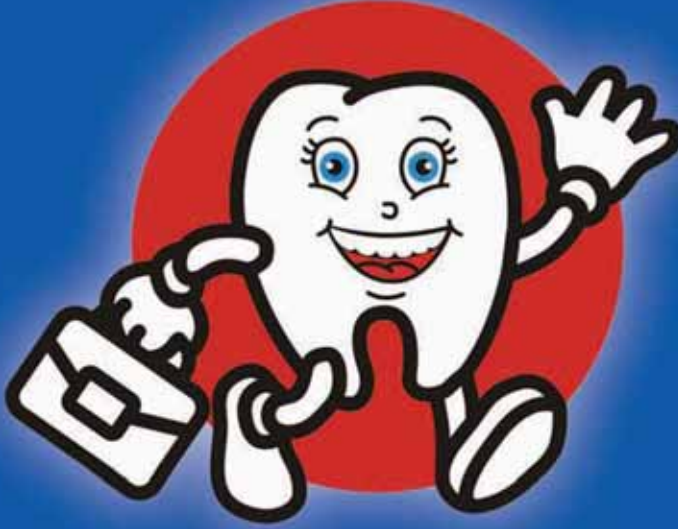




SAĞLIĞI GELİŞTİREN
OKULLAR PROJESİ



Sağlığı Geliştiren Okullar Projesi Öğrenci Kitabı

Signal



TÜRK DİŞHEKİMLERİ BİRLİĞİ

Sevgili Öğrenciler;

Uzun sürecek eğitim yıllarının başındasınız.

Yıllar içinde öğrendiklerinizle büyüyeceksiniz.

Yaşamınız ve kişiliğiniz öğrendiklerinizle şekillenecek.

Öğrenebilmek ve öğrendiklerinizi hayata geçirmek için sağlıklı bir bedene sahip olmalısınız.

Sağlıklı bir beden de sizin kazanacağınız doğru davranışlarla olanaklı.

Düzenli yaşamak, doğru beslenmek, kişisel bakımınıza özen göstermek, kötü alışkanlıklardan uzak durmak doğru davranışlardır.

“Sağlığınızı korumak sizin elinizde” Unutmayın!

“Sağlık önce ağızda başlar.”

Elinizde ki bu kitapçık, ağız ve diş sağlığınızı korumak için doğrudavranışlar kazanmanızda size yol gösterici olacak.

Haydi hep birlikte bu kitapçığındaki bilgileri hayata geçirelim.

TÜRK DİŞHEKİMLERİ BİRLİĞİ

Proje Danışmanı

Prof.Dr. İnci Oktay

Eğitim Materyelleri

Dr. Kadriye Bahtışen Peker
Dr. Nilüfer Bora

Yayına Hazırlayanlar

Türk Dişhekimleri Birliği
Toplum Ağız Diş Sağlığı Eğitimi Komisyonu

Ocak 2008

Eylül 2013’de revize edilmiştir.

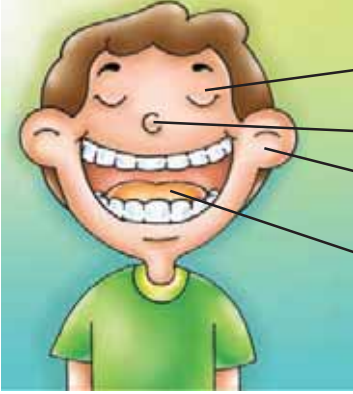
Kendimi Tanıyorum

Ağzımın içinde
neler var?



SAĞLIĞI GELİŞTİREN
OKULLAR PROJESİ

Vücudumun baş bölümünde gözlerim, kulaklarım, burnum ve ağızım vardır. Başımızda hangi organlarımız var? Adlarını sayalım.



.....
.....
kulak
.....



Ağızımızın içinde neler var?

Başımızdaki organlardan biri de ağızımız. Ağızımızın içinde dişlerim, diş etlerim, dilim ve damağım vardır. Tükürük de ağızımızı nemlendirir.

Aşağıda ağız içindeki oluşumların resimleri verilmiştir. Örnekteki gibi diğer oluşumların isimlerini kutunun içine yazın veya söyleyin.



.....

.....

.....



.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....



SAĞLIĞI GELİŞTİREN
OKULLAR PROJESİ

Yapabildiklerim

Ellerimizi
doğru yıkıyor
muyuz?



SAĞLIĞI GELİŞTİREN
OKULLAR PROJESİ

Ellerimizi yıkamayı öğrenelim.
Aşağıdaki resimleri yazılarla eşleştir.

1 suyu aç



2 sabunla



3 ovala



4 yıka



5 kurula



SAĞLIĞI GELİŞTİREN
OKULLAR PROJESİ

Aşağıdaki resmi boyayalım



Ellerimizi ne zaman yıkarız?

