aja tagant. Nii pole neil tihti ka põhisöögikorra ajal isu. Kuna lastel alles kujunevad nii suukeskkond kui toitumisharjumused, on nende puhul eriti oluline jälgida, et söögikordade vahel saaksid hambad kolm tundi söömisest puhata.

Oluline on mõista, et iga väike amps kotletist või õunast ja ka lonks isetehtud ilma suhkruta mahla on mikroobide jaoks toidukord, millele järgneb happerünnak. Seepärast peab toidukorrad läbi mõtlema –



mida on soov süüa ja mida kehal on vaja – ja sööma õigel ajal. Lastele võib selgituseks öelda, et praegu on hambapaus ja hambad puhkavad söömisest. Me ei saa iga natukese aja tagant süüa, kuna nii keha kui ka hambad vajavad puhkust, et olla terved. Sööme või joome (midagi muud peale vee) siis, kui on söögiaeg, vahepeal võib juua vett.

4. Pese hambaid kaks korda päevas vähemalt kaks minutit

Hammaste pesemine on ainuke viis saada hambad hambakatust ehk hammastele kogunenud bakterite massist ja toidujäänustest puhtaks. Hambaid peab pesema kaks korda päevas – hommikul ja õhtul. Hommikune pesu eemaldab öö jooksul paljunenud bakterid ning õhtune pesu päeva jooksul paljunenud bakterid ja toidujäänused. Lisaks hammaste kahjustamisele kahjustab hambakatt ka igemeid, tekitades igemepõletikku.

Pesta tuleks vähemalt kaks minutit järjest, et kõik hambapinnad saaksid korralikult puhtaks. Hambaharjaga peab puhtaks saama hammustamise pinna, põsepoolse pinna ja keelepoolse pinna. Hambapesu aega võiks kontrollida, kasutades spetsiaalset liivakella, elektrilist hambaharja, taimerit, Suukooli hambapesulaulu või Suukooli appi nutitelefonis, mis annab märku, kui kaks minutit on täis. Lapse käeline motoorika ja ruumiline mõtlemine arenevad välja 6.–8. eluaastal. Seepärast on lapsevanema ülesanne pesta kord päevas lapse hambad üle kuni tema koolimineku.

Ideaalne oleks, kui hommikul saaks hambaid pesta umbes 30 minutit pärast hommikusööki ehk siis, kui suurem happerünnak on läbi. Kui oodata ei saa, siis kehtib põhimõte: peaasi et pestud saab, olgu siis enne või pärast hommikusööki.

Laste hammaste pesemiseks sobib nii tavaline kui elektriline hambahari.

Valima peaks hambapasta, mis sisaldab fluoriidi, kuna see aitab hambakudet tugevamaks teha ja ennetada hambaaukude teket. Uuringud on näidanud, et fluoriidid tugevdavad hambavaapa, muutes selle happerünnakule vähem vastuvõtlikuks.

Hambapesu lõpetuseks soovitatakse üleliigne hambapastavaht suust välja sülitada ja mitte loputada suud veega. Nii saab hambapasta jääda pikemaks ajaks suhu toimima. Pärast õhtust hambapesu ei tohi enam midagi süüa ega juua.

Oluline on hambapastat õigesti doseerida. Kuni kolmeaastasele lapsele piisab riisiterasuurusest pastakogusest ehk harjased tuleb pastaga lihtsalt kokku määrida. Kolmeaastastele ja vanematele lastele, kes oskavad pastat välja sülitada, on sobiv herneterasuurune (umbes 0,25 ml) ehk lapse väikese sõrme küüne suurune kogus pastat. Herneterasuurune pastakogus on soovitatav ka kooliealistele lastele ja täiskasvanutele.

Hambaharja on mõistlik vahetada iga kolme kuu tagant. Uus hambahari eemaldab hambakattu paremini kui juba kulunud vana. Harjaste tipust kaduma hakkav värv või kõverdunud harjased näitavad, et hambahari on vana ja tuleb välja vahetada.

Hambahari hammaste vahelt puhastama ei ulatu. Hammastevaheliste pindade ehk kontaktpindade puhastamiseks ja igemete põletikuvabana hoidmiseks on vaja kord päevas kasutada hambaniiti. Kui lapsel on alumised esimesed jäävhambad suus ja tihedasti koos, siis peab hambaniiti iga päev kasutama hakkama.

Suukool aitab teha hambapesu lõbusamaks. Hea hambapesuharjumuse kujunemisele aitavad kaasa:



- Suukooli hambapesulaul, mille leiab Youtube'ist.
- Suukooli hambakalender, mille leiab veebilehelt www.suukool.ee/materjalid või ka Suukooli Facebookist nii eesti kui vene keeles. Laps saab kalendrisse märkida, kui ta on hambad ära pesnud. Hambakalender õpetab lapsele ka ööpäeva osi: hommik, päev, õhtu.
- Suukooli äpp, mille saab tasuta alla laadida App Store'ist või Google Play'st.

5. Käi kord aastas hambaarsti juures

Miks peab käima kord aastas hambaarsti juures? Selleks, et kindel olla, et hammastega on kõik korras. Ainult hambaarst näeb täpselt, kas kõik hambad on puhtad ja terved. Lisaks hambaprobleemide märkamisele jälgib hambaarst lapse igemeid, lõualuude kasvu ja arengut ning hammaste asendit. Laste puhul on oluline tekitada hambaarsti juures käimise harjumus. Nii on hambaarstiga parem koostöö, saab ennetada probleeme ja hoida suutervist. Hambaarst paneb katkistele hammastele täidised. Lisaks õpetab hammaste õiget harjamist, hambaniidi ja teiste suuhooldusvahendite kasutamist.

Laste hambaravi eest tasub Tervisekassa kuni lapse 19-aastaseks saamiseni, kui hambakliinik on Tervisekassa lepingupartner.

Lepinugartnerid on leitavad: tervisekassa.ee/tervisekassa-lepingupartnerid/hambaarstid

Hammaste tervena hoidmise reeglite kordamiseks ja teadmiste kinnistamiseks pakume erinevaid õpetegevusi: meisterdusi, mängu, katseid jne.

Mänguhamba harjamine

Tegevus õpetab lastele, et hambaharjaga hammaste pesemine on väga vajalik, sest eemaldab hammastelt hambakatu ehk hammastele kogunenud mustuse, mis koosneb peamiselt bakteritest ja toidujäänustest.



Vajalikud vahendid

- prinditud A4 suuruses pilt/pildid naeratavast suust (vt lisa 3)
- kilekaaned
- eemaldatav marker
- hambahari



Töö käik

Õpetaja asetab hammaste pildi kilekaante vahele. Lapsed joonistavad markeritega hammastele kilekaante peale baktereid ja toidujäänuseid ning seejärel „pesevad“ mustuse hambaharjaga maha, tehes ringjaid liigutusi. Hammaste harjamine juurde võiks kuulata Youtube'ist Suukooli hambapesulaulu, mis kestab nii pikalt, kui pikk üks hambapesu peaks olema.

Mida head saab laps veel sellest tegevusest?

- Kasutab kõnes vastandsõnu, näiteks must ja puhas.
- Kirjeldab, kuidas inimeste käitumine võib mõjutada tervist.
- Keskendub kuulatavale muusikapalale.

Mäng „Hambaaukude parandamine“

Mängu eesmärk on õpetada lastele, et kui hambas on auk, siis hambaarst parandab selle ära, sest katkine hammas ei aita süüa, rääkida ega naeratada. Lisaks tuleb lastele rääkida hammaste tervena hoidmise viiest reeglist, kuna kõige parem ja tugevam on siiski oma terve hammas, mitte parandatud hammas.

Mida head saab laps veel sellest tegevusest?

- Kasutab materjale ja tööriistu ohutult ning sihipäraselt.
- Kirjeldab, kuidas inimeste käitumine võib mõjutada tervist.
- Väärtustab enda tervist.

