

חידון טריוויה

פעילות בנושא שמירה על הפה – מיועד גם לחניכים בוגרים

באדיבות: יסמין פור וריעות נוסבאום, פנימיית "אחוזת שרה"

מטרת המשחק



- הבהרת חשיבות השמירה על השיניים
- הקניית הרגלים לשמירה על הגיינת הפה

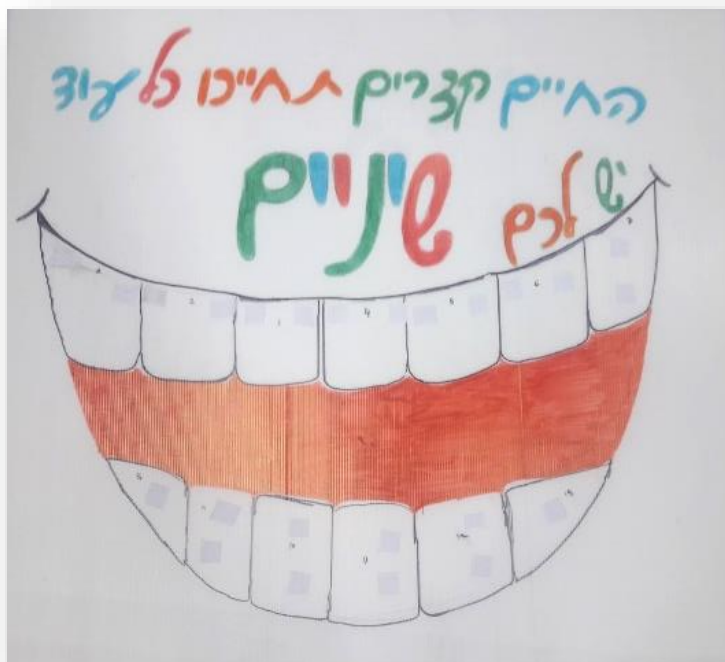
אביזרים

- לוח המשחק – לוח פוליגל עליו מצויר פה גדול עם כ-13 שיניים, סקוץ' זכר על כל שן (מומלץ למספר את השיניים שעל הלוח בהתאמה לכרטיסי השיניים כדי למצוא בקלות את מיקומה של כל שן בפה) – ראה תמונה
- כרטיסי שיניים שחורות (מלאות בעששת)
- 10 דפי מידע (נספח)
- דף חידות למדריך (נספח)

לקראת הפעילות

תולים את דפי המידע בקבוצה ומזמינים את החניכים לקרוא ולרכוש ידע לקראת החידון.
מכסים את השיניים המצוירות על הלוח בכרטיסי השיניים השחורות.

תמונת לוח המשחק:



מהלך הפעילות

1. מסירים את דפי המידע שתלינו לקראת הפעילות ומניחים את לוח המשחק המכוסה (בשיניים שחורות כאמור לעיל) לפני הקבוצה.
2. מחלקים את הקבוצה לשתי קבוצות מתחרות ומפנים לכל קבוצה בתורה - שאלה. במידה וענתה נכון - מסירים כרטיס "שן שחורה" (עששת) מהלוח ומעניקים לה.
3. המשחק מסתיים לאחר שהסרנו את כל העששת - השיניים השחורות מהפה. הקבוצה המנצחת היא זו שהסירה הכי הרבה שיניים שחורות.



דף חידות למדריך

מס'	שאלה ותשובה
1	ש: כמה פעמים ביום לפחות יש לצחצח שיניים?
	ת: פעמיים ביום
2	ש: החיידקים שנמצאים בפינו ניזונים מאכילת השן - נכון/לא נכון?
	ת: לא נכון! החיידקים אוכלים את הסוכר שעל השן ומפרישים חומצה שמאכלת לנו את השן
3	ש: איך נקרא החומר המצפה את השן, שהוא גם החומר החזק ביותר בגוף האדם?
	ת: אמיל
4	ש: שורש השן נמצא מתחת ל_____
	ת: חניכיים
5	ש: מהי עששת?
	ת: עששת היא השם המדעי לחורים בשיניים
6	ש: היכן בפה ממוקמות השיניים החותכות ומה תפקידן?
	ת: אלה השיניים הקידמיות, ממוקמות מקדימה ותפקידן לחתוך לנו את האוכל
7	ש: היכן ממוקמות השיניים הטוחנות ומה תפקידן?
	ת: השיניים הטוחנות נמצאות בחלק האחורי של הפה ותפקידן לטחון את האוכל לפני הבליעה
8	ש: קיים מספר זהה של שיניים בפיו של מבוגר ובפיו של ילד צעיר. נכון/לא נכון?
	ת: לא נכון, למבוגר - 32 שיניים ולילד - 20 שיניים
9	ש: מהן שיני חלב?
	ת: השיניים הראשונות בפיהם של תינוקות וילדים עד גיל 5. בגיל מסוים כולן נושרות ובמקומן צומחות השיניים הקבועות