Neden yıkadığımızı anlatalım.



**SAĞLIĞI GELİŞTİREN
OKULLAR PROJESİ**

Aşağıdaki şiiri tamamlayalım

ELLERİM TOMBİK

Ellerim tombik,
Kirlenince ne komik.
Kirli yüzler sevilmez,
Güzelliği görülmez.

Saçlarım bakım ister,
Hele, hele dişler.
Kirlenmesin kulaklar,
Uzamasın tırnaklar.



Yapabildiklerim



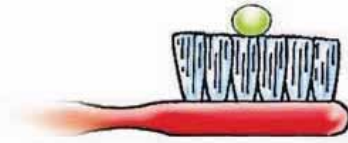
Sizce İpek dişlerini nasıl fırçalıyor?



**SAĞLIĞI GELİŞTİREN
OKULLAR PROJESİ**

İlk önce diş fırçamızı doğru tutmayı öğrenelim.

- Baş parmağımızı yukarı kaldıralım
- Önce kalemi daha sonra fırçamızı şekildeki gibi tutalım.
- Fırçamızın üzerine nohut tanesi kadar diş macunu koyalım.
- 2 dakika fırçalayalım.



DİŐLERİNİZİ FIRÇALAMAYI ÖĞRENDİNİZ Mİ?

Sabah kahvaltımı yaptıktan sonra ve akşam yatmadan önce dişlerimi fırçalamayı unutmam.



Banyoya gidip, aynanın karőısına geğerim. Diş fırçamın üzerine nohut büyüklüğünde diş macunu koyarım ve dişlerimi fırçalamaya başlarım.



Dişlerimin ön yüzeylerini fırçalarken fırçamı en arka dişlerime yerleőtiririm. Büyük daireler çizirim ve 10'a kadar sayarım. Sonra fırçamı öne kaydırırım. Aynı hareketi yaparım ve dişlerimin ön yüzeylerini temizlerim.



Dişlerimin dilime bakan iç yüzeylerini diş fırçayla diş etinden dişe doğru süpürerek temizlerim.



Dişlerimin yemek yediğim girintili çıkıntılı kısımlarını fırçayla ileri geri tren hareketi yaparak temizlerim.

Aşağıdaki resimlerde dişlerin hangi yüzeyleri fırçalanıyor, yaz.



.....



.....



.....



SAĞLIĞI GELİŞTİREN
OKULLAR PROJESİ



Resmi boyayalım...



**SAĞLIĞI GELİŞTİREN
OKULLAR PROJESİ**
























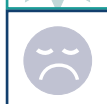

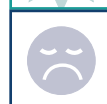
































Resmi boyayalım.



**SAĞLIĞI GELİŞTİREN
OKULLAR PROJESİ**

DİŞLERİMİ SABAH - AKŞAM HER FIRÇALADIĞIMDA MUTLU BİR ÇIKARTMA YAPIŞTIRACAĞIM

	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
1. HAFTA							
							
2. HAFTA							
							
3. HAFTA							
							
4. HAFTA							
							

Öğretmeninizin dağıttığı fırçalama takvimini düzenli olarak doldurun ve her ayın sonunda öğretmeninize teslim edin.



**SAĞLIĞI GELİŞTİREN
OKULLAR PROJESİ**



Büyüme ve sağlıklı dişler için dengeli beslenmeliyiz. Her yemekten sonra dişlerimizi fırçalamalıyız.

Sağlıklı büyüme için bitkisel, hayvansal ve madensel besinlerden yeterince yemeliyiz. Sağlıklı dişler için süt içmeli, yumurta, peynir, yoğurt yemeyi unutmamalıyız. Yemek aralarında atıştırdığımız şekerler, çikolatalar, kekler, kurabiyeler dişlerimizin üzerine yapışır.



Ayşe neler yiyip içiyor ?

.....

.....

Sağlıklı büyümen için sağlıklı dişlere ihtiyacın var!

O zaman dişlerin için sağlıklı olan, senin de yemekten veya içmekten hoşlandığın 5 besini aşağıdaki resimden bul ve adlarını yaz.



- 1-.....
- 2-.....
- 3-.....
- 4-.....
- 5-.....

Aşağıdaki yiyecekleri hepimiz çok severiz. Bunlardan çok sık atıştırmayalım çünkü fazla yersek ve hemen ağızımızı su ile çalkalamazsak dişlerimize yapışıp onları çürütebilirler! Aşağıdaki resimde en çok sevdiğin 5 şeyi seç ve adlarını yaz.



- 1-.....
- 2-.....
- 3-.....
- 4-.....
- 5-.....