Vajalikud vahendid

- pudelikorgid, tühjad teeküünlaümbrised
- plastiliin ja sellega meisterdamise instrumendid
- XS suuruses kindad
- näomaskid



Töö käik

Hambaaukude parandamist saab mängida, kasutades selleks pudelikorke, tühjaks põlenud teeküünlaümbriseid või muid väiksemaid mahuteid, mida plastiliinist täidistega täita ehk n-ö parandada saab. Kasutada võib ka mõningaid hambaarsti töös vajaminevaid vahendeid, näiteks kindaid ja näomaski.

Katse „Hambaauk õuna sees“

Katse näitlikustab õuna abil, kuidas hambaauk näeb suus tihti välja pealt pisike, aga seest suur. Hambaarsti juures on vaja käia vähemalt kord aastas. Kui on tekkinud väike auk, siis õigel ajal hambaarsti juurde minnes ei saa see kasvada suureks ja valutama hakata.



Vajalikud vahendid

- terve õun
- puidust ork, näiteks üks söögipulk või pliiats
- nuga



Töö käik

- Õpetaja vajutab puidust orgiga õuna sisse südamikuni ulatuva augu ja selgitab, et see on nagu hambaauk, mille bakterid hamba sisse teevad, kui pidevalt söögikordade vahel näksitakse ja hambaid hoolikalt ei pesta. Selleks, et kahjustused silmaga nähtavaks muutuksid, läheb aega.
- Augustatud õun jäetakse mõneks päevaks nähtavale kohale seisma.
- Maksimaalselt viie päeva möödudes löikab õpetaja õuna pooleks täpselt sealt, kus oli õuna tehtud auk. Koos lastega uuritakse, mis on juhtunud.

Mida head saab laps veel sellest tegevusest?

- Annab jutustades edasi katse põhisisu, vahendab ka oma tundeid.
- Väärtustab enda ja teiste tervist.
- Kirjeldab, kuidas inimeste käitumine võib mõjutada tervist.

Pabersuu meisterdamine koos aruteluga

Mängu eesmärk on näitlikustada lastele, et kõik hambaaugud ei ole suud eestpoolt ehk väljast vaadates näha. Sellepärast on vaja vähemalt kord aastas käia hambaarsti juures kontrollis.



Vajalikud vahendid

- valge papptaldrik
- käärid
- tumedat värvi vildikas, pliiats
- kleepmass, kleeplint



Töö käik

Iga laps meisterdab valgest papptaldrikust pabersuu. Selleks tuleb lastel taldrik keskelt kokku murda, et moodustuks suu üla- ja alaosa. Mõlemale poolele taldriku äärtesse lõikavad lapsed kääridega sãlgud, et tuleks kokku kümme hammast nii üla- kui alalõuga. Hammaste sise-pinnale joonistavad lapsed tumeda vildika või pliiatsiga hambaauke. Siis voldivad hambad suu poole püsti. Nii on eest vaadates hambad terved, aga kui seestpoolt vaadata, siis on näha hamba-
augud.

Kui lapsel on mõni piimahammas ära tulnud, siis võib pabersuus vastava paberist hamba tagasi keerata ja kleepida suu sisemisele poolele.

Mida head saab laps veel sellest tegevusest?

- Keskendub alustatud tegevusele ja loob oma kunstitöö.
- Teeb kümne piires loendamise teel kindlaks esemete arvu.
- Kui lapsel on mõni piimahammas ära tulnud, siis saab harjutada ka liitmist ja lahutamist kümne piires.
- Kirjeldab, kuidas inimeste käitumine võib mõjutada tervist.
- Väärtustab enda tervist.

Meisterdus „Kurb ja rõõmus hammas“

Meisterdus aitab suurendada laste teadlikkust sellest, mis on hammastele hea ja mis ei ole ehk mis teeb hamba rõõmsaks ja mis kurvaks. Laps õpib, milliseid toite on vaja süüa võimalikult vähe, ja teab hammaste tervise jaoks vajalikke tegevusi: hammaste pesemine, toidukordade vahel mitte näksimine, hambaarsti juures käimine.



Vajalikud vahendid

- paber
- käärid
- pliatsid, pintslid ja värvid, rasvakriidid vms
- vanad ajakirjad magustoitude piltidega
- guaššvärvid
- plastiliin



Töö käik

- Õpetaja joonistab ja lõikab šablooni järgi välja kaks suurt hammas. Ühele hambale joonistatakse rõõmus ja teisele kurb nägu.
- Lapsed voolivad, maalivad, kleeбивad kokku erinevaid magustoite: kommid, šokolaad, jäätis, karastusjoogid. Võib ka otsida vanadest ajakirjadest pilte ja lõigata need välja.
- Lapsed koos õpetajaga joonistavad, voldivad, kleeбивad, kirjutavad üles hamba sõpru: hambahari, hambapasta, vesi, hambaniit, hambapaus ehk toidukordade vahel mitte näksimine, hambaarst.
- Lapsed lisavad kummagi hamba juurde meisterdatud esemed, et näidata, kas need teevad hamba rõõmsaks või kurvaks.

Mida head saab laps veel sellest tegevusest?

- Kasutab kunstitöö loomiseks erinevaid vahendeid.
- Oskab eristada igapäevaelus tervisele kasulikku ja kahjulikku.
- Kirjeldab, kuidas inimeste käitumine võib mõjutada tervist.
- Väärtustab enda tervist.

Pudelipõhjast hamba meisterdamine ja mänguhamba harjamine

Tegevus õpetab lastele, et hambaharjaga hammaste pesemine eemaldab hammastelt hambakatu ehk hammastele kogunenud mustuse, mis koosneb peamiselt bakteritest ja toidujäänustest. Lapsed saavad selgeks, et hambal on mitu pinda, mis kõik peavad puhtaks saama.



Vajalikud vahendid

- tühi läbipaistev plastpudel
- käärid
- vildikad
- hambahari
- soovi korral pintsel ja valge guaššvärv



Töö käik

Õpetajad eemaldavad tühjalt plastpudelilt korgi, suruvad pudeli lapikuks ja lõikavad kääridega põhja ära. Lapsed saavad pudelipõhja sisemuse valge värviga üle värvida. Tagurpidi pööratud pudelipõhi näeb välja nagu purihammas. Valmis meisterdatud hamba peale joonistavad lapsed vildikate või tahvlimarkeritega baktereid ja toidujäänuseid. Hambaharja abil saab hambakatu maha pesta ja õppida, et hambad peab puhtaks pesema kõikidelt külgedelt. Hammaste harjamise juurde võiks kuulata Suukooli hambapesulaulu, mis kestab kaks minutit ehk nii pikalt, kui üks hambapesu peaks kestma.

Mida head saab laps veel sellest tegevusest?

- Kasutab kõnes vastandsõnu, näiteks must ja puhas.
- Kirjeldab, kuidas inimeste käitumine võib mõjutada tervist.
- Väärtustab enda tervist.
- Keskendub kuulatavale muusikapalale.



Katse „Muna äädikas“

Katse muna ja äädikaga näitlikustab lastele, kuidas happerünnaku ajal hape pehmendab meie hambaid. Katse näitab, kuidas hammastele puhkuse mitte andmine mõjub võrreldes sellega, kui hambad saavad iga söögikorra järel kolm tundi puhata. Muna-koor on veidi sarnane hamba pealmisele kihile ehk emailile, kuna sisaldab palju mineraalaineid.

Vajalikud vahendid

- 2 muna
- söögiäädikas
- 2 kaanega klaaspurki, tassi või plasttopsi
- veekindel marker ja kleeps märgistamiseks
- kummikindad



NB! Äädikas on ohtlik vedelik. Väga oluline on täiskasvanu juuresolek ja pidev tähelepanu, et keegi seda juua ei prooviks.