ש: השיניים מתחילות לצמוח רק בגיל שנתיים. נכון/ לא נכון? ()	10
ת: לא נכון, הן מתחילות להתפתח עוד כאשר העובר בבטן אימו ויוצאות מהחניכיים החל מגיל 6 חודשים	
ש: מהי כותרת השן?	11
ת: חלקן הגלוי, הנראה לעיננו של השיניים	
ש: מה זה פלאק?	12
ת: פלאק הוא שכבת החיידקים הנמצאת על השיניים שלנו	
ש: תנו דוגמא ל- 3 ממתקים מזיקים ביותר לשן והסבירו מה הנזק שהם גורמים?	13
ת: טופי, במבה, ביגלה, קרמל – כל ממתק שהוא דביק, נשאר על השיניים לאורך זמן והחיידקים מספיקים לאכול אותו במשך הרבה זמן ולייצר ממנו חומצה	
ש: לעיסת מסטיק מזיקה לשיניים. נכון/ לא נכון?	14
ת: לא נכון, כיוון שהמסטיק מגרה את בלוטת הרוק והרוק שוטף את שכבת החיידקים	
ש: אילו מוצרים כדאי לנו לאכול בכדי לחזק את השיניים?	15
ת: מוצרים העשירים בסידן כגון: גבינות ודגים	
ש: כל כמה זמן רצוי להחליף מברשת שיניים?	16
ת: שלושה חודשים	
ש: מנו את ארבעת סוגי השיניים	17
ת: חותכות, ניבים, מלתעות וטוחנות	

צחצוח שיניים

צחצוח השיניים חשוב מאוד בכל גיל.
יש לזחצח את השיניים בצחים גיוס
עם אגרסת שיניים רכה ומסחת שיניים,
משך הצחצוח 3-2 דקות.
יש להתליף אגרסת שיניים כל 3 חודשים



אייבקים צפה

קיימים הרבה סוגים של אייבקים צפה.
לם צאג קיימים אייבקים שונים ששוויים
לזרום לנו נצקים,
וכצעה מניע איזירג אורים האשם הזיקרי
הוא אייבק מסוים שנקרא סטרפטוקוקוס.
אייבק צה ניצון צזיקר מסוכנר!



השן

השן מורכבת מ-4 אלקים:

