



Slimību profilakses un  
kontroles centrs



NACIONĀLAIS  
VESELĪBU  
VEICINOŠO  
SKOLU TĪKLS

# MUTES DOBUMA VESELĪBA

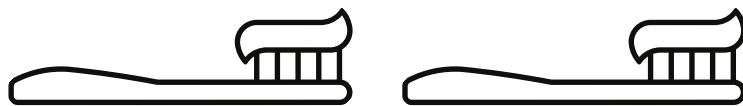
DARBA BURTNĪCA PIRMSSKOLAS UN SĀKUMSKOLAS  
VECUMA BĒRNIEM



# 1. ZOBU TĪRĪŠANAS KALENDĀRS

Zobi mums visiem ir jātīra katru dienu no rīta un vakarā! Katru nedēļas dienu pēc zobu tīrīšanas izkrāso zobu birsti!

**PIRMDIENA**



**OTRDIENA**



**TREŠDIENA**



**CETURTDIENA**



**PIEKTDIENA**



**SESTDIENA**

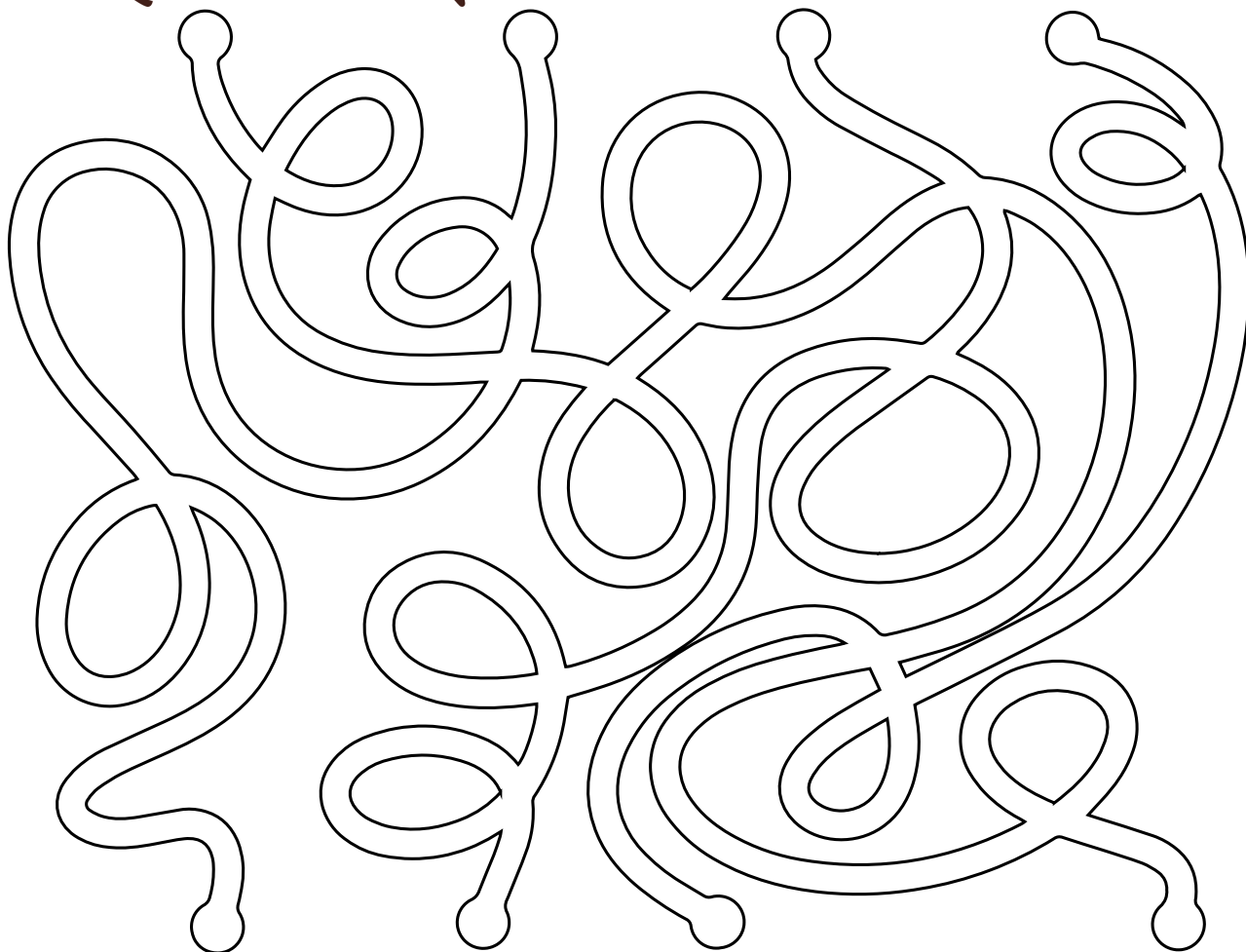


**SVĒTDIENA**



# 2. VESELĪGĀ SMAIDA CEĻŠ

Palīdzi bērniem atrast zobu kopšanas līdzekļus!



