



Colgate®

MAITOHAMPAASTA
MAHTAVAAN HYMYYN



Hammaslääkäri Jänönen
JA



HAMMASSANKARIT



**Suuhygienian
opetusohjelma lapsille**

 Hogarth Worldwide Ltd	Project and Job Number 109124_1058889	Brand Colgate Palmolive	Type Area x (mm)	Operator	Proofreader
	Publication ISOCoated39L300	Operator Simone Mitchell	Trim Size x (mm)	Line Manager	Account Manager
	Insertion Date	Date 8/14/14	Bleed Size x (mm)	Light Box	Light Box
	Contact chris.knights@hogarthww.com	Time 3:01 PM	Market Finland		
		Revision			



Hyvä opettaja

Tervetuloa **Colgaten suunhoidon opetusohjelman pariin**. Samalla tutustut jo **21-vuotiseen perinteeseemme**, jossa edistetään koululaisten suuhygieniää positiivisella tavalla maailman eri kolkissa – nyt myös sinun luokassasi.

Maailmanlaajuinen yhteistyö

Colgate-Palmolive Companyn palkittu maailmanlaajuinen *Maitohampaasta mahtavaan hymyyn*[®] -opetusohjelma tähtää suuhygienian edistämiseen. Ohjelman myötä tavoitetaan vuosittain yli 50 miljoonaa koululaista ja heidän vanhempansa – 30 eri kielellä 80 maassa. Kaltaisesti opettajat ovat tehneet tästä lasten itsetuntoa kohentavasta ohjelmasta kansainvälisen menestyksen.

Me Colgatella ymmärrämme, kuinka tärkeää on vaalia kumppanuutta hallitusten, terveys- ja valistusorganisaatioiden, ammatillisten järjestöjen sekä terveydenhuoltotahojen kanssa. Näin varmistetaan Maitohampaasta mahtavaan hymyyn -aloitteen toteutus kaikkialla maailmassa. Maitohampaasta mahtavaan hymyyn -ohjelma kehitettiin yhdessä kasvatusalan, hammaslääketieteen ja monikulttuurisuuden asiantuntijoista koostuvan neuvonantavan kansainvälisen ryhmän kanssa. Ohjelmaa testattiin kouluissa lasten ja opettajien keskuudessa. Luokanopettajat ovat ensiarvoisia kumppaneitamme yhteisessä vetoomuksessamme lasten paremman terveyden puolesta.

Maitohampaasta mahtavaan hymyyn: tulevaisuuden työkalut

Maitohampaasta mahtavaan hymyyn antaa maailman opettajille, lapsille ja perheille työkalut hyvän suuhygienian vakiinnuttamiseksi arkielämään. Ohjelmassa keskitytään ongelmien ehkäisyyn, tuetaan lasten terveen itsetunnon kehittymistä ja opetetaan hyviä suuhygieniatapoja. Pyrimme luomaan kestäviä käytäntöjä koko elämän ajaksi. Mikä tärkeintä, ohjelma kannustaa lapsia **ottamaan vastuun omasta suuhygieniastaan**.

Positiivisen sanoman kautta lapset ymmärtävät, miten hampaita ja ikeniä hoidetaan ja miksi se on niin tärkeää. Näin ohjelmamme tekee lapsista **hammassankareita** loppuiksi.

Tervetuloa Maitohampaasta mahtavaan hymyyn -ohjelman käyttäjäksi! Arvostamme sitoutumistasi oppilaittesi koko elämän kestävään hyvään suuhygieniaan.

Marsha Butler, DDS

BSBF Global Oral Health Initiative
Colgate-Palmolive Company



Kiitos neuvonantajillemme!

Alice M. Horowitz, PhD

School of Public Health
University of Maryland
Yhdysvallat

Colleen Winney

Education Program Consultant
Scientific Affairs
Colgate-Palmolive Company,
Australia

Lisa Papagiannoulis

Professor and Head, Department
of Paediatric Dentistry
Dental School, University of Athens
Kreikka

Oppaan sisältö

Tietoja ohjelmasta	3
Maitohampaasta mahtavaan hymyyn -ohjelman osat	3
Keskeiset sanomat	3
Oppitunnin aktiviteetit ja kertaukset	4–11

	Project and Job Number 109124_1058889	Brand Colgate Palmolive	Type Area x (mm)	Operator	Proofreader
	Publication ISOCoated39L300	Operator Simone Mitchell	Trim Size x (mm)	Line Manager	Account Manager
	Insertion Date 8/14/14	Date 8/14/14	Bleed Size x (mm)	Light Box	Light Box
	Contact chris.knights@hogarthww.com	Time 3:01 PM	Revision		
			Market Finland		

Tietoja ohjelmasta

Colgate Maitohampaasta mahtavaan hymyyn on ollut lapsia suuhygienaan opastavien opettajien apuna jo vuodesta 1991. Ohjelman uusimmassa osassa kuvaan astuvat supersankarit ja erikoiskyvyt, jotka varmasti kiinnostavat oppilaitasi.