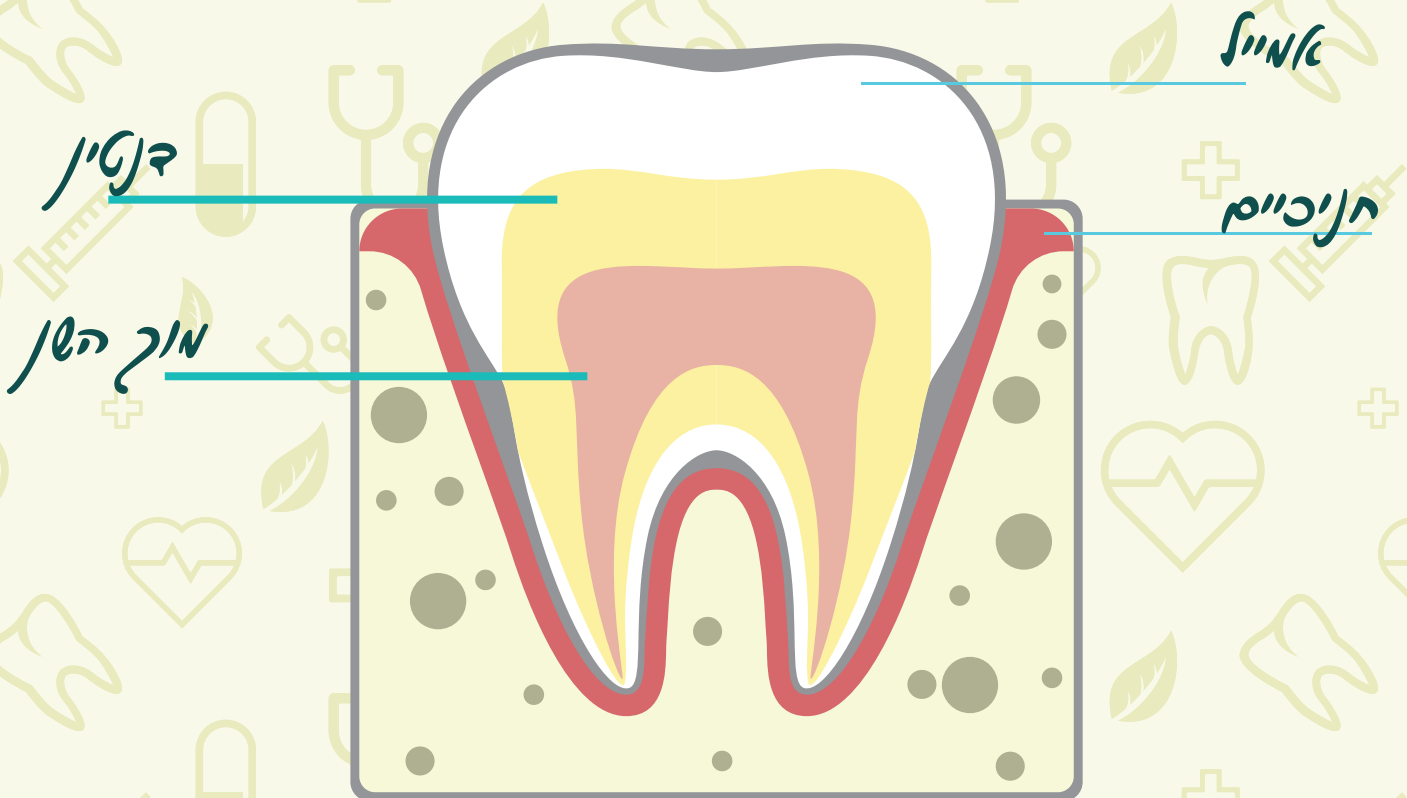
מוך השן - הוא האלק הפנימי והרך ביותר של השן.

דנטין - שכבה קשה העוטפת את מוך השן. לצבה צהוב

אמייל - הוא הגומר ממנו עשויה השכבה העוטפת את שן.

אמייל השן המצפה את הכותרת הוא הגומר העצק ביותר

בגוף האדם.



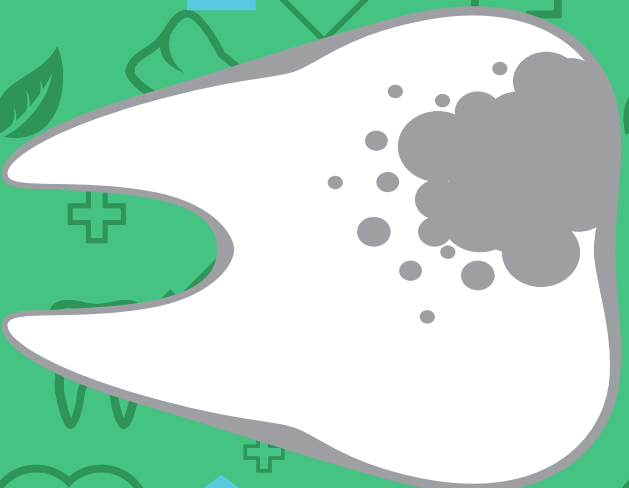
זאבים = בעיוניים = זאבים

האז רחמי עלי קיימים אלפי זויבקים שאיך האבא נצרכים האמא?

