

ZĘBY
z czym to się je
część 1

Z SERII

**PIELĘGNIARKA SZKOLNA
PREZENTUJE**



Co wiemy o zębach?

Są to złożone, twarde struktury anatomiczne, obecne w jamie gębowej u większości kręgowców – w tym ludzi.

Ich zadanie polega na rozdrabnianiu pokarmu – można je więc zaliczyć jako element układu pokarmowego.

Zęby ludzkie charakteryzuje: difiodontyzm (tzn. istnienie zębów mlecznych i stałych) oraz heterodontyzm (tzn. istnienie zębów o różnej wielkości i kształtach)





ZĘBY MLECZNE

A large, irregular pink brushstroke graphic that serves as a background for the title text.

ZĘBY MLECZNE

Czyli tak zwane zęby tymczasowe. Są to zęby „dziecięce”, znacznie słabiej ukorzenione niż późniejsze zęby stałe.

Dziecko posiada zazwyczaj 20 zębów mlecznych (10 w szczęce, czyli dolnych, 10 w żuchwie, czyli górnych). Wyróżnia się trzy rodzaje zębów mlecznych, wynikające z ich kształtu i funkcji: siekacze, kły i trzonowce.

Proces ich wymiany na zęby stałe zaczyna się w wieku 6 lub 7 lat i może trwać nawet kilka lat.

Co ciekawe, pierwszymi zębami mlecznymi które wypadają są tzw. jedynki (czyli zęby przednie)!



ZĘBY STAŁE

A large, pink, brushstroke-style graphic that serves as a background for the title. It has a rough, textured edge and is positioned on the left side of the slide.

ZĘBY STAŁE

Czasami nazywane również zębami wtórnymi. Wyrastają w miejscu zębów mlecznych i niestety, nie odrastają! Są większe, mocniej zmineralizowane i silniej ukorzenione w porównaniu do zębów mlecznych.

Dorosły człowiek zazwyczaj posiada 32 zęby (16 górnych i 16 dolnych). Wśród zębów stałych wyróżnia się cztery rodzaje zębów: siekacze, kły, przedtrzonowce i trzonowce. Ostatnie z trzonowców, tzw. zęby mądrości, mogą pojawić się dopiero w wieku 20 lat!

Jak zbudowane są zęby?