Tämä jännittävä, toimintapainotteinen ohjelma voidaan integroida käytössä olevaan opetussuunnitelmaan. Näin et joudu lisäämään uusia elementtejä kiireiseen päivään. Standardeihin perustuva lähestymistapa helpottaa ydinasioiden oppimista. Ohjelma on joustava, joten voit mukauttaa sen oman luokkasi tarpeisiin. Mikä parasta, oppilaasi pitävät siitä varmasti.

- **Multimediaosien päähenkilöitä ovat** hammaslääkäri Jänönen ja suuhygienisti Pupunen. He ovat kouluttaneet neljä lasta hammassankareiksi. Nyt tämä tiimi ryhtyy toimeen Hammaskaupungin pelastamiseksi makeantahmealta konnalta, joka tunnetaan nimellä Plakkilus.
- **Helppokäyttöiset materiaalit** ovat eri maiden opettajien ja suuhygieniasiantuntijoiden kehittämiä. Ohjelman voi integroida suoraan opetussuunnitelmaan. Lapset haastetaan ottamaan vastuu omasta suuhygieniastaan heidän kehitystasonsa huomioon ottaen.
- **Perheen tuki** on kuitenkin olennainen osa Maitohampaasta mahtavaan hymyyn -metodologiaa. Oppaassa annetaan ideoita, joilla vanhemmat ja perheenjäsenet saadaan osallistumaan suuhygienian ylläpitämiseen.

Tutustu materiaaleihin. Kutsu sitten oppilaasi auttamaan hammaslääkäri Jänöstä ja hammassankareita terveiden hymyjen suojelussa!



Ohjelman osat



Opettajan opas ja
oppitunnin aktiviteetit



Video:
**Hammaslääkäri
Jänönen ja
hammassankarit**



Juliste:
— **Ole sinäkin hammassankari!** Opi
harjaamaan oikein



Vanhemmille:
Lapsesi kaunis hymy

Ohjelman keskeiset sanomat

- Harjaa hampaat fluorid sisältävällä hammastahnalla kaksi kertaa päivässä, erityisesti aamiaisen jälkeen ja ennen nukkumaan menoa.
- Käytä hammaslankaa päivittäin.
- Käytä fluoripitoista suuvettä.
- Rajoita makeiden ja tärkkelyspitoisten välipalojen nauttimista.
- Käy säännöllisesti hammaslääkärillä.
- Suuhygienia on tärkeä osa yleisterveyttä.

Merkkien selitteet valmistelua varten:

- Tarvikkeet
- ▶ Tehtävät ennen oppituntia

	Project and Job Number 109124_1058889	Brand Colgate Palmolive	Type Area x	Operator	Proofreader
	Publication ISOCoated39L300	Operator Simone Mitchell	Trim Size x	Line Manager	Account Manager
	Insertion Date	Date 8/14/14	Bleed Size x	Light Box	Light Box
	Contact chris.knights@hogarthww.com	Time 3:01 PM	Market Finland		

TUNTI 1

Hammaslääkäri Jänönen ja hammassankarit

Oppitunti pähkinäkuoressa

Oppilaat tutustuvat supersankareittensa kouluttajiin, hammaslääkäri Jänöseen ja suuhygienisti Pupuseen, sekä hammassankareiden tiimiin. Aarteenmetsästyksen kautta he oppivat suuhygienian avainsanastoa ja saavat selville, miksi hammassankaruus on tärkeää.

Valmiina toimintaan!

Oppitunnin valmistelu

- Video: **Hammaslääkäri Jänönen ja hammassankarit**, televisio tai projektori
- Kohtausten esittely alkaa sivulta 5
- Ota jokaiselle oppilaalle kopio **Hammaskaupungin aarteenmetsästyksen** -monisteesta.

Kesto: 30 minuuttia x 2

1. Herätä mielenkiinto: hammassankareiden esittely

- Kysy oppilailta, kuka on heidän suosikkisankarinsa ja mikä on hänen kykynsä.
- Pidä alustus ennen videon näyttämistä: oppilaavat tapaavat seuraavat supersankarit: **hammaslääkäri Jänönen, suuhygienisti Pupunen ja hammassankarit**. Tässä seikkailussa neljä oppilaittesi kaltaista lasta ryhtyvät taistoon Hammaskaupungin pelastamiseksi. He noudattavat hyvää suuhygieniaa ja taistelevat Plakkilusta (eli plakkia) vastaan.

2. Pohdi: Hammaskaupungin aarteenmetsästyksen

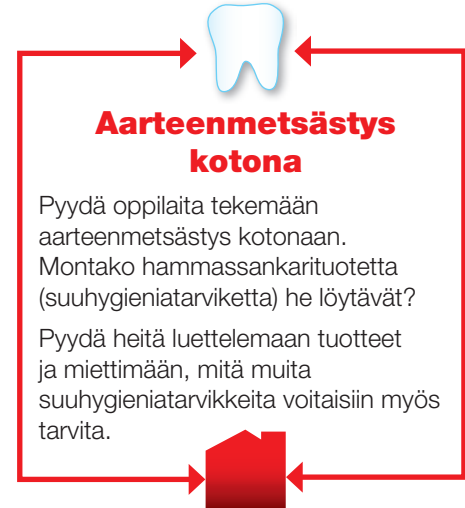
- Toista video kerran yhtäjaksoisesti ja kehota oppilaita kiinnittämään huomiota yksityiskohtiin.
- Pyydä oppilaita täyttämään **Hammaskaupungin aarteenmetsästyksen** -moniste ensimmäisen katselukerran perusteella.