Töö käik

- Märgistamine: lastega koos leppige kokku ja kirjutage, joonistage kaanega purkide, tasside või topside peale tekst (äädikas, ohtlik jne) ja märgid, et tegemist on ohtliku vedelikuga. Kirjutage peale ka katse alguse kellaaeg.
- Õpetaja kirjutab ühele topsile 24 h ja teisele x 3.
- Toppidesse valatakse äädikat nii palju, et kogu muna oleks vedeliku sees. Toppid hoitakse lastele kättesaamatus kohas.
- Üks muna jääb lahusesse 24 tunniks. Seejärel valatakse vedelik ära ja muna pestakse ettevaatlikult veega puhtaks.
- Teist muna paneb õpetaja äädikasse iga kord, kui lapsed midagi söövad, ning võtab välja ja peseb ettevaatlikult veega puhtaks pärast söögikorra lõpetamist. Äädikase muna käsitlemiseks on hea kasutada kummikindaid.
- Lõpuks uuritakse koos lastega, mis on munadega juhtunud. Äädikalahuses olnud munakoor on osaliselt lahustunud: muutunud pehmeks, vetruvaks, peaaegu läbipaistvaks. Teise muna koor, mis asetati äädikalahusesse kolm korda laste söömise ajaks, on jäänud kõvaks.

Mida head saab laps veel sellest tegevusest?

- Tunneb ära õpitud sõna ja mõistab seda.
- Jutustades annab edasi katse põhisisu, vahendab ka oma tundeid.
- Kirjeldab, kuidas inimeste käitumine võib mõjutada tervist.
- Väärtustab enda tervist.

Meisterdus „Minu hambahari“

Hambaharja meisterdamine aitab lastel jätta meelde, et korralik hammaste pesu hambaharja ja pastaga kaks korda päevas on hammaste hoolduseks väga oluline. Õpetaja võiks juurde rääkida, et hambaharja on mõistlik vahetada iga kolme kuu tagant. Uus hambahari eemaldab hambakattu paremini kui juba kulunud vana. Harjaste tipust kaduma hakkav värv või kõverdunud harjased näitavad, et hambahari on vana ja tuleb välja vahetada.



Vajalikud vahendid

- jäätisepulk või tugev papp
- käärid
- pliatsid või vildikad
- liim või klammerdaja



Töö käik

Lapsed kasutavad hambaharja käepidemeks jäätisepulka. Kui seda ei ole, siis joonistatakse tugeva papi peale pikliku kujuga hambaharja käepide ja seejärel lõikavad lapsed selle välja. Käepidemed värvivad lapsed vastavalt soovile. Harjaste meisterdamiseks volditakse valge paber mitmekordselt kokku ja lõigatakse ühele küljele „harjased“. Harjaste kõrgus ei tohiks ulatuda üle poole kokkuvolditud paberi kõrgusest, kuna teine pool tuleb kinnitada pulga külge. Harjased kinnitakse harja külge liimi või klammerdaja abil. Harjale kirjutavad lapsed ka oma nime.

Mida head saab laps veel sellest tegevusest?

- Kasutab õpitud joonistamisvahendeid ja -võtteid.
- Kasutab materjale ja tööriistu ohutult ning sihipäraselt.
- Keskendub alustatud tegevusele ja loob oma kunstitöö.
- Tunneb rõõmu loovast eneseväljendusest.
- Näitab teistele oma tööd kui kunstiteost ja räägib sellest.
- Väärtustab enda tervist.



Meisterdus „Munakarbist tehtud hammaste vahede puhastamine”

Tegevuse eesmärk on õpetada lastele, et hambaniiti on vaja kasutada selleks, et hambakatt ehk bakterid ja toidujäänused ei jääks hammaste vahele ning ei nõrgestaks hambaid. Hambaniiti peab iga päev hakkama kasutama siis, kui lapsel on alumised esimesed jäävhambad suus ja tihedasti koos.



Vajalikud vahendid

- munakarp
- valge guaššvärv
- papp või paksem paber
- liim, kahepoolne teip, liimipüstol vms
- plastiliin, paberitükid
- lõng, tugev niit, pael vms



Töö käik

- Õpetaja või lapsed eemaldavad munakarbi pooled teineteisest. Vaja läheb seda poolt, milles on munapesad.
- Lapsed lõikavad munapesadega karbi poole pikkupidi pooleks, nii et jääb vaid üks „hambarida”. Ühte serva jäid lõikamisest pikad väljaulatuvad osad, ka need lõigatakse ära. Teist hambarida saab kasutada teine laps.
- Munapesad keeratakse pahupidi, et moodustuksid hambad. Hambad kinnitatakse tugevale alusele kahepoolse teibi, liimipüstoli vms abil ja värvitakse guaššidega valgeks.
- Munapesade vahele võib „mustuseks” panna paberitükke, salvrätitükke ja plastiliinipallikesi vms.
- Kasutades lõnga, niiti, paela vms, harjutavad lapsed õpetaja eeskujul ja juhendamisel hambavahede niiditamist.

Mida head saab laps veel sellest tegevusest?

- Kasutab materjale ja tööriistu ohutult ning sihipäraselt.
- Kasutab õpitud voolimis- ja maalimisvahendeid ja -võtteid.
- Kirjeldab, kuidas inimeste käitumine võib mõjutada tervist.
- Väärtustab enda tervist.

Klotsihammaste vahede niidiga puhastamine



Vajalikud vahendid

- voolimismass, näiteks Play-Doh (plastiliinist on keerukam klotsi pärast täiesti puhtaks saada)
- tugev nõör, kingapael või lõng



Töö käik

- Mänguks sobivad suuremad legoklotsid, näiteks Mega Blocks või Lego Duplo. Klotsi kõrgemad osad tähistavad hambaid, kuhu vahele suruvad lapsed voolimismassi (Play-Doh), mis on mängult hambakatt.
- Lapsed kasutavad nõõri, kingapaela või lõnga nagu hambaniiti: keeravad õrnalt ümber oma kahe nimetissõrme ja hakkavad klotsihammaste vahelt voolimismassi ehk hambakattu eemaldama. Lapsed teevad seda seni, kuni kõik vahed on täiesti puhtad.

Mida head saab laps veel sellest tegevusest?

- Kasutab õpitud voolimisvahendeid ja -võtteid.
- Kirjeldab, kuidas inimeste käitumine võib mõjutada tervist.
- Väärtustab enda tervist.



Liikumismängud

Hambajooga



Hambajooga ehk mõtestatud võimlemine sobib suurepäraselt selleks, et selgitada väiksematele lastele viit hammaste tervise kuldreeglit liikumise ja minimängu kaudu. Sobib nii toa- kui õuemänguks.

„Kas teadsid, et sina ise saad oma hambad tervena hoida? Selleks on aga vaja järgida viit reeglit. Me õpime neid täna veidi teistmoodi – teeme hambajoogat.“

1. „Esimene reegel, mis aitab hambaid tervena hoida – söö tervislikult! Kas sa sööd krõmpsuvat progandit? Teeme ühe mängu: oleme kõik ühed hästi pikad porgandid, roheliste pealsetega. Sirutategi käed üles. Kõik töötlemata köögiviljad, nagu kapsas, kaalikas, kurk, paprika jne, on ka meie hammastele väga head, sest lisaks vitamiinidele annab nende söömine meie suulihastele vajaliku trenni.“

„Kas sa kodus sooja sööki sööd? Mis sööki ema-isa teevad ja lasteaias tehakse? Väga hea! Oleme mõnusad mahlased kotletid.“ Kükitate maha, kätega imiteerides laiust.

„Kas sa sööd ka rohelist salatit? Väga hea, oleme salatilehed tuule käes.“ Lainetate kätega.

„Kas sa sööd suppi? Kuidas supp võiks välja näha?“ Võite lasta lastel kasutada oma fantaasiat ja vahest pole vaja ette näidatagi.