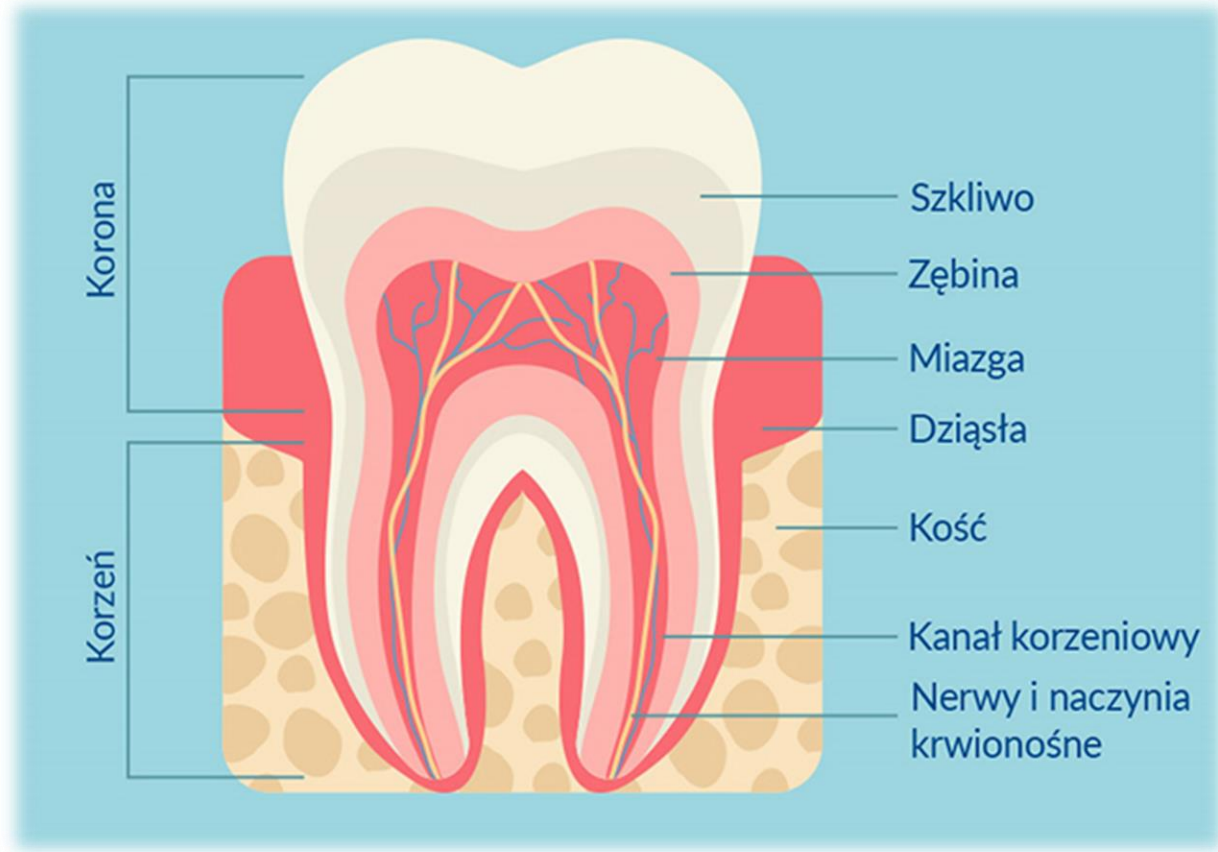
*Jaka jest różnica między
zębami mlecznymi a stałymi?*

Jakie są rodzaje zębów?

Jak żywienie wpływa na zęby?

Budowa zęba