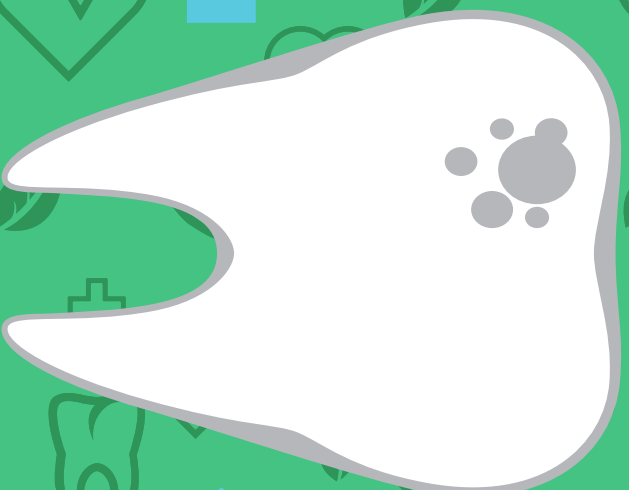
החומצה
אוכלת לנו את
השיניים



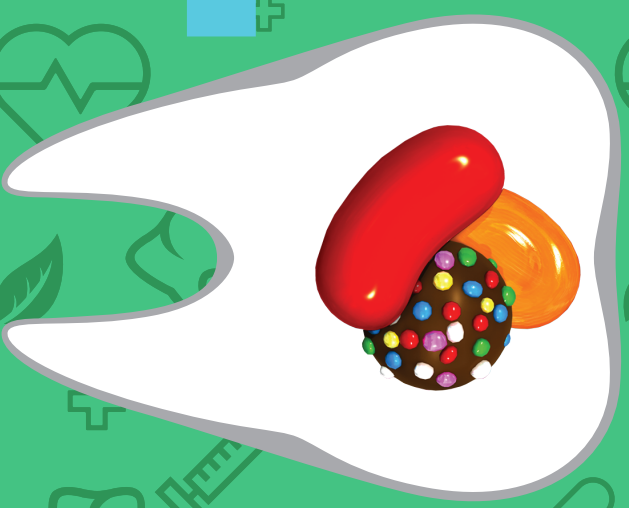
החיידקים
מפרישים
חומצה



החיידקים
אוכלים
ונרנים
מהסוכרים

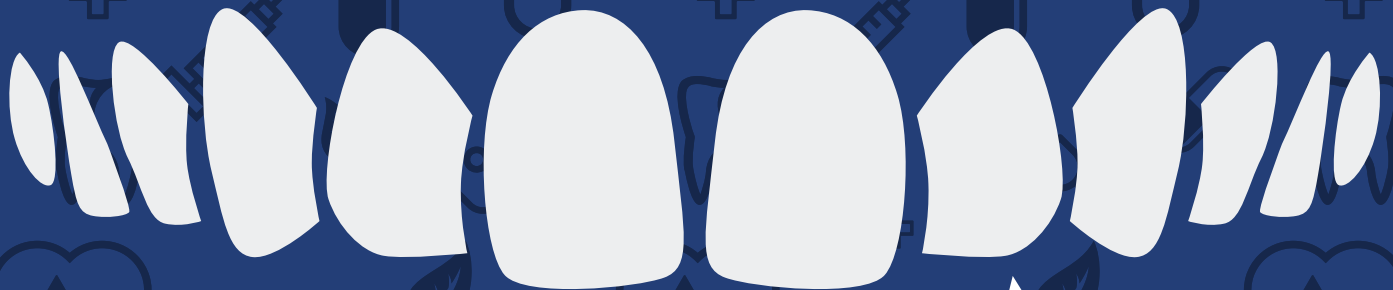


אנו אוכלים
ממתקים
וסוכרים



סוגי שיניים

קיימים ארבעה סוגי שיניים:
חותכות, ניבים, מלתעות, טוחנות.



חותכות - תפקידן של שיניים אלו הוא
לחתוך את המזון. השיניים החותכות
הן הקדמיות ביותר בפה



ניבים - ותפקידם לחתוך את המזון
ולקרוץ אותו לחתיכות קטנות יותר.
הניבים נמצאים משני צידי השיניים החותכות.



מלתעות - המלתעות הן שיניים
רחבות אשר מבצעות את פירוק
המזון הראשוני לפיסות קטנות.



