

**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?*

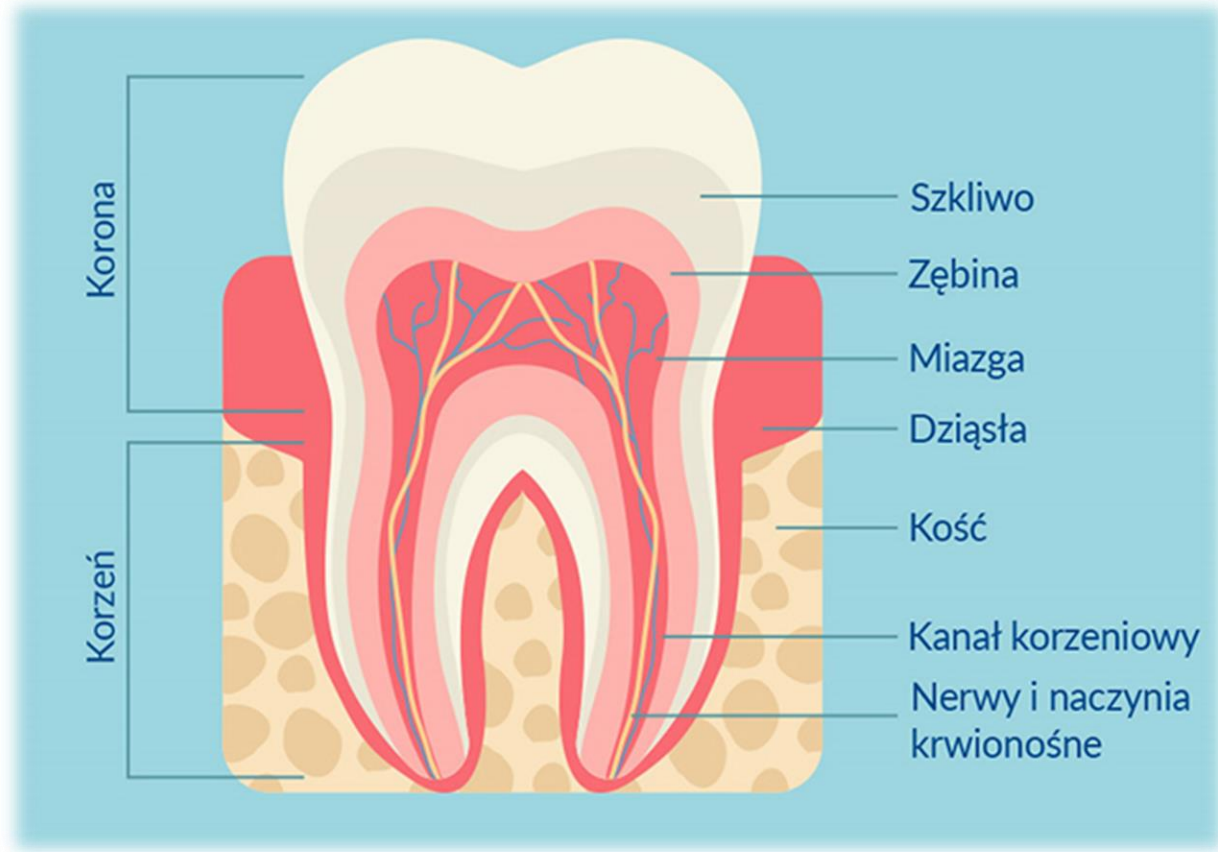
*Jaka jest różnica między  
zębami mlecznymi a stałymi?*

*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.