różnice między zębami mlecznymi a stałymi



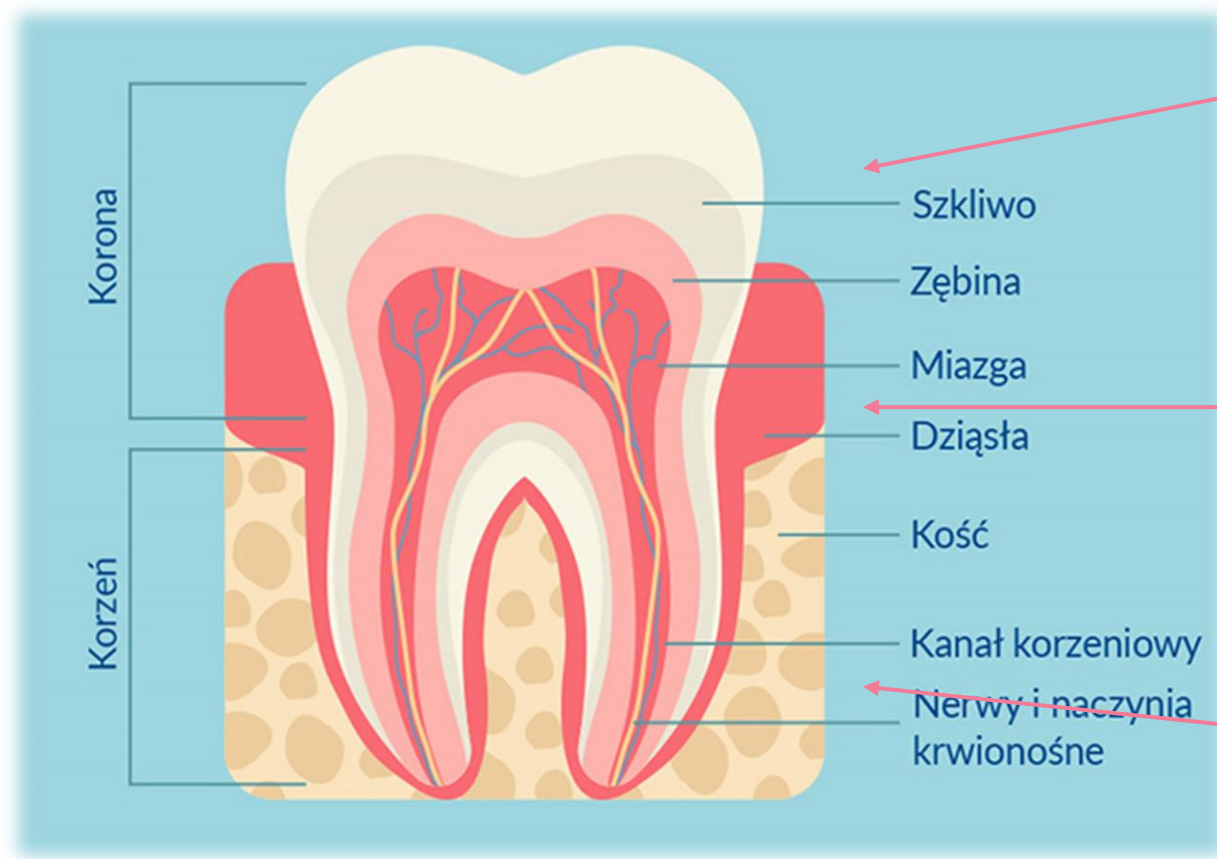
Zęby mleczne oraz zęby stałe są zbudowane w niemal identyczny sposób.