Zobu  
diegs



Zobu pasta  
ar fluorīdu



Mutes skalojamais  
līdzeklis



Zobu  
birste

# 3. ATŠKIRĪGAIS ZOBIŅŠ

Katrā rāmītī atrodi vienu atšķirīgo zobiņu un apvelc to! Nosaki atšķirīgā zobiņa vērtību, lai pareizi izrēķinātu matemātisko vienādojumu!



3

+

4

+

2

+

=

14



6

-

+

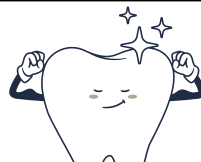
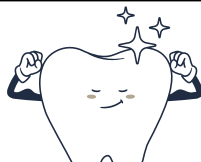
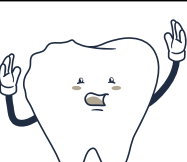
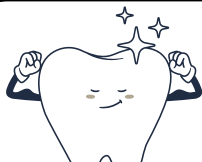
4

+

10

=

17



11

+

-

8

-

3

=

9



14

-

+

3

-

6

=

10



1

+

+

9

-

11

=

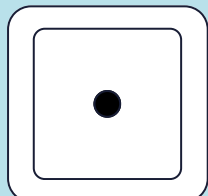
18

# 4. UZSPĒLĒSIM SPĒLI?

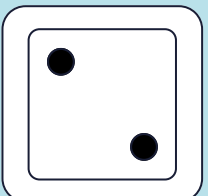
Spēlei Tev būs nepieciešams metamais kauliņš. Met metamo kauliņu un atbildi uz jautājumu, kurš atbilst noteiktajam uzmeto punktu skaitam. Spēle beidzas, kad pareizi atbildēti visi jautājumi. Pareizās atbildes uz jautājumiem atradīsi darba burtnīcas beigās. Aicini uz spēli arī ģimenes locekļus un draugus!



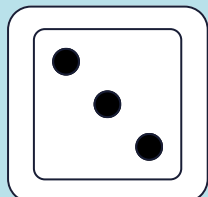
Piemēram, ja uzmetīsi ciparu 2, tad jautājums, kas jāuzdod ir – Cik ilgi jātīra zobi?



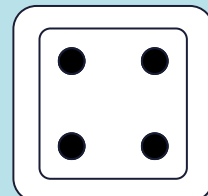
Cik bieži jāapmeklē zobārsts?



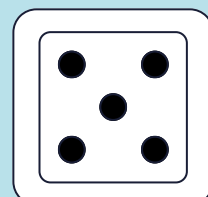
Cik reizes dienā jātīra zobi?



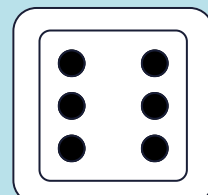
Cik ilgi katru reizi jātīra zobi?



Kuri pārtikas produkti kaitē zobu veselībai?



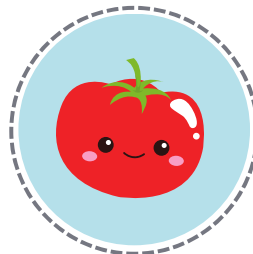
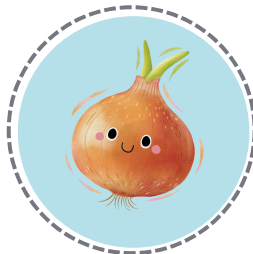
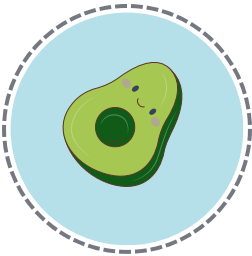
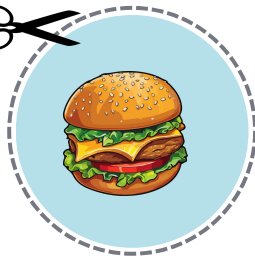
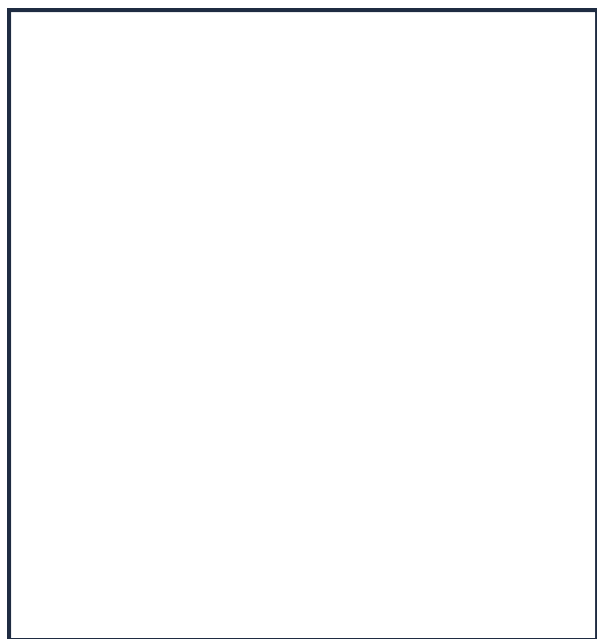
Kā sauc vielu, kurai ir jābūt Tavā zobu pastā?



Kādi palīglīdzekļi ir nepieciešami, lai kvalitatīvi iztīrītu zobus?

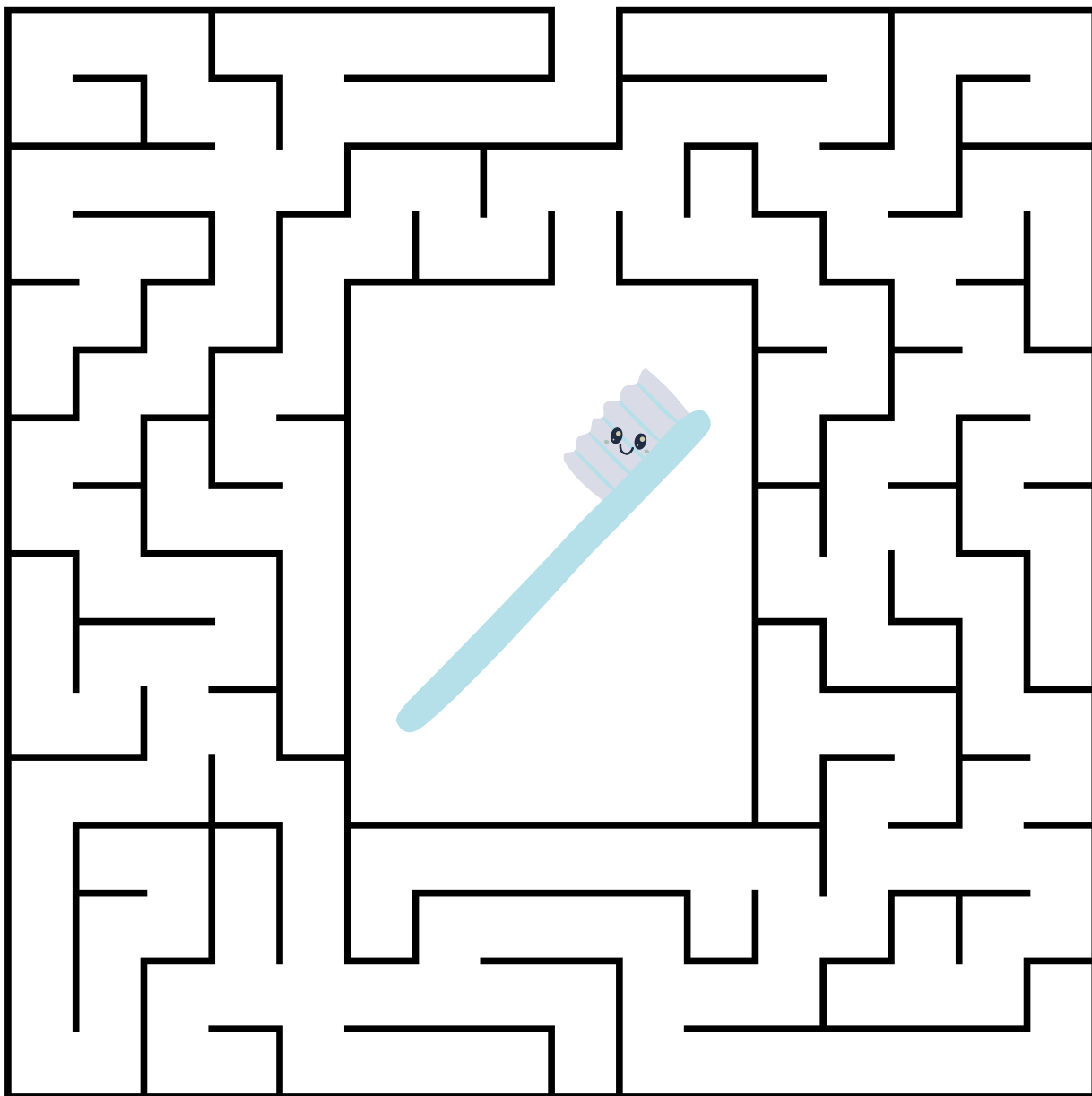
# 5. ZOBU DRAUGI UN NEDRAUGI

Izgriez pārtikas produktus un pielīmē tos pie atbilstošā zobiņa rāmīti. Ja pārtikas produkts draudzējas ar zobiņu (zobiem veselīgs produkts), tad pielīmē to pie priecīgā zobiņa, ja nedraudzējas (zobiem neveselīgs produkts) – tad pie bēdīgā zobiņa.



# 6. LABIRINTS

Palīdzi priecīgajam zobīņam atrast ceļu līdz zobu birstei!



# 7. ATMIŅAS SPĒLE