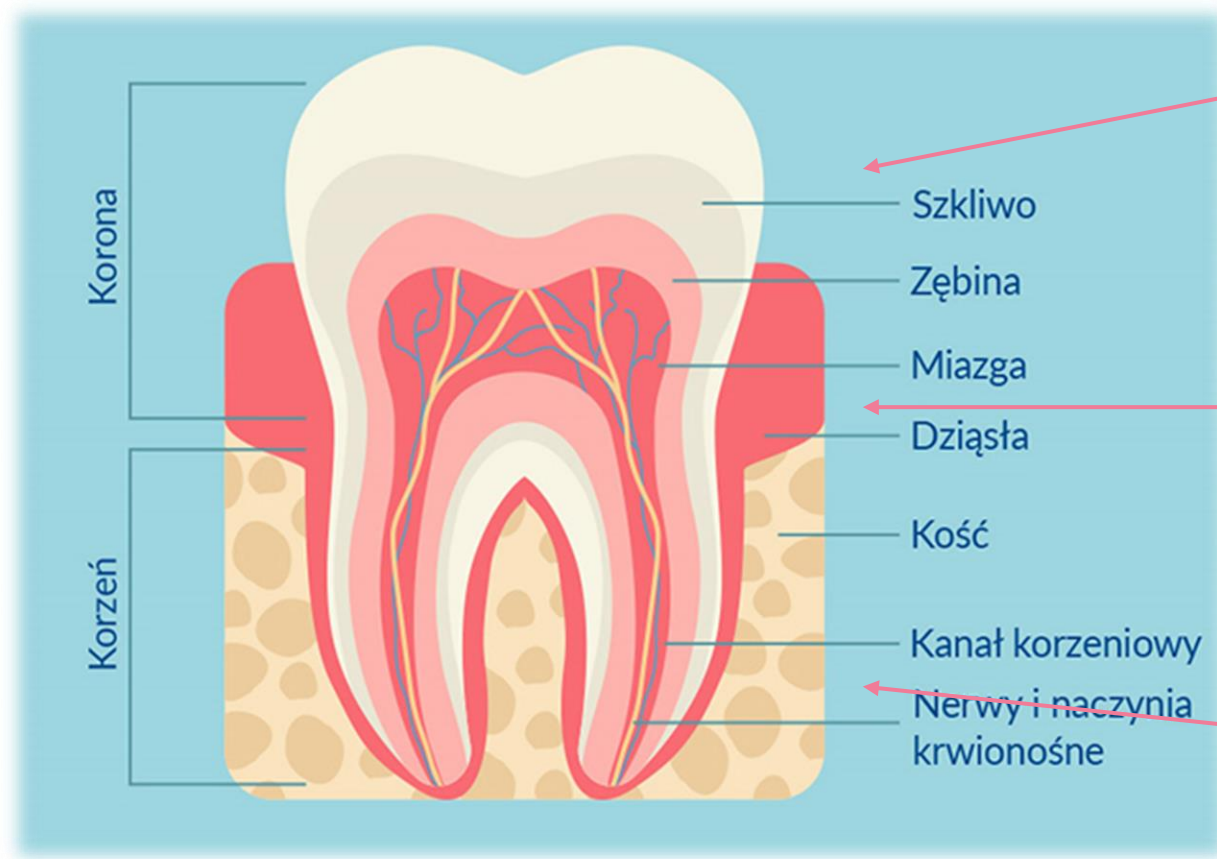
Można jednak zaobserwować pewne istotne różnice:

- Zęby mleczne mają dużo cieńszą warstwę szkliwa i zębiny
- Szkliwo 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

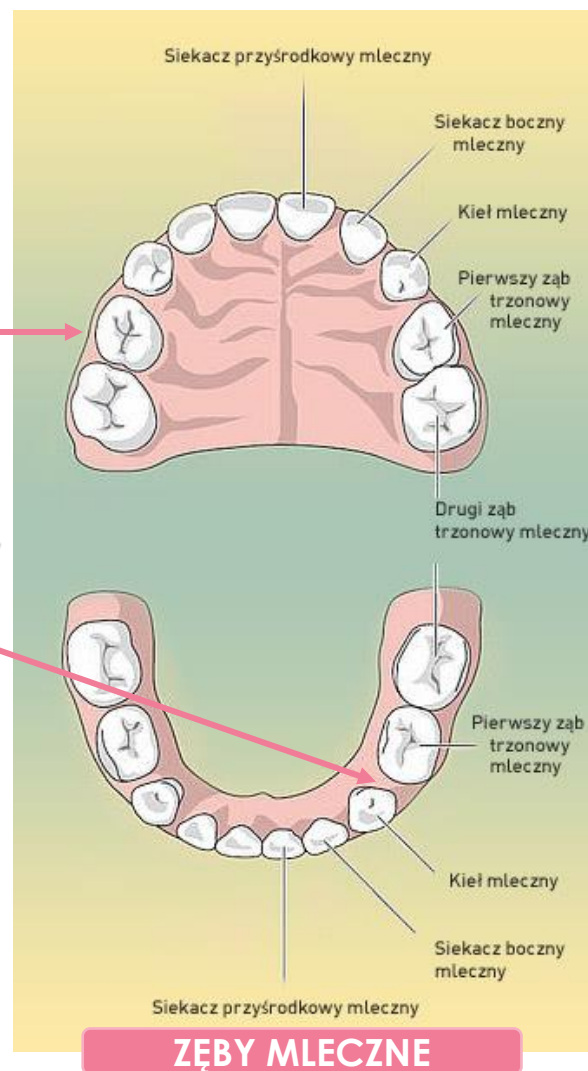
Tylko górna część zęba jest widoczna ponad dziąsła