Można jednak zaobserwować pewne istotne różnice:

- Zęby mleczne mają dużo cieńszą warstwę szkliwa i zębiny
- Szklivo zębów mlecznych jest słabiej zmineralizowane, co znaczy że jest bardziej podatne na niszczenie
- Zęby mleczne są mniejsze od stałych
- Korzenie zębów mlecznych są długie, ale bardzo cienkie
- Zęby mleczne są też jaśniejsze niż zęby stałe

Budowa zęba

co należy wiedzieć o zębie?



Szklivo jest najtwardszą tkanką w organizmie człowieka

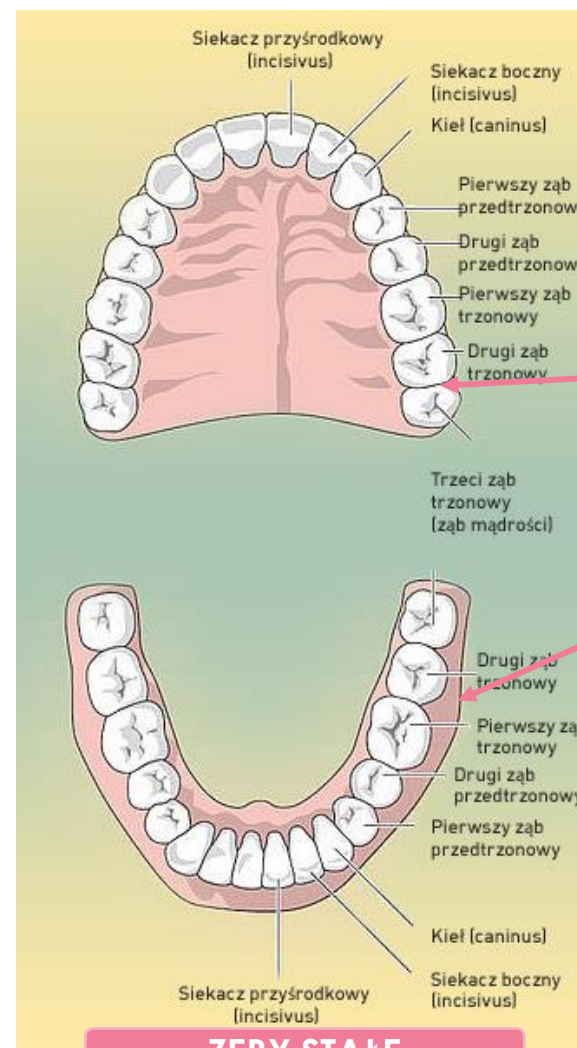
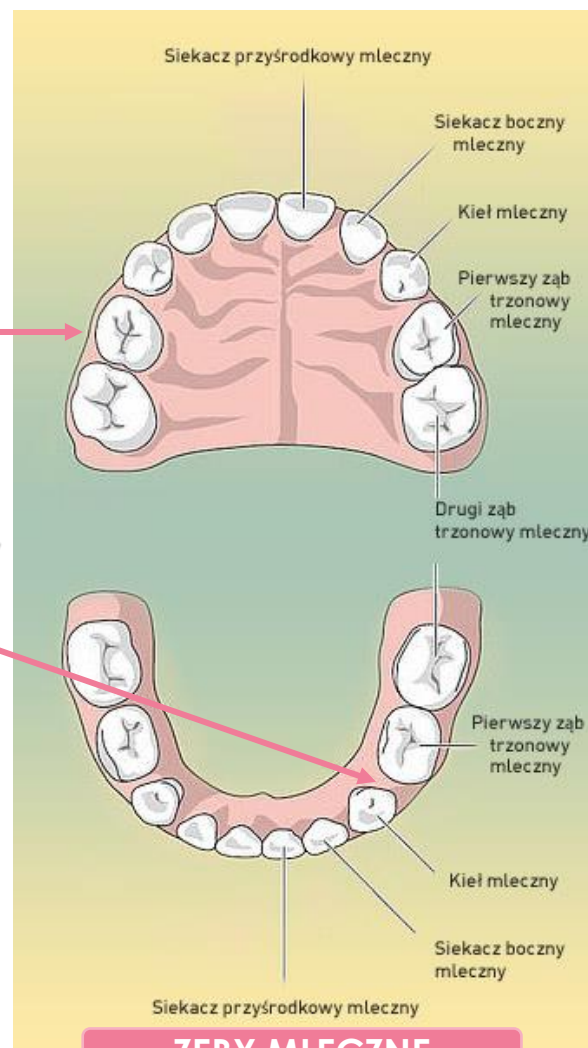
Tylko górna część zęba jest widoczna znad dziąsła

Miazga jest silnie unerwiona, i przez to niezwykle wrażliwa. To ona odbiera bodźce bólu

Łuki zębowe

czyli jak zęby są rozmieszczone w jamie ustnej

Brak zębów przedtrzonowych



Ściste ułożenie zębów

Obecność wszystkich rodzajów zębów

Luźne rozłożenie zębów w jamie ustnej

Rodzaje zębów

czyli jakie zęby posiada człowiek



SIEKACZ

8 w
uzębieniu
mlecznym

8 w
uzębieniu
stałym

KIEŁ

4 w
uzębieniu
mlecznym

4 w
uzębieniu
stałym

PRZEDTRZONOWIEC

0 w
uzębieniu
mlecznym

8 w
uzębieniu
stałym

TRZONOWIEC

8 w
uzębieniu
mlecznym

12 w
uzębieniu
stałym

Żywność a uzębienie

czyli co należy jeść by mieć zdrowe zęby



Prawidłowy wzrost i rozwój organizmu człowieka – w tym jego zębów i dziąseł – zależy od właściwej diety.

Pamiętajcie aby Wasza dieta była bogata w owoce i warzywa (ok. 50%), produkty zbożowe pełnoziarniste (ok. 25%) i produkty mleczne (ok. 25%). Prawidłowa dieta to zbilansowana dieta, dostosowana do Waszego trybu życia i dostarczająca wszystkich niezbędnych składników pokarmowych.

Pamiętajcie również o picciu odpowiedniej ilości wody.