3. Selitä: kohtaus kohtaukselta supersankareiden seurassa

- Perehtykää suuhygieniaa koskeviin sanomiin Kohtausten esittely -osassa. Toista video uudelleen ja keskeytä jokaisen kohtauksen jälkeen. Keskustelkaa uusista sanoista ja suuhygienian aiheista.
- Kehota oppilaita täydentämään **Hammaskaupungin aarteenmetsästyksen** -monistetta.

4. Arvioi: hammassankareiden tietokilpailu

- Kirjoita taululle Kuka?, Mitä?, Missä?, Milloin? ja Miksi? Haasta oppilaat hammassankareiden tietokilpailuun. Kysy esimerkiksi: *Ketkä jaksossa seikkailevat? Mitä myrskyn aikana tapahtui? Minne Plakkilus hyökkäsi?*
- Kirjoita vastaukset taululle ja kannusta oppilaita esittämään omia kysymyksiä.



Hammaskaupungin aarteenmetsästyksen -moniste: vastaukset

1. hammaslanka; kaksi kertaa päivässä
2. HAMMASLANKA; 8
3. makeiden ja tärkkelyspitoisten
4. Karkit, limu, leivokset
5. PLAKKI; piirustus mätänevästä hampaasta
6. fluorihammastahnaa
7. FLUORISUUVESI; (b) taistelevat Plakkilusta vastaan
8. Tenda saa pojan lopettamaan makeisten syömistä.
9. keho (Korosta sitä, että kaunis hymy on jakamisen arvoinen.)
10. Vastauksia: fluorihammastahnavoima, hammaslankavoima, hammaslankavoima

Colgate

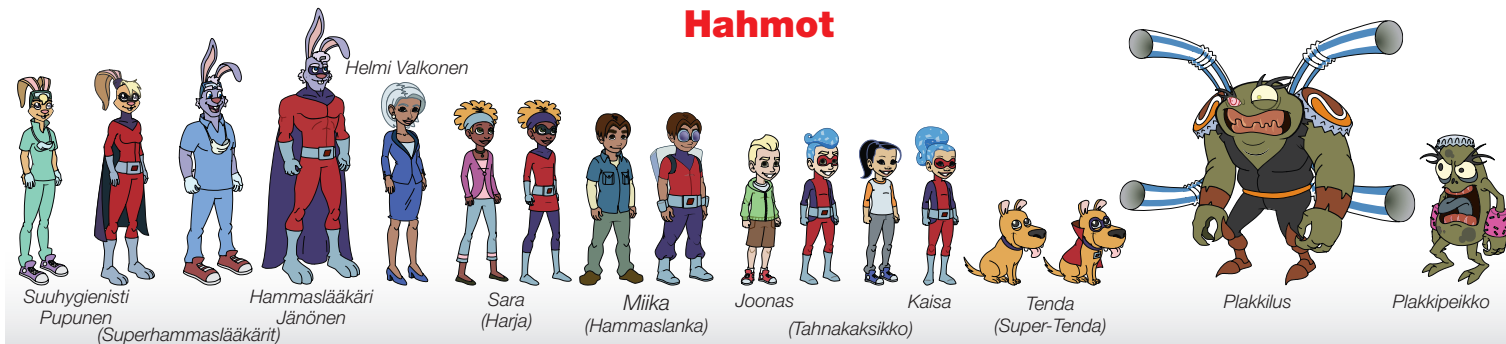
4

www.colgatebsbf.com

	Project and Job Number 109124_1058889	Brand Colgate Palmolive	Type Area x (mm)	Operator	Proofreader
	Publication ISOCoated39L300	Operator Simone Mitchell	Trim Size x (mm)	Line Manager	Account Manager
	Insertion Date	Date 8/14/14	Bleed Size x (mm)	Light Box	Light Box
	Contact chris.knights@hogarthww.com	Revision	Market Finland		

Kohtausten esittely

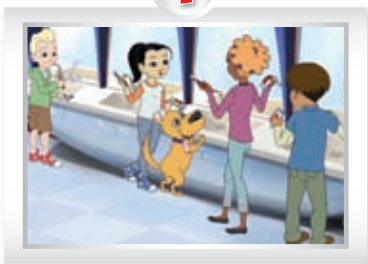
Hahmot



Tarina alkaa erään pojan makuuhuoneesta. Zoomaamme hänen suuhunsa ja huomaamme olevamme sähkökyvässä Hammaskaupungissa, hammassankareiden kotipaikassa.

1

Neljä tavallista lasta – Joonas, Kaisa, Sara ja Miika – nauttivat terveellisen aamiaisen ja harjaavat sen jälkeen hampaansa. He keskustelelevat hampaiden pesuun liittyvistä tärkeistä asioista. Yhtäkkiä heidän koiranpentunsa Tenda tarvitseekin apua hampaiden hoidossa.