„Kas sa sööd iga päev mõne puuvilja? Oleme näiteks ühed hästi kõverad banaanid? Ühele poole kõverad ja teisele poole kõverad.“

„Kas pähkleid, mandleid ja seemneid ka sööd vahel? Ja! Teeme ennast hästi pisikeseks seemneks. Oleme ühed kükitavad seesamiseemned.“

„Kas sa oled kuulnud, et ära riku magusaga oma isu ära või et ainult makaronist ja viinerist ei tohi kõhtu täis süüa. Miks siis nii? Siis ei mahu teisi häid ja tervislikke toite kõhtu, mis annavad meile toitaineid, aitavad meil kasvada, olla terve ja rõõmus.“

„Joogas harjutatakse tasakaalu puu harjutusega. Teeme koos: kõverda üks jalg teise jala reie sisekülje vastu ja tõsta käed üles, nagu oleksid puu võra. Kujuta ette, et teine jalg on tugev nagu puu tüvi. Ära unusta hingamist. Tasakaalu hoidmine ongi alguses raske, aga tehtav! Kui sulle on see asend kerge, siis proovi silmad kinni panna. Tee teise jalaga ka – selleks, et oleks tasakaal ka keha liigutamises.“

2. „Teine reegel on vee reegel. See tähendab, et kui sa mängid, jooksed, joonistad ja sul tekib joogijanu, siis joo vett. Kõik teised joogid, nagu mahl, morss, piim, keefir on hammaste jaoks nagu söök ehk siis joo neid siis, kui sul on söögiaeg. Selleks, et sul jääks meelde, et vett võid igal ajal juua, teeme veel ühe harjutuse.“ Näidake sõrmedega V märki. „Mis täht see on? V täht. V nagu vesi. Ja see on ka võitjate märk – äkki sellepärast, et võitjad joovad vett. Teeme nüüd kätega hästi suure V tähe. Siis hingame kopsud õhku täis ja välja hingates laseme käed rippu varvaste juurde, selg kumeraks.“

„Harjutame: mängid, mängid, mängid ja joogipaus! Mis sa siis jood?“ Lapsed enamasti vastavad juba ise – vett. „Joome kõik suure söömu vett!“



3. „Kolmas reegel on puhkuse reegel. Pärast mängu ja jooksmist on vaja kehal puhata. Kas sinu keha peab puhkama, et haigeks ei jääks? Jaa! Kas hambad peavad ka puhkama, et nad terved oleksid? Jaa! Kuidas hambad puhkavad? Siis, kui sa ei söö! Joogas puhatakse mediteerides.” Võtke koos lastega rätsepistes istudes mediteerimise poos (käed põlvedel, aga kui pind on märg, nt õues, siis võib harjutust teha ka seistes). Samal ajal, kui lapsed mediteerivad, võib rääkida: „Hambad peavad söömisest ka puhkama, et jälle tugevaks saada. Sellepärast ei tohi iga natukese aja tagant näksida. Hammastel peab olema hambapaus kolm tundi. Pausi ajal tohib juua ainult mida?”... „Vett,” vastavad juba lapsed ise.

4. „Neljas reegel on hambapesu reegel. Kui sa ennast pesed, siis kas pesed ainult oma pead? Või ainult kaenla alt?” (Näidake kätega enda peal.) „Nii ei saa ka hambaid ainult eest puhtaks pesta. Kui pesed oma hambaid, pead kõik hamba küljed puhtaks pesema. Kujuta ette, et sa oled üks suur hammas. Hakkame nüüd kõik koos ennast pesema: hamba pealt kõik toidujäänused ära, hamba kõht ehk põsepoolne pind, nägu, hamba selg ja pepu ehk keelepoolne pind. Mis jäi pesemata? Hamba käed ehk küljed, kaenlaalused, varbad jne. Vaata, kui palju on vaja puhtaks pesta! Sellepärast see võtabki palju aega. Vähemalt kaks minutit! Mitu korda päevas peab hambaid pesema? Kas kaks korda järjest nii, et ühe korra pesed ära ja siis teise korra veel? Ei! Hambaid peab pesema hommikul ja õhtul korralikult kaks minutit järjest.”

5. „Viies reegel. Käi kord aastas hambaarsti juures, et ta saaks sinu hambad üle vaadata. Kas sa näed enda selga, pead, kaela? Proovi vaadata oma selga või peput!? Sina ise ei näe ka oma kõikide hammaste pindu. Selleks, et kontrollida, kas kõik su hambad on puhtad ja terved, käi kord aastas hambaarsti juures.”

Mida head saab laps veel sellest tegevusest?

- Matkib täiskasvanut harjutuste sooritamisel.
- Säilitab paigal olles, liikudes ja dünaamilistes harjutustes tasakaalu.
- Kirjeldab, kuidas inimeste käitumine võib mõjutada tervist.
- Väärtustab enda tervist.



Liikumismäng „Bakterid ja hambahari“



Mäng aitab lastel kinnistada, et korralikuks hammaste pesuks on vajalikud nii hambahari kui hambapasta.

Versioon 1

Tegemist on põhimõtteliselt kullimänguga, seepärast on vaja piisavalt suurt ala, kus joosta. Õpetaja või lapsed tõmbavad maapinnale kaks joont. Ühe taga seisavad lapsed, kes on mängult bakterid. Teise taga laps, kes on hammas. Keskel, kahe joone vahelisel alal, seisab laps (mängult hambahari) seljaga bakterite poole. Hambahari pole aktiivne, seisab rahulikult ja näeb ainult hammast. Bakterid hakkavad järsku hamba suunas jooksmas ja hammas hüüab hambaharja appi: „Appi-appi, hambahari! Bakterid ründavad!“. Hambahari aktiveerub, pöörab ümber ja hakkab liikuma, baktereid püüdma. Kui ta on bakteri kätte saanud (piisab puudutamisest), peab bakter mängust välja minema. Kui bakterid hambaharjast mööda pääsevad ja hamba ümber piiravad, muutub hammas samuti bakteriks ja hambahari uueks hambaks. Mäng algab uuesti.

Versioon 2

Kui hambahari on bakteri kätte saanud (piisab puudutamisest), muutub bakter uueks hambaharjaks ja laps, kes seni oli hambahari, muutub hambaks. Senisest hambast saab bakter ehk rollid vahetuvad ja mäng algab uuesti.

Mida head saab laps veel sellest tegevusest?

- Peab kinni kokkulepitud mängureeglitest.
- Peab liikumisel ja mängimisel kinni üldistest ohutusreeglitest.
- Tunneb liikumisest rõõmu.
- Väärtustab enda tervist.

Liikumismäng „Leia õige paariline“



Mäng aitab lastel kinnistada, et korralikuks hammaste pesuks on vajalikud nii hambahari kui hambapasta. Mäng sisaldab nii käelist tegevust, liikumist kui muusikat.

Vajalikud vahendid

- A3 suuruses paberid (valged või värvilised)
- tugevam valge paber
- käärid
- pliiatsid või vildikad
- liim

Ettevalmistus

Paberist lõigatakse välja laiemad ribad. Paberriba otsad kleebitakse kokku, nii et moodustuks peavõru. Tugevamale paberile joonistavad lapsed suure hamba või hambaharja. Need lõigatakse välja ja kleebitakse peavõrule.

Liikumismäng

Lapsed panevad pähe valmistatud peavõrud, nii et igal lapsel on peas kas hambahari või hammas. Muusika mängib, lapsed jooksevad või kõnnivad (oleneb, mis korralduse õpetaja annab) ringi. Muusika lõppedes peavad lapsed leidma endale õige paarilise — hammas hambaharja.

Mida head saab laps veel sellest tegevusest?

- Kasutab õpitud joonistamisvahendeid ja -võtteid.
- Kasutab materjale ja tööriistu ohutult ning sihipäraselt.
- Peab kinni kokkulepitud mängureeglitest.
- Peab liikumisel ja mängimisel kinni üldistest ohutusreeglitest.
- Tunneb liikumisest rõõmu.
- Väärtustab enda tervist.

Näitemäng „Hammas ja bakterid“



Alustuseks hoiab õpetaja käes ilusat valget hammast.