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

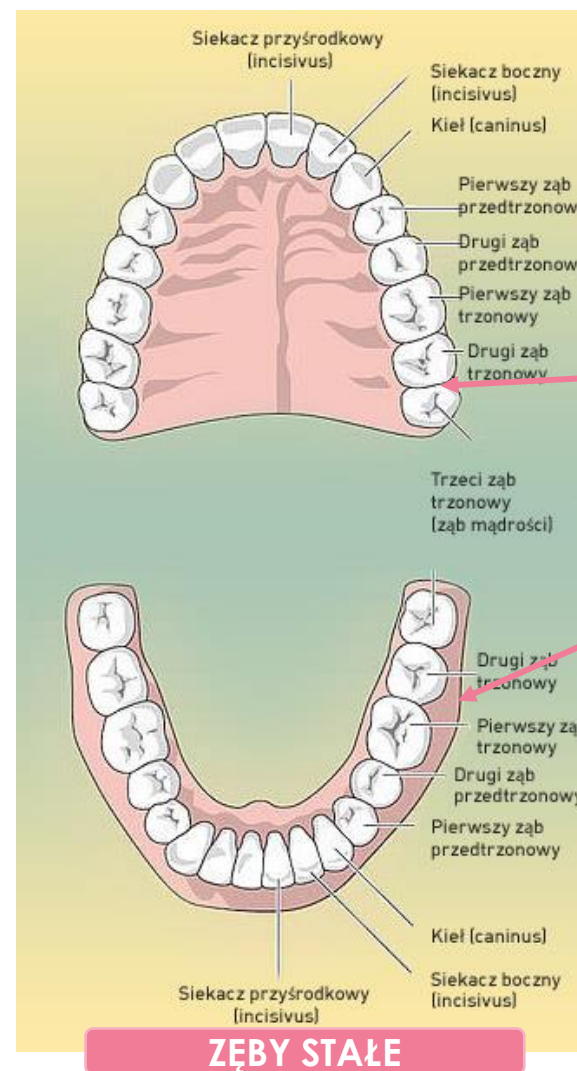
# Łuki zębowe

czyli jak zęby są rozmieszczone w jamie ustnej

Brak zębów przedtrzonowych



Luźne rozłożenie zębów w jamie ustnej



Ściste ułożenie zębów

Obecność wszystkich rodzajów zębów

# 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.

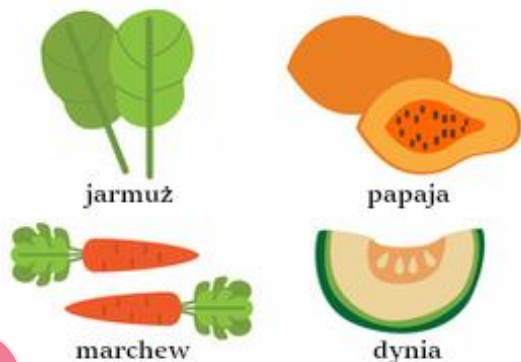
No dobrze, ale czego potrzebują zęby do właściwego funkcjonowania?

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

# Żywność a uzębienie

gdzie znajdziemy potrzebne nam składniki?

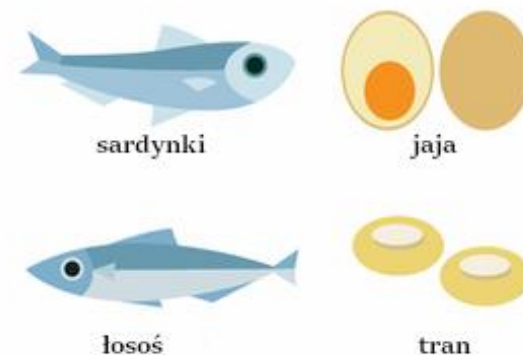
## WITAMINA A



## WITAMINA C



## WITAMINA D

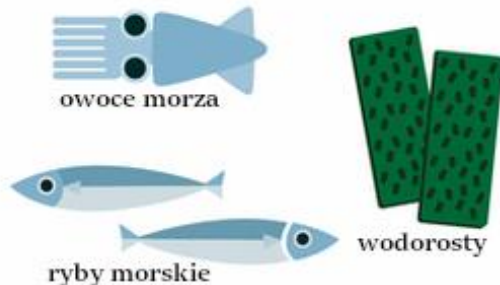


NIE SĄ TO  
OCZYWIŚCIE  
WSZYSTKIE  
DOSTĘPNE  
OPCJE...

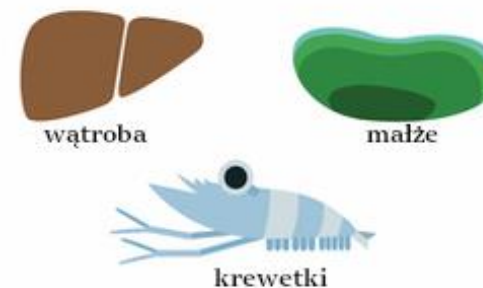
## WAPŃ



## 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!