Pohdi:

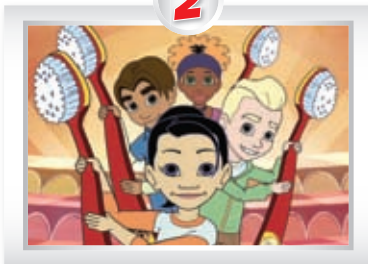
- Mitkä välineitä lapset käyttävät hampaiden pesuun?
- Mitkä ovat kaikkein tärkeimpiä asioita hampaiden pesussa?

Keskeiset sanomat keskustelun pohjaksi:

- Harjaa hampaat fluoria sisältävällä hammaslankalla vähintään kaksi kertaa päivässä, eritoten aamiaisen jälkeen ja ennen nukkumaan menoa.
- Älä koskaan jaa hammasharjaasi kenenkään kanssa.
- Vaihda hammasharja kolmen kuukauden välein tai kun se näyttää kuluneelta.
- Käytä herneen kokoinen määrä fluorihammastahnaa ja harjaa kahden minuutin ajan.

2

Lapset laulavat tunnuslaulua, joka korostaa kirkkaan, kauniin hymyn tärkeyttä. Hammaslääkäri Jänönen ja suuhygienisti Pupunen, kaikkien suosikkihammaslääkärit, yhtyvät mukaan lauluun.



Pohdi:

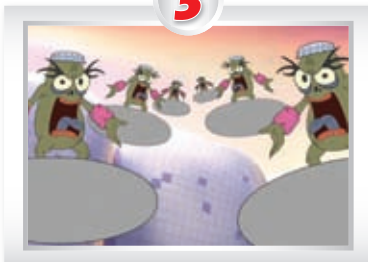
- Kysy: Mitä opitte laulusta? Miksi on tärkeää pitää hymy kirkkaana ja kauniina?

Keskeiset sanomat keskustelun pohjaksi:

- Harjaa hampaat fluorihammastahnaa kaksi kertaa päivässä.
- Käytä hammaslankaa päivittäin.
- Käytä fluoripitoista suuvettä.
- Rajoita makeiden ja tärkkelyspitoisten välipalojen nauttimista.
- Käy säännöllisesti hammaslääkärillä.
- Suuhygieniä on tärkeä osa yleisterveyttä.

3

Matkustamme Hammaskaupungin keskustaan, jossa hammaslääkäri Jänönen ja suuhygienisti Pupusta haastattelee tähtireportteri Helmi Valkonen. Yhtäkkiä taivas täyttyy plakkipeikkojen happohyökkäysaluksista. Neuvokkaat tohtorit kutsuvat hammassankarit apuun.



Pohdi:

Mitkä plakkipeikot tekevät? Miksi ne ovat pahoja?

Keskeiset sanomat keskustelun pohjaksi:

- Rajoita makeiden ja tärkkelyspitoisten välipalojen nauttimista.
- Plakki on bakteeri, joka hyödyntää syötyä ruokaa ja muodostaa happoa. Se uhkaa hampaitasi aina, kun syöt.
- Hammassankareiden tärkeimmät välineet ovat fluorihammastahna, hammasharjat (vaihdetaan säännöllisesti), fluoripitoinen suuvesi, hammaslanka ja hammaslääkärin tekemät säännölliset tarkastukset.

Colgate®

5

www.colgatebsbf.com

	Project and Job Number 109124_1058889	Brand Colgate Palmolive	Type Area x	Operator	Proofreader
	Publication ISOCoated39L300	Operator Simone Mitchell	Trim Size x	Line Manager	Account Manager
	Insertion Date	Date 8/14/14	Bleed Size x	Light Box	Light Box
	Contact chris.knights@hogarthww.com	Revision	Market Finland		

Kohtausten esittely

4

Aika toimia! Hammassankarit taistelevat plakkipeikkoja vastaan erikoisvoimillaan. He puhdistavat Hammaskaupungin. Sara, (Harja) hankaa rakennuksen hammastahnaduolta (Joonas ja Kaisa) saamallaan fluorihammastahnalla. Miika (Hammaslanka) nappaa rakennusten (eli hampaiden) välissä piileskelevät plakkipeikot. Hammaslääkäri Jänönen ja suuhygienisti Pupunen tulevat kannustamaan sankareita. He ovat aina valmiit tukemaan hammassankareita.



Pohdi:

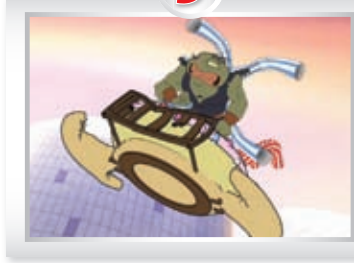
Miten hammassankarit pitävät Plakkipeikot kurissa? Millä tavalla he harjaavat ja puhdistavat rakennukset (eli hampaat)?

Keskeiset sanomat keskustelun pohjaksi:

- Harjaa hampaiden kaikki pinnat: ylhäältä, alhaalta, sisäpuolelta, ulkopuolelta. Muista myös kieli.
- Muista harjata myös takimaiset poskihampaat.
- Fluorihammastahnalla harjaaminen vahvistaa hampaita ja ehkäisee plakin muodostumista.
- Hammaslangalla poistat plakin, joka on jäänyt hampaisiin harjauksesta huolimatta.