Vajalikud vahendid

- paberist lõigatud valge hammas ja mustade plekkidega hammas
- laste tehtud bakterid
- suured paberist maiustused: jäätis, šokolaad, erinevad kommid, sh pulgakommid
- hambahari

Hammas: „Tere, lapsed, mina olen Juku hammas. Mulle meeldib Juku suus olla ja aidata tal süüa hommiku-, lõuna- ja õhtusööki. Juku peseb mind tublisti igal hommikul ja õhtul hambaharjaga hoolega puhtaks. Vaadake, kui valge ja ilus ma olen!“

Siis ilmub bakter.

Hammas: „Oi, kes see on! Lapsed, kas teie teate, kes see on?“

Lapsed vastavad, et see on bakter, mikroob, pisik vms.

Bakter: „Mina olen bakter ja elan ka Juku suus. Ma kardan hambaharja ja peidan ennast hamba taha, kui Juku hambaid peseb. Mulle meeldib koos Jukuga porgandeid ja muid asju süüa, aga need pole minu lemmiktoidud. Kas teie, lapsed, teate, mis toidud meeldivad mulle kõige rohkem?“

Lapsed vastavad, õige vastus on magusad.

Bakter: „Kui ma magusat süüa, kasvan suureks ja tugevaks. Teised suus olevad bakterid ka ja meil on koos väga lõbus!“

Ilmub Komm, mida bakter sööb. Kohe tuleb ka teine bakter. Järgmise magusa söögiga ilmub veel baktereid.

Hammas: „Oi-oi, baktereid on nii palju, nad on tugevad ja võivad mulle liiga teha! Millal Juku hakkab hambaid pesema? Lapsed, kutsume koos hambaharja!“

Lapsed ja hammas kutsuvad koos hambaharja, aga see ei tule.

Hammas: „Juku vist läks magama ja unustas hambapesu! Ma olen väga mures, mis nüüd saab, tal on suus väga palju baktereid! Ja mina pean nendega terve öö koos olema.“

Bakterid lõbutsevad ja ronivad hamba peale, hammas kukub ning tema asemele ilmub mustade plekkidega õnnetu hammas.

Hammas: „Nüüd on juba hommik ja magusatest toitudest jõudu saanud bakterid on teinud mulle liiga, vaadake, ma olen must ja nõrk. Kas Juku peseb nüüd mind ära? Kui ta seda ei tee, siis ma jään järjest nõrgemaks. Võin nii katki minna ja valutama hakata. Siis ei saa Juku hästi süüa ega naeratada. Lapsed, kutsume jälle koos hambaharja!“

Hammas ja lapsed kutsuvad hambaharja ning see ilmub. Hambahari peletab kõik bakterid ära ja hammas on jälle ilus.

Hammas: „Aitäh sulle, hambahari, et tegid mind puhtaks! Aitäh, lapsed, et aitasite mind. Kas teie ikka teate, kui tihti peab hambaid pesema? Kas teie pesite täna hommikul hambaid? Kindlasti tuleb korralikult pesta kõiki hambaid, ka tagumisi, nii hammustamise pinnalt kui ka põse ja keele poolt! Ja kord aastas näidake oma hambaid hambaarstile. Tema oskab öelda, kas kõik on puhas ja korras. Kohtumiseni siis, tervitage oma ilusaid hambaid ka!“



Näidend „Krokodilli hambavalu“



Näidend on koostatud raamatu „Krokodill Kroku hambavalu“ (Walcker, 2014) põhjal.

Vajalikud vahendid

- käpiknukk või muu tegelaskuju.

Õpetaja vestleb krokodilliga ja esitab lastele aeg-ajalt küsimusi, millele nad peaksid vastama. Krokodilli nime saab ise valida.

Krokodill: „Tere! Mina olen krokodill Kroodi.“

Õpetaja: „Aga miks sa nii kurb oled?“

Krokodill: „Mina olen haige.“

Õpetaja: „Mis sul valutab?“

Krokodill: „Mul valutavad kõht ja hambad. Kõhus uriseb, suus nagu keegi puuriks hambaid.“

Õpetaja: „Võib-olla sa tahad süüa?“

Krokodill: „Ei taha, mu kõht on täis. Täna hommikul ma sõin natuke: 2 torti, 3 pakki komme, 6 jäätist, 3 kilo krõpse ja jõin 2 liitrit koolajooke.“

Õpetaja: „Oh-ho-hooo! Seepärast sul valutavadki kõht ja hambad. Ei tohi nii palju süüa. Kroodi, toit peab olema täisväärtuslik. Söö rohkem puu- ja juurvilju, kala, kohupiima. Söö rahulikult ja näri toit korralikult peeneks. Söö vähem soola, suhkrut, rasva.“

Õpetaja: „Kas sa loputad toidujäägid pärast sööki puhta veega suust ära?“

Krokodill: „Ei loputa. Ainult joon vett.“

Õpetaja: „Kas sa puhastad neid hoolikalt kaks korda päevas vähemalt kaks minutit?“

Krokodill: „Millega ma pean neid puhastama, kas puuoksaga?“

Õpetaja: „Nii-nii, nüüd ma näen, et sa ei tea midagi hammaste hoidmisest!“

Krokodill: „Kust ma seda teada saan? Mul polegi ühtegi sõpra, kes sellest räägiks.“

Lapsed jutustavad õpetaja abil krokodillile, et tal on 80 hammast ja iga katkiläinud hamba asemele kasvab uus hammas. Lapsed räägivad krokodillile, kuidas peaks hammaste eest õigesti hoolitsema ja aitavad kõik kordamööda ka krokodilli hambaid pesta.

Krokodill: „Oi-oi, minu hambad on nüüd nii ilusad ja puhtad! Suur aitäh teile, kallid lapsed! Nüüd ma tean, kuidas peab oma hambaid hoidma. Nägemist! Ootan teid Aafrikas!“



HAMBATRAUMAD — MIDA TEHA?

Teavitage pärast lapsele esmaabi andmist lapsevanemat, et ta helistaks hambaarstile ja viiks lapse vastuvõtule. Hambaarst võib lapsele esmaabi anda ja last ravida ainult lapsevanema nõusolekul.

Piimahamba trauma

- Piimahamba trauma puhul pole vaja piimahammast oma kohale tagasi asetada.
- Kui haav veritseb, suruge haava külma marlitükiga. Kui laps on piisavalt vana juhiste täitmiseks, laske tal marlitükki hammustada.
- Turse vähendamiseks pakkuge lapsele imemiseks jäätükki või hoidke põsel külma kompressi.
- Jälgige last: valu, palaviku tõusmist ning hambavärvi ja igeme muutusi.

Mida teha, kui jäävhammas tuli koos juurega välja?

Pange hammas kohe oma kohale tagasi! Hammas, mis on oma kohale tagasi asetatud 20 minuti jooksul, jääb enamasti püsima.

- Otsige hammas üles ja võtke kinni laiemast osast. Kui hammas on must, siis loputage korraks puhta veega. Kannatanu võib ka ise hammast korraks suus puhastada oma süljega. Hammast ei tohi kraapida ega desinfitseeriva ainega puhastada.
- Pange hammas kohe oma kohale tagasi. Juhinduge naaberhammastest. Hambaid peab koos hoidma, et tagasi pandud hammas püsiks paigas. Abiks on puhta taskuräti õrn hammustamine.
- Hammast on mugavam tagasi asetada siis, kui kannatanu on pikali.
- Kohe tuleb pöörduda hambaarsti vastuvõtule, sest kiire tegutsemine aitab hammast päästa.
- Kui hammast kohe tagasi asetada ei saa, siis pange hammas füsioloogilise lahuse, pastöriseeritud piima või kannatanu sülje sisse.
- Ulatusliku näo-lõualuude piirkonna trauma korral pöörduge kohe erakorralise meditsiini osakonda.



Mida teha, kui hammas on murdunud?

- Otsige hambatükk üles ja pange puhta vee sisse. Lapsevanem võtab selle kaasa hambaarsti juurde, murdunud tüki võib hambaarst tagasi panna.
- Kui suu on verine, loputada suud jaheda veega.
- Murdunud hammas on väga tundlik, soovitage lapsel hoida suu kinni.