טוחנות - תפקידן: לטחון את המזון
לחתיכות הקטנות ביותר,
כדי שנוכל להאזע אותן בקלות.
הן מצויות האוכל נעשה השיניים האחוריות

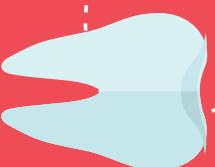
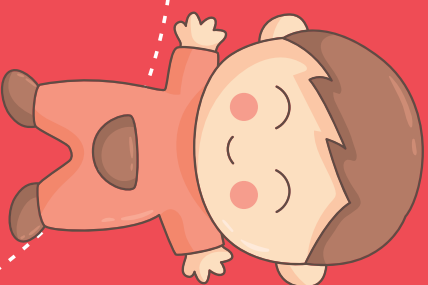
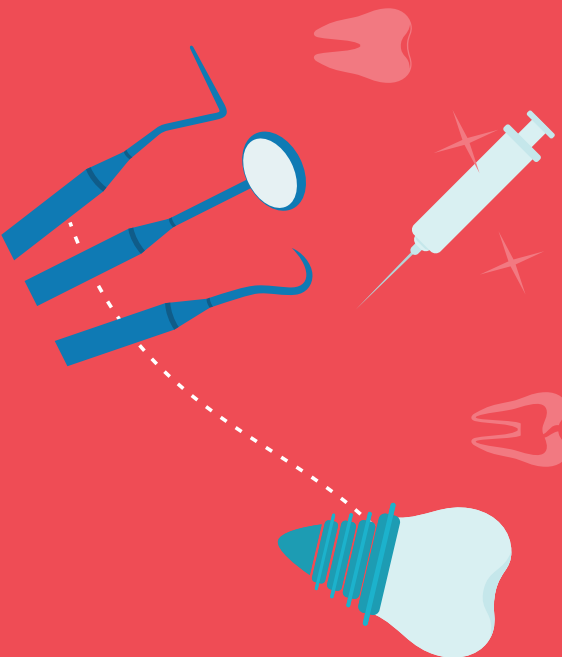


צמיגת השניים

אבל הם בוקעות
רק לאחר 6 חודשים!
בערך עד גיל שנתיים

בוקעות כל ה-20 שיניים!

שיניים אלו נקראות "שיני חלב".



השיניים מתחילות
להתפתח עוד בזמן
שהעובר ברחם אמו.



לילד קטן ישנם 20 שיניים חלביות
הבוקעות במהלך הילדות.
ולאדם מבוגר - 32 שיניים קבועות.

בגיל 5-7 מתחילות
ליפול השיני החלב
ובמקומן צומחות
השיניים הקבועות.

חלקי השן העיקריים

לכל שן 4 חלקים:

הכותרת - היא חלק השן הנראה לעין.

חניכיים - הם הבשר שסביב השיניים ומתחתם נמצא שורש השן.

הצוואר - הוא החלק המחבר בין הכותרת לשורש.

השורש - הוא אינו נראה לעין. הוא מחבר את השן לשאר עצמות הגולגולת ונמצא בתוך הלסת.





מה זה פלאק השיניים?

פלאק היא שכבה לבנה עם גוון צהוב שנוצרת על השיניים ואפשר להוריד אותה בקלות. הפלאק מורכב מחיידקים שונים שחלקם גם גורם לעששת או דלקות חניכיים. בדר"כ מצטבר הפלאק בין השיניים ולחניכיים, בין השיניים הדרכים להסרת הפלאק הם מברשת שיניים, קיסמי שיניים, חוט דנטלי ועוד...

אז איך נפטרים מפלאק?
פשוט מאוד! מצחצחים שיניים פעמיים ביום, ובעצם הסרתו אנו מורידים את הסיכוי למחלות שיניים וחניכיים...

אוהבים ממתקים?

ממתקים שנדבקים לשן מסוכנים מאד הם נדבקים ונשארים על השן למשך מספר שעות, כמו למשל סוכריות גומי או טופי. חטיף במבה או בייגלה..

**יודעים שהם החיידקים שלנו
ממש אוהבים אותם?....**

החיידקים אוכלים ונהנים מהסוכרים ומייצרים הפרשות שיוצרות לנו את החורים בשיניים מאכלים שלא נדבקים לשיניים כמו שוקולד או גלידה, למשל, נחשבים לפחות מזיקים – כיוון שהם עוברים מהר את חלל הפה ונמסים מהר יחסית.

אסיכום, כבאי אצקור
"אה שצביק הכי אציק"



זיכרון ריחן

ציחאות שינינו
פעמיים ביום
מגן עלילכם
מחיידיקקים מזיקים

אכילת מאכלים המעושרים
בסידן כגון: מוצרי חלב, גבנה,
תורמים רבות לחיזוק השיניים.

מחקרים רבים מצאו
כי לעיסת מסטיק מגרה
את יצור הרוק, ששוטף
את החומציות הנגרמת
על ידי חיידקי השיניים