5

Tässä tulee Plakkilus! Tahmainen roisto käynnistää karkkimyrskyn ja leijuu kaupungin yläpuolella karamellien sataessa Hammaskaupunkiin. Sankarimme ovat pulassa, sillä yhtäjaksoinen sokerihyökkäys aiheuttaa yhä pahenevan plakkireaktion. Hammassankareiden on päästävä ongelman ytimeen. He toteavat, että kyseessä on poika, joka napostelee tahmeita makeisia.



Pohdi

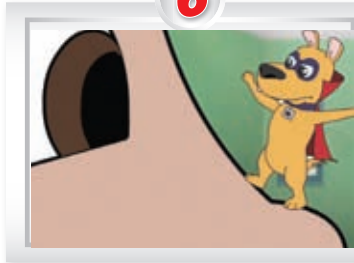
Mitä Hammaskaupungissa satoi karkkimyrskyn aikana? Mitä Hammaskaupungille tapahtui myrskyn aikana?

Keskeiset sanomat keskustelun pohjaksi:

- Makeat karkit aiheuttavat happohyökkäyksen ja altistavat hampaat reikiintymiselle.
- Aina kun syöt, plakkihappo uhkaa hampaitasi. Tästä syystä on tärkeää rajoittaa välipalojen napostelua.

6

Sankarit ovat jumissa tahmeassa plakissa. Super-Tenda pelastaa heidät! Se lentää ulos Hammaskaupungista ja selittää eleillään tilanteen pojalle. Poika ymmärtää, että happohyökkäyksen pysäyttämiseksi napostelu on lopetettava.



Pohdi:

Miten plakkihyökkäys tapahtuu? Miten se voidaan pysäyttää? Mitä välipaloja pitäisi välttää?

Keskeiset sanomat keskustelun pohjaksi:

- Rajoita makeiden ja tärkkelyspitoisten välipalojen nauttimista.
- Plakki on bakteerimassaa, joka hyödyntää ruokaa ja muodostaa happoa. Se uhkaa hampaitasi aina, kun syöt.

7

Karkkimyrsky on laantunut. Hammassankarit ovat taas jaloillaan ja päästävät hymysupervoimansa valloilleen. Harja käy viimeisen kamppailun Plakkiluksen kanssa harjaten tämän perusteellisesti fluorihammastahnalla. Näin Plakkiluksesta päästään eroon. Plakkilus on siis poissa... mutta hän voi kyllä palata. Sen takia hampaita pitää hoitaa huolellisesti päivittäin.



Pohdi:

Kuinka usein hampaita pitää harjata? Mitkä suun osat harjataan?

Keskeiset sanomat keskustelun pohjaksi:

- Suuhygienia on tärkeä osa yleisterveyttä.
- Plakki on harjattava pois hampaiden kaikilta pinnoilta: sisäpuolelta, ulkopuolelta, edestä, takaa, ylhäältä ja alhaalta. Muista myös kieli!

8

Viimeisessä kohtauksessa hammassankarit, hammaslääkäri Jänönen, suuhygienisti Pupunen ja Helmi Valkonen tapaavat pojan ja muistuttavat, että myös hänestä voi tulla hammassankari. Niin sinustakin!



Pohdi:

Mitä kukin hammassankari tekee? Mitkä ovat heidän supervoimansa? Miten sinä voisit tulla hammassankariksi?

Keskeiset sanomat keskustelun ja kertauksen pohjaksi:

- Harjaa hampaat fluorihammastahnalla kaksi kertaa päivässä.
- Käytä hammaslankaa päivittäin.
- Käytä fluoripitoista suuvettä.
- Rajoita makeiden ja tärkkelyspitoisten välipalojen nauttimista.
- Käy säännöllisesti hammaslääkärillä.
- Suuhygienia on tärkeä osa yleisterveyttä.

Colgate

6

www.colgatebsbf.com

 Hogarth Worldwide Ltd	Project and Job Number 109124_1058889	Brand Colgate Palmolive	Type Area x (mm)	Operator	Proofreader
	Publication ISOCoated39L300	Operator Simone Mitchell	Trim Size x (mm)	Line Manager	Account Manager
	Insertion Date	Date 8/14/14	Bleed Size x (mm)	Light Box	Light Box
	Contact chris.knights@hogarthww.com	Time 3:01 PM	Market Finland		
		Revision			



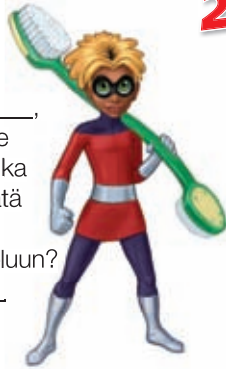
TEHTÄVÄ 1

Hammaskaupungin aarteenmetsästys

Olet nyt tavannut hammaslääkäri Jänösen ja hammassankarit. Käytä apuna seuraavia vihjeitä ja etsi puuttuvat tiedot Hammaskaupungista.