Hambatrauma korral on jäävhammas päästetav, kui teate, mida teha!



NB! Tehke koopia või lõigake välja ja pange nähtavale kohale TRAUMAPLAKAT — lisa nr 4.



SUUHINGAMINE

Kui nohu ja ninakinnisus kimbutavad last sageli ja suu kaudu hingamisest saab harjumus, võib lapsel välja kujuneda levinud funktsioonihäire — suuhingamine, millega võivad kaasneda suu- ja laiemalt terviseprobleemid, isegi mälu- ja käitumishäired.

Jälgige, kas laps hingab magades nina kaudu

Kui lapsel esineb ninahingamistakistus ja ta hingab avatud suu kaudu, siis on keele, põskede ja huulte omavaheline tasakaal häiritud. Esmalt tuleb välja selgitada põhjus, miks normaalne nina kaudu hingamine on häiritud. Teavitage lapse suuhingamisest lapsevanemat ja paluge tal pöörduda lapsega perearsti või hambaarsti juurde, kes suunavad lapse vajadusel kõrva-nina-kurguarsti juurde.



Suuhingamise põhjused

- sagedane nohu
- suurenenud adenoid, suulaemandid
- allergia
- ninaehituse eripära
- vale harjumus

Lastel on üks oluline suuhingamise põhjus allergiahaigustest põhjustatud nina limaskesta turse, millest tekib ninahingamistakistus ja laps võib hakata püsivalt hingama suu kaudu. Süüdlaseks võib olla ka suurenenud adenoid, mille tõttu on lapsel ninahingamine takistatud ja suu pidevalt lahti, sest ta hingab suu kaudu.

Sageli sellised lapsed öösel norskavad, magavad väga rahutult, vähkrevad voodis, mis viib selleni, et laps ei puhka öösel välja ja ei suuda päeval keskenduda. Päeval on nad väsinud, loitud ja tujukad, halvemal juhul langeb õppeedukus või tekib arengus mahajäämus.

Tuleks jälgida ka keele asendit. Keel peab puhkeolekus asetsema ülemiste hammaste taga ja toetama õrnalt suulage. Suuhingamisprobleemiga lastel kipub olema suu veidi lahti ja keel kergelt hammaste vahelt väljas.

Suuhingamise tagajärjed

- hambumushäire
- kitsas suulagi
- esihammaste vahel lahi
- suukuivus
- katkised hambad
- unehäired
- õppimisraskused

Pikas perspektiivis võib hapnikupuudus tuua kaasa käitumis- ja mäluhäireid, päevast väsimust ning keskendumisraskusi. Lapsel, kes on olnud pikalt suuhingaja, esinevad tihti ka hambumushäired ja suureneb suukuivusest tingitud hambaaukude tekkerisk.

Olenemata suuhingamise põhjustest, on tähtis suuhingamist märgata võimalikult vara, sest lapseas on probleemi kõrvaldamine kordades lihtsam.

Pidevalt suu kaudu hingav laps vajab spetsialistide kiiret sekkumist.

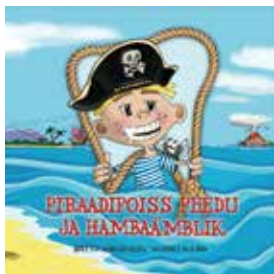


Suuhingamisele viitavad tunnused.



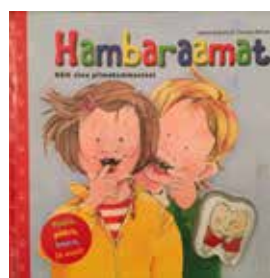
HAMBATEEMALISED RAAMATUD

Järgnevast loetelust leiab valiku hambateemalisi lasteraamatuid, mida lastega koos lugeda.



Britta Jürgenson, „Piraadipoiss Peedu ja Hambaämblik“. Helios Kirjastus, 2018.

Lugu sellest, kuidas ka mereröövliil võivad olla terved hambad. Õpetlik, hariv ja ka lihtsalt tore raamat, mille on kirjutanud noor hambaarst.



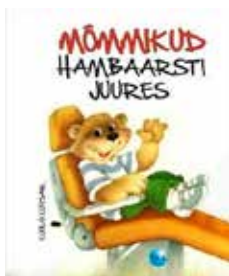
Iwona Radünz, „Hambaraamat. Kõik sinu piimahammastest“. Varrak, 2007.

Raamat annab algteadmisi hammastest ja hambavahetusest. Selle abil on lihtne lastele hammastest rääkida. Raamat sobib hästi ka ette lugemiseks.



Jessica Martinello, „Isegi kollid pesevad hambaid“. Hea Lugu, 2018.

Raamat aitab motiveerida lapsi hambaid pesema. Peategelaseks olev tüdruk ei soovi hammaste eest hoolitseda, kuid vahvate kollide abiga saab selgeks, et see võib olla päris tore tegevus.



Kuulo Kutsar, „Mõmmikud hambaarsti juures“. TEA Kirjastus, 2014.

Raamatus räägitakse karulaste käigust hambaarsti juurde, kirjeldatakse hambaarsti tööd, kuidas katkest hammast ravitakse ja mida tehakse, kui piimahammas juba liigub.



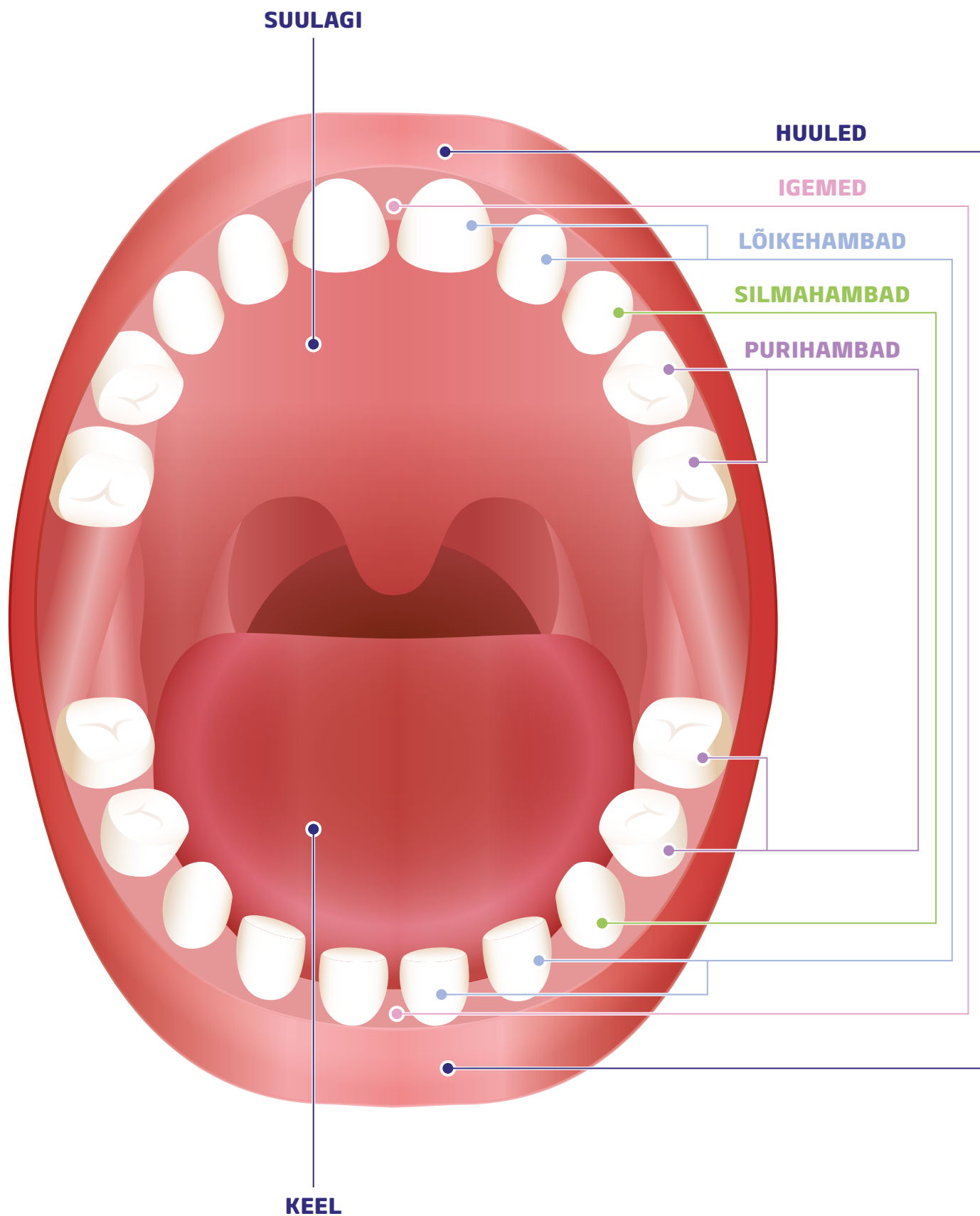
Thorbjørn Egner, „Söobik ja Pisik“. Tiritamm, 1997.