İşte sana bütün besinler.
Kendine sabah kahvaltısı, öğle
yemeği, akşam yemeği hazırla ve
aşağıya yaz.



Sabah kahvaltısı

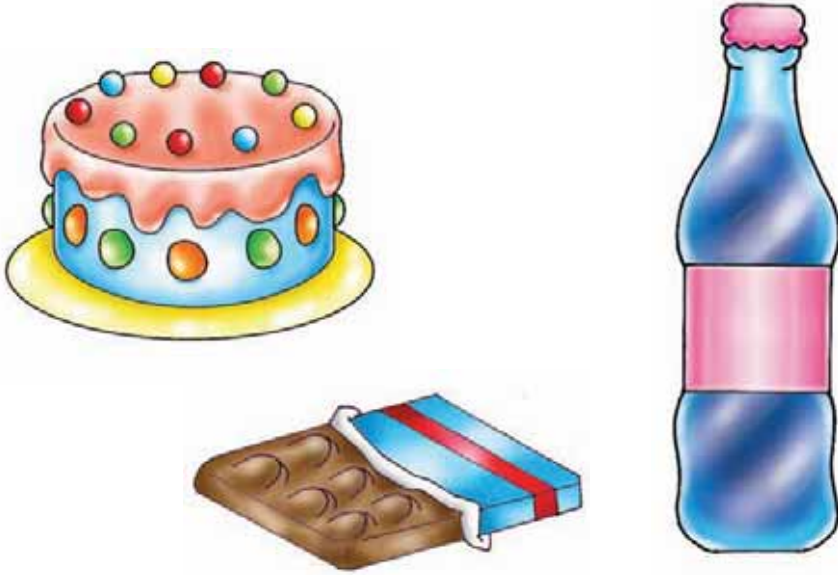
.....

Öğlen yemeği

.....

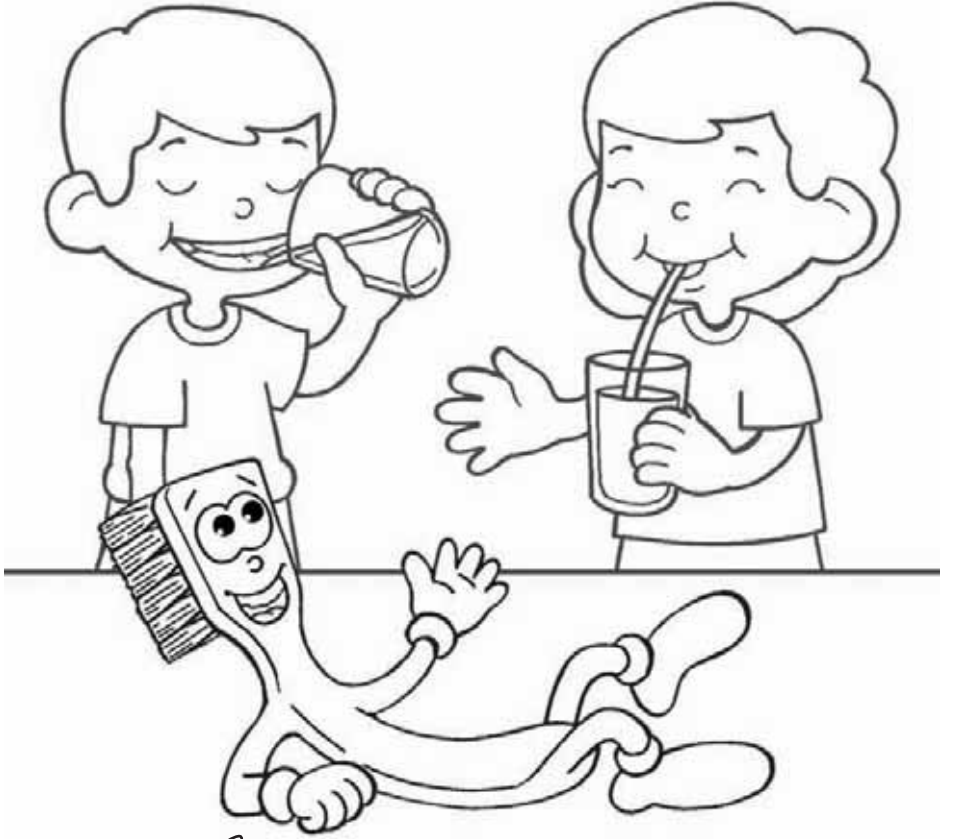
Akşam yemeği

.....



Dişlerimize yapışan bu şekerli besinler dişlerimizin çürümesine neden olur. Şekerli besinler ve kola, meyve suyu gibi şekerli içecekler dişlerimize zarar verir. Bunları yedikten ve içtikten sonra dişlerimizi fırçalamalıyız. Yanımızda fırçamız yoksa ağızımızı bol suyla çalkalamalıyız.