1 Saran superase on _____,

jolla hän lentää ja suojelee Hammaskaupunkia. Kuinka monta kertaa päivässä tätä hymysupervoimaa pitää käyttää *hampaiden* suojeluun?



2 Selvitä kirjainsotku ja paljasta tärkeä suuhygienian supervoima:

AKASMALMNHA _____

Käytä sitä päivittäin. Se poistaa plakin, joka on jäänyt hampaisiin harjauksesta huolimatta. Jos olet alle _____-vuotias, pyydä apua vanhemmiltasi.

3 Millaisten ruokien avulla Plakkilus hyökkää hampaisiin?



4 Merkitse ne ruuat, jotka ovat Plakkiluksen vaarallisimpia aseita.



5 Selvitä kirjainsotku, niin saat selville, millä Plakkilus yrittää vahingoittaa hampaita.

AIPKLK _____

Liian suuri määrä tätä saa Hammaskaupungin näyttämään tällaiselta (piirrä):



6 Kaisa ja Joonas ampuvat panoksia, jotka ovat _____.

Muutoin Sara ei voisi hoitaa omaa tehtäväänsä hammasharjalla.



7 Täydennä lause lisäämällä puuttuvat kirjaimet ja ympyröimällä oikea vaihtoehto.

F__UO__ISUU__ESI on hammassankareiden ase, jolla he

- antavat Plakkilukselle makoisian välipalan.
- taistelevat Plakkilusta vastaan.
- värjäävät Hammaskaupungin siniseksi.



8 Miten Super-Tenda pelastaa päivän?

9 Hammassankarina pidät hampaiden lisäksi kunnossa koko _____.

10 Jos voisit valita yhden hammassankareiden käyttämän hymysupervoiman, minkä valitsisit? Miksi?

Colgate

**MAITOHAMPAASTA
MAHTAVALLAAN HYMYYN**



	Project and Job Number 109124_1058889	Brand Colgate Palmolive	Type Area x (mm)	Operator	Proofreader
	Publication ISOCoated39L300	Operator Simone Mitchell	Trim Size x (mm)	Line Manager	Account Manager
	Insertion Date	Date 8/14/14	Bleed Size x (mm)	Light Box	Light Box
	Contact chris.knights@hogarthww.com	Time 3:01 PM	Market Finland		
		Revision			

TUNTI 2

Tunne vihollisesi: Plakkiluksen toimintaperiaatteet

Oppitunti

pähkinäkuoressa

Käytännön testin myötä luokkasi uudet hammassankarit oppivat, että plakki aiheuttaa hampaiden reikiintymistä. Ymmärrettyään, kuinka Plakkilus hyötyy makeista ruoista, oppilaat luovat supersankareiden ruokalistat, joka auttaa suojelemaan heidän omia hampaitaan.

Valmiina toimintaan!

Oppitunnin valmistelu

- paperia, väriliituja tai -kyniä
- 2 pientä samankokoista hammasta (Myös kananluun, simpukan tai munankuoren palaset käyvät. Varmista, että ne ovat samankokoisia. Halkaisijan tulee olla vähintään 1 cm.)
- 2 läpinäkyvää kuppia (mieluiten lasisia)
- 1/2 kuppia makeaa hiilihapollista kolajuomaa, 1/2 kuppia vettä
- viivoittimet muistiinpanojen tekemiseen
- Ota jokaiselle oppilaalle kopio **Plakkilus, Hammaskaupungin pahis** -monisteesta.



30 minuuttia x 2 (Huomaa: Kun koe on käynnistetty, näytteet asetetaan sivuun, ja niitä tarkkaillaan viikon ajan. Lopuksi kokoonnutaan kirjaamaan havainnot.)

1. Herätä mielenkiinto: vihollisesi on näkymätön!

- Esitä seuraavat kysymykset:
 - Mitä näkymättömyydestä seuraa?
 - Jos olisit supersankari, haluaisitko olla näkymätön?
- Entä, jos olisit pahis?

2. Pohdi: Plakkilus, Hammaskaupungin pahis

- Kero oppilaille, että vaikka emme aina voi nähdä Plakkilusta, se voi silti vahingoittaa hampaitamme. Plakkibakteereita on jokaisen suussa. Kun bakteerit hyödyntävät ruokaa, muodostuu plakkihappoa, joka altistaa hampaat reikiintymiselle. Plakkia muodostuu ajan mittaan. Aluksi se voi tuntua karheutena, mutta vähitellen hampaan pintaan muodostuu näkyvä peite.
- Kehota oppilaita tekemään monisteessa **Plakkilus, Hammaskaupungin pahis** kuvattu koe ja pohtimaan, kuinka makeat ruoat voivat vahingoittaa hampaita.
- Selitä, että kokeen vaiheet ovat osa tieteellistä tutkimusta. Ennen kokeen aloittamista oppilaiden täytyy tehdä tarkat muistiinpanot jokaisesta koehampasta. Näin he voivat verrata alkua- ja lopputilannetta sekä vetää johtopäätöksiä.
- Kehota oppilaita pudottamaan yksi hammas kuhunkin kuppiin ja kaatamaan päälle nestettä – kolajuomaa yhteen ja vettä toiseen. Tehkää etiketti ja merkitkää siihen päivämäärä sekä käytetty neste. Pyydä oppilaita kirjoittamaan huomionsa muistiin joka päivä. Kun koe päättyy, oppilaat tutkivat kumpaakin koehammasta uudelleen.