Raamat räägib Söobiku ja Pisiku elust Jussi suus.

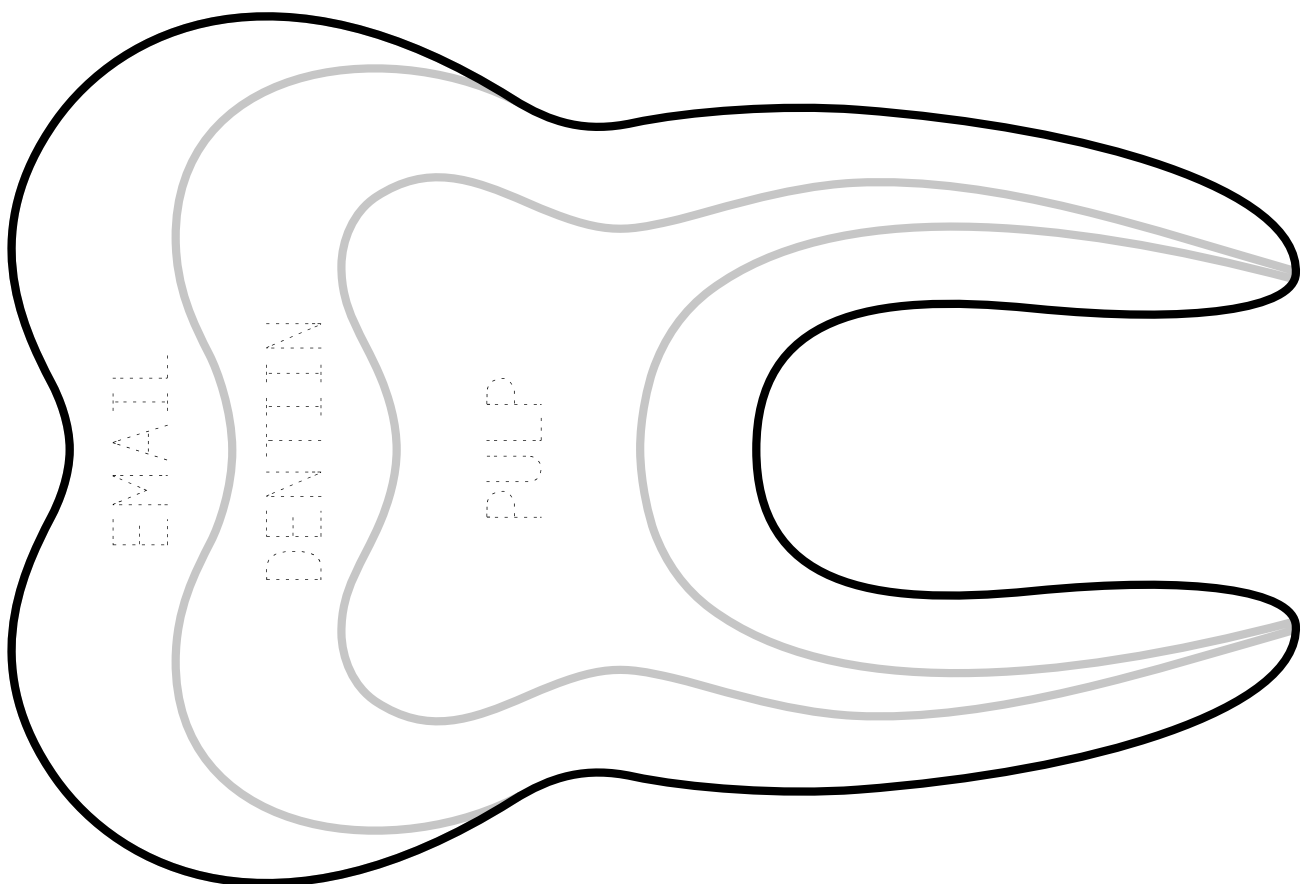
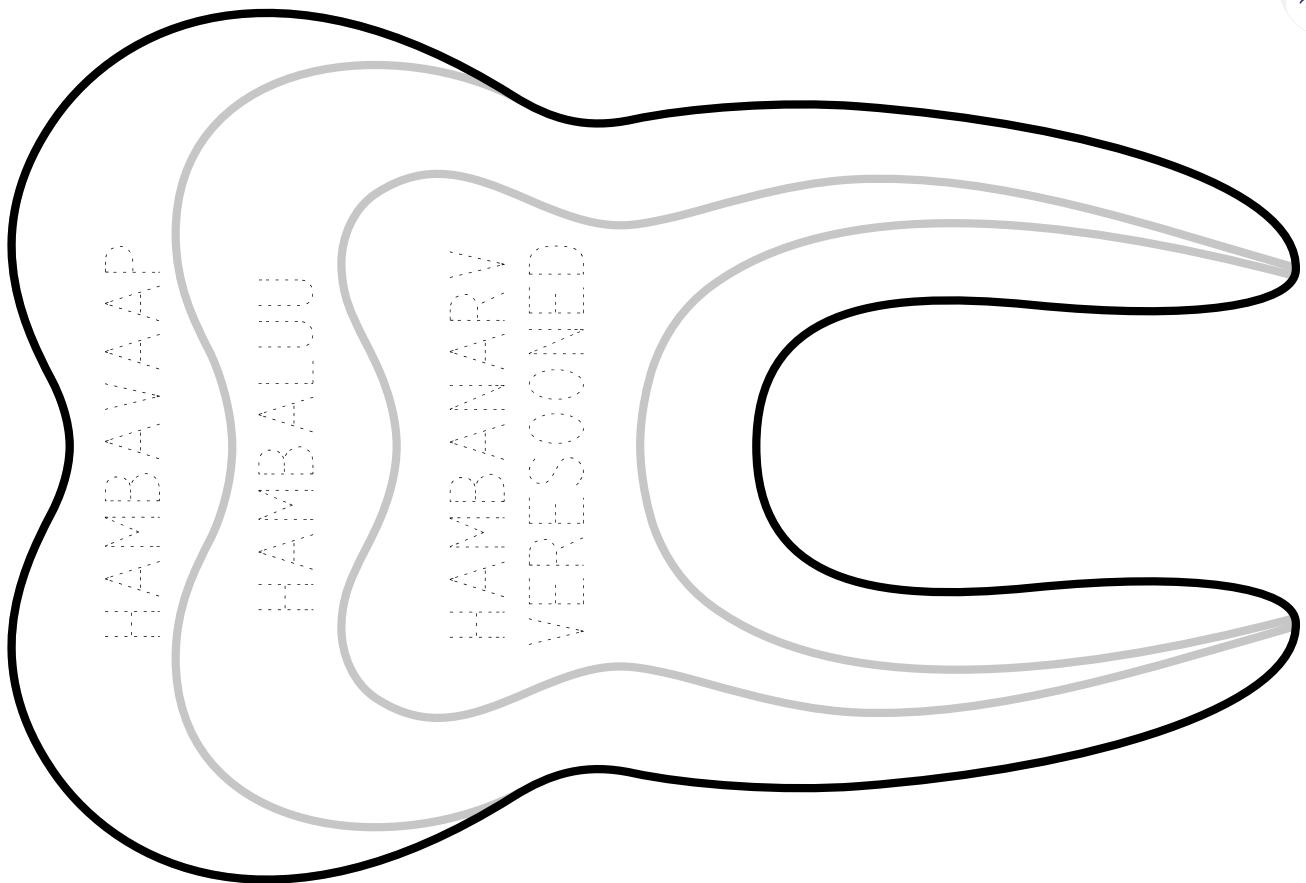


Yann Walcker, „Krokodill Kroku hambavalu“. TEA kirjastus, 2014.