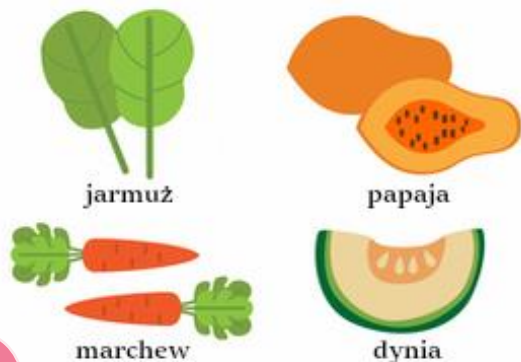
No dobrze, ale czego potrzebują zęby do właściwego funkcjonowania?

Najważniejszymi składnikami są: **wapń, witaminy (A + D + K + C), mikroelementy (fosfor, fluor i inne)**

Żywność a uzębienie

gdzie znajdziemy potrzebne nam składniki?

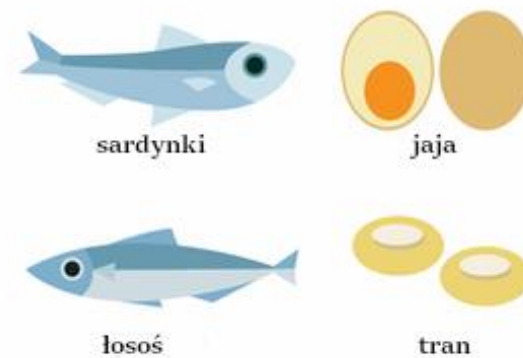
WITAMINA A



WITAMINA C



WITAMINA D

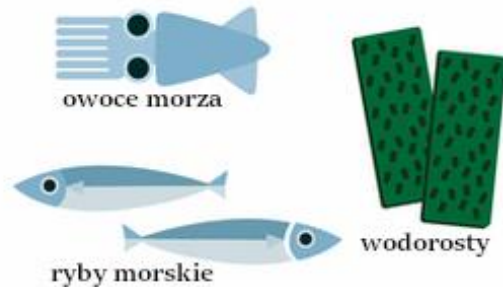


NIE SĄ TO
OCZYWIŚCIE
WSZYSTKIE
DOSTĘPNE
OPCJE...

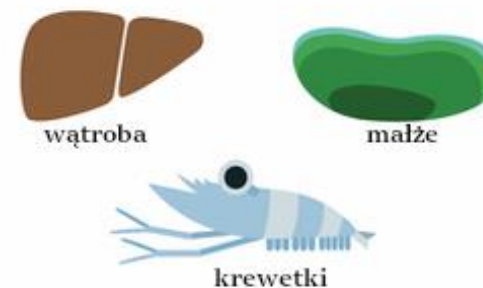
WAPŃ



FLUOR



FOSFOR



... NIEKTÓRE
MOGĄ
WYDAWAĆ SIĘ
DZIWNIE, ALE
CIEKAWIE!

Żywność a uzębienie

czego należy unikać w diecie?

Największą zimą zębów jest podjadanie, szczególnie produktów bogatych w cukier, kwasy, tłuszcze, sól i białko.

Produkty te sprawiają, że w zębach może rozwinąć się próchnica. Sprzyja temu zjawisku również podjadanie, czyli jedzenie między głównymi posiłkami. Wbrew pozorom zachowanie odstępu czasowego między posiłkami jest bardzo istotne dla zdrowia zębów!

Czym jest próchnica?

Jest to proces chorobotwórczy polegający na odwapnieniu i rozkładzie twardych tkanek zęba. Prowadzi do powstania ubytku potocznie nazywanego „dziurą”. Rozkład szkliwa jest powodowany głównie przez cukry i powstałe z nich kwasy, oblepiające zęby (tzw. „płytkę nazębna”).



Dziękuję za uwagę!

W części 2 znajdziecie informacje o prawidłowej higienie zębów i profilaktyce próchnicy!