Huomaa: Kokeen tulokset saattavat vaihdella muutamalla päivällä. Vedessä oleva hammas ei muutu. Kolajuomaan upotetun hampaan väri alkaa ajan mittaan muuttua (ruskeaksi tai mustaksi). Se haurastuu ja murenee.



	Project and Job Number 109124_1058889	Brand Colgate Palmolive	Type Area x (mm)	Operator	Proofreader
	Publication ISOCoated39L300	Operator Simone Mitchell	Trim Size x (mm)	Line Manager	Account Manager
	Insertion Date	Date 8/14/14	Bleed Size x (mm)	Light Box	Light Box
	Contact chris.knights@hogarthww.com	Time 3:01 PM	Market Finland		
		Revision			

- Kysy oppilailta, mitä muutoksia he huomasivat koehampaissa. Mitä johtopäätöksiä tästä voidaan tehdä? Mitä hampaille oikein tapahtui? Mitä voimia voimme käyttää suojellaksemme hampaitamme Plakkilukselta? Kerro oppilaille fluorihammastahnan supervoimasta: se suojaa hampaita plakilta.

3. Selitä: voita Plakkilus fiksiilla välipaloilla

- Kertaa, mitkä välipalat antavat Plakkilukselle eniten voimia Hammaskaupungin vahingoittamiseen: tärkkelyspitoiset ja makeat välipalat. Tällaiset välipalat sisältävät sitä paitsi harvoin terveellisiä ravintoaineita. Sen takia on paras valita välipaloja, jotka ovat sekä maukkaita että ravitsevia, kuten vihanneksia, hedelmiä ja vähärasvaisia maitotuotteita.
- Jaa oppilaat ryhmiin ja pyydä heitä laatimaan luettelo terveellisistä ja maukkaista välipaloista, jotka eivät hyödytä Plakkilusta. *Esimerkkejä: kasvikset, hedelmät ja vähärasvaiset maitotuotteet.* Esitelkää ruuat teemaan sopivalla ilmoitustaululla ja kootkaa niistä välipalalista supersankareille.

- Esittele herkuttelun toistuvuuskonsepti: aina kun syöt välipalan, hampaiden pinnoilla muodostuu happoa. Happohyökkäys kestää 20 minuutin ajan ja voi johtaa hampaiden reikiintymiseen. Mitä useammin päivän aikana syöt, sitä useammin hampaisiisi muodostuu vaarallista plakkihappoa.

Herkuttelun toistuvuus



Yksi herkkuhetki:

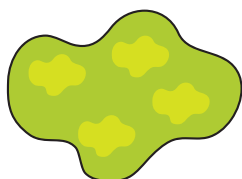
Viisi makeista yhdellä kertaa = **YKSI 20** minuuttia kestävä happohyökkäys



Useita herkkuhetkiä:

Viisi makeista viidellä eri kerralla =
VIISI yhteensä **100** minuuttia kestävää happohyökkäystä

Näin Plakkilus-roisto tekee reikiä hampaisiin:



PLAKKI

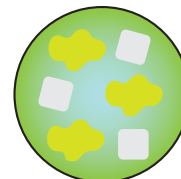
Bakteereita suussa.
Kaikilla on niitä!



RUOKA

Vettä lukuun ottamatta plakkibakteerit hyödyntävät kaikkea ruokaa ja juomaa muodostaen plakkihappoa (seuraa happohyökkäys).

Makeat ja tahmeat ruoat ovat vaarallisimpia. Erityisen haitallisia ovat kovat karamellit, jotka sulavat hitaasti suussa aiheuttaen pitkäaikaisen "happohyökkäyksen".



HAPOT

Happohyökkäys kestää 20 minuuttia. Reaktiossa syntyy happoa, joka voi reikiinnyttää hampaita.



	Project and Job Number 109124_1058889	Brand Colgate Palmolive	Type Area x (mm)	Operator	Proofreader
	Publication ISOCoated39L300	Operator Simone Mitchell	Trim Size x (mm)	Line Manager	Account Manager
	Insertion Date	Date 8/14/14	Bleed Size x (mm)	Light Box	Light Box
	Contact chris.knights@hogarthww.com	Revision	Market Finland		



TEHTÄVÄ 2

Plakkilus, Hammaskaupungin pahis

Pohdi, mitä tapahtuu, jos emme puolusta hampaitamme Plakkilukselta.



Tarvitset seuraavat välineet:

- 2 pientä hammasta
- 2 läpinäkyvää kuppia
- 1/2 kuppia vettä
- 1/2 kuppia kuplivaa virvoitusjuomaa (kola)

1. Huomiointi

Tutki hampaita huolellisesti. (Jos käytät luuta tai jotakin muuta esinettä oikean hampaan sijaan, kerro siitä tässä):

- Minkä värisiä ne ovat?
- Kuinka suuria ne ovat (mittaa viivoittimella)?
- Miltä ne tuntuvat?
- Piirrä kuva yhdestä hampaasta.