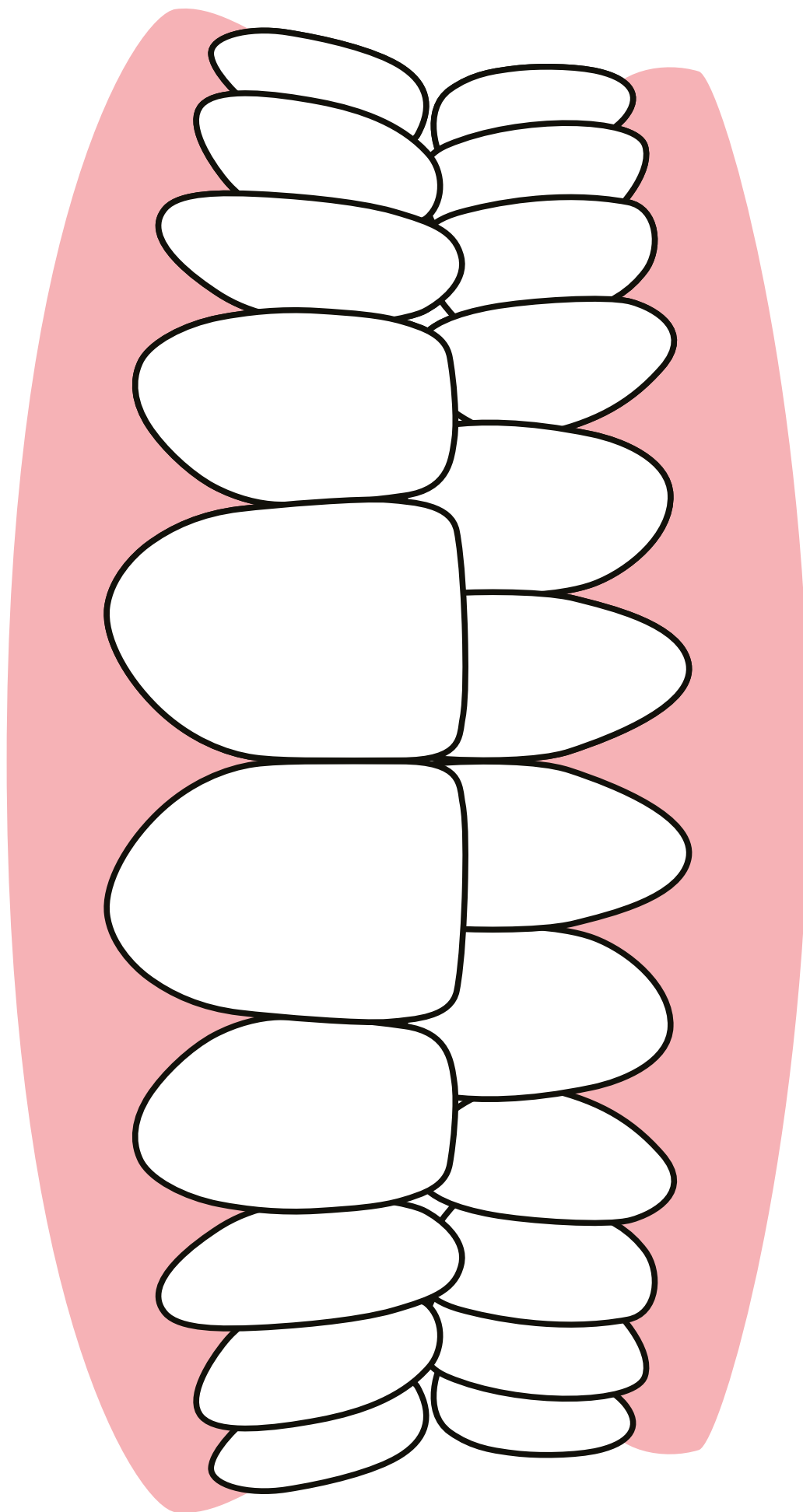
Hea raamat, mille põhjal on kerge teha lastega hammasteteemalist näitemängu.











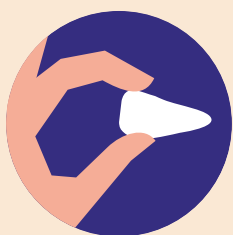




Pane jäävhammas kohe oma kohale tagasi!



Mida teha, kui jäävhammas tuli koos juurega välja?



Otsi hammas üles ja võta kinni laiemast osast. Kui hammas on must, siis loputa korraks puhta veega või kannatanu puhastab hammast korraks suus oma süljega. Hammast ei tohi kraapida ega desinfitseeriva ainega puhastada.



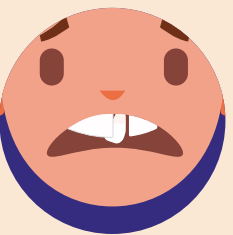
Pane hammas kohe oma kohale tagasi. Juhindu naaberhammastest. Hoia hambad koos, et tagasi pandud hammas püsiks paigas. Abiks on õrnalt puhta taskuräti hammustamine.

* Hammast on mugavam tagasi asetada siis, kui kannatanu on pikali maas.



Pöördu kohe hambaarsti vastuvõtule, sest kiire tegutsemine aitab hammast päästa.

* Kui hammast kohe tagasi asetada ei saa, siis pane hammas füsioloogilise lahuse, pastöriseeritud piima või kannatanu sülje sisse.
* Ulatusliku näo-lõualuude piirkonna trauma korral pöörduge koheselt erakorralise meditsiini osakonda.



Mida teha kui hammas on suus muutnud asendit? Pöördu esimesel võimalusel hambaarsti vastuvõtule.



Mida teha, kui hammas on murdunud? Otsi hambatükk üles ja pane puhta vee sisse. Mine koos sellega hambaarsti juurde, murdunud tüki võib hambaarst tagasi panna.

ALLIKAD

1. Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava, 2008.
2. Juhendmaterjal „Kaariese ennetamise meetmed lastel“. Eesti Hambaarstide Liit, 2015.
3. https://sisu.ut.ee/hammaste_anatoomia_oklusioon/hammaste-anatoomia.
4. www.suukool.ee.
5. Meisterduste ja tegevuste ideid on kogutud lasteaedadest ja internetist.

JUHEND VALMIS TERVISEKASSA PROJEKTI „LASTE HAMMASTE TERVIS“ RAAMES 2023. AASTAL.

Koostasid: hambaarstid Anastassia Kuldmaa, Kati Vald ja Liis Talvik.

Retsenseerisid: Tiia Õun, Tallinna Ülikooli haridusteaduste instituudist,
ortodondid Rita Nõmmela ja Triin Jagomägi Tartu Ülikooli Kliinikumi stomatoloogiakliinikust.
Kaasa aitasid mõelda paljud lasteaiaõpetajad üle Eesti!

Suur tänu kõigile!



Juhis „Hambatarkused” on koostatud lasteaiaõpetajate abistamiseks suutervise hoidmisega seotud teemade käsitlemisel. Teadmiste kinnistamiseks on juhises valik erinevaid õppetegevusi: meisterdusi, mängu ja katseid, mida on lihtne kohandada vastavalt vajadusele ning laste arengule.

Mõnusat kasutamist!

**Rohkem infot suutervise kohta leiate
WWW.SUUKOOL.EE**