Ayşe ile Ali
sizce ne
içiyorlar?

Resmi boya ve ieeğin adını yaz.



**SAĞLIĞI GELİŞTİREN
OKULLAR PROJESİ**



En az 10 tane diş fırçası bulalım.

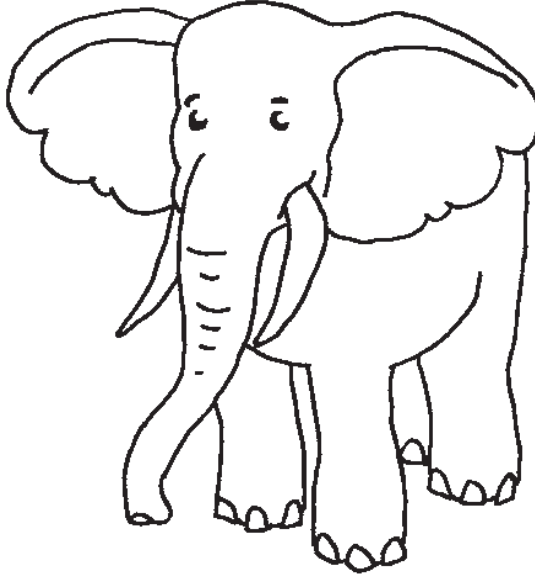


**SAĞLIĞI GELİŞTİREN
OKULLAR PROJESİ**

HAYVANLARIN DA DIŐLERİ VARDIR, ONLAR DA BESLENİRLER



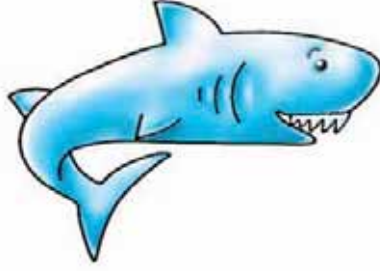
FİLİN dişleri, yani fildiőleri uzun ön diőlerdir ve bunlar ağaaların kabuklarını ve dalları koparmaya, su bulmak için toprağı ve bitkileri delmeye yarar.



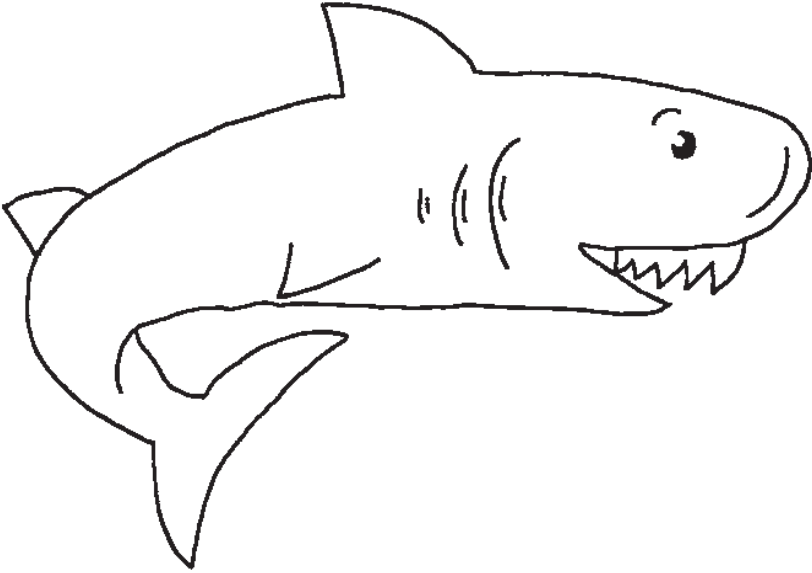
İSTEDİĞİN RENGE BOYA.



SAĞLIĞI GELİŞTİREN
OKULLAR PROJESİ



KÖPEK BALIĞININ birkaç sıra keskin dişleri vardır. Bunlar kaygan ve oynayan balıkları yakalamaya yarar. Öndeki dişler zamanla aşınıp düşer o zaman arka sıradaki dişleri kullanırlar.



İSTEDİĞİN RENGE BOYA.



SAĞLIĞI GELİŞTİREN
OKULLAR PROJESİ

DİŐHEKİMİNİ TANIYALIM

Düzenli olarak dişhekimine kontrole giderim. Bana dişlerime nasıl bakmam gerektiği hakkında bilgi verir. Dişlerimi hastalıklardan korumak için flor uygular. Dişlerim ağrıdığında, dişetlerim hastalandığında yine dişhekimine giderim. Dişhekimim de diş ve dişetlerimi tedavi eder.