2. Arviointi

Mitä luulet hampaille tapahtuvan, kun ne jätetään viikoksi näihin nesteisiin? Miksi?

- VEDESSÄ oleva hammas...

Perustelu:

- KOLAJUOMASSA oleva hammas...
- Perustelu:

3. Testaus

- Pudota yksi hammas kuhunkin kuppiin.
- Kaada vettä toiseen kuppiin ja kolajuomaa toiseen.
- Ole kärsivällinen. Tarkasta muutokset joka päivä. Kirjaa havainnot muistiin päivittäin.
- Jätä hampaat nesteisiin viikon ajaksi. (Huomaa: Koetilanteet vaihtelevat. Tulosten saaminen voi kestää muutaman päivän oletettua pidempään.)

VIIKON KULUTTUA

4. Havainnointi

Mitä Plakkiluksen karkkimyrsky aiheutti hampaalle?

Poista hampaat nesteistä ja kirjaa havainnot muistiin.

5. Ehkäiseminen

Mitä hampaille tapahtui?

Mitä voimia voimme käyttää hampaidemme suojelemiseksi Plakkilukselta?

VESI

Väri:

Hammas tuntuu:

Hampaan koko:

Piirros hampaasta:

KOLA

Väri:

Hammas tuntuu:

Hampaan koko:

Piirros hampaasta:

Colgate®

MAITOHAMPAASTA
MAHTAVAAN HYMYYN

	Project and Job Number 109124_1058889	Brand Colgate Palmolive	Type Area x (mm)	Operator	Proofreader
	Publication ISOCoated39L300	Operator Simone Mitchell	Trim Size x (mm)	Line Manager	Account Manager
	Insertion Date	Date 8/14/14 Time 3:01 PM	Bleed Size x (mm)	Light Box	Light Box
	Contact chris.knights@hogarthww.com	Revision	Market Finland		

TUNTI 3

Käytä voimiasi: harjaa kuin hammassankari

Oppitunti pähkinäkuoressa

Lapset oppivat parhaan plakinpoistotavan harjoittelemalla oikeita harjaustekniikoita. Heidän tehtävänä on tulla oman elämänsä hammassankareiksi.

Oppitunnin valmistelu

○ kello tai ajastin

► **Hammassankarit-juliste**

Kesto: 30 minuuttia

**Valmiina
toimintaan!**

1. Herätä mielenkiinto: hampaiden laskeminen

- Pyydä oppilaita arvaamaan, montako hammasta heillä on. Anna heille 15 sekuntia aikaa vastata kysymykseen.
- Pyydä kaikkia laskemaan hampaansa ja kirjoittamaan luvun taululle. (Huomaa: Vastaukset vaihtelevat. Alle 6-vuotiailla lapsilla on 20 maitohammasta. Aikuisilla voi olla enintään 32 hammasta, joista neljä on viisaudenhampaita.)
- Kutsu oppilaat mukaan supersankarihaasteeseen ja pyydä heitä pohtimaan hampaiden eri muotoja, sijainteja ja tehtäviä.

2. Pohdi: opettele harjaamaan kuin Sara

- Kokeilkaa oikeaa harjaustapaa toistamalla julisteessa kuvatut liikkeet. Tee taululle luettelo harjausliikkeistä: ylhäältä, alhaalta, sisäpuolelta, ulkopuolelta, edestä ja takaa. Muista myös kieli.
- Jaa oppilaat pieniin ryhmiin. Pyydä heitä keksimään tanssiaskel jokaiselle eri harjausliikkeelle ja tekemään sitten tanssiesitys näillä askelilla. Esityksen tulee kestää kaksi minuuttia, jolloin se vastaa hampaiden harjaukseen käytettävää aikaa.
- Pyydä ryhmiä esiintymään toisille ryhmille. Jos aikaa on, pyydä oppilaita esiintymään myös alemmille luokille.



Hymyhälytys

Hampaiden huolellinen harjaus fluoria sisältävällä hammastahnalla vähintään kaksi kertaa päivässä on ensimmäinen varotoimi plakkia vastaan. Siihen pystyvät kaikki!



Colgate®

11

www.colgatebsbf.com

	Project and Job Number 109124_1058889	Brand Colgate Palmolive	Type Area x	Operator	Proofreader
	Publication ISOCoated39L300	Operator Simone Mitchell	Trim Size x	Line Manager	Account Manager
	Insertion Date	Date 8/14/14	Bleed Size x	Light Box	Light Box
	Contact chris.knights@hogarthww.com	Revision	Market Finland		



 Hogarth Worldwide Ltd	Project and Job Number 109124_1058889	Brand Colgate Palmolive		Type Area (mm) x	Operator	Proofreader
	Publication ISOCoated39L300	Operator Simone Mitchell		Trim Size (mm) x	Line Manager	Account Manager
	Insertion Date	Date 8/14/14	Time 3:01 PM	Bleed Size (mm) x	Light Box	Light Box
	Contact chris.knights@hogarthww.com	Revision		Market Finland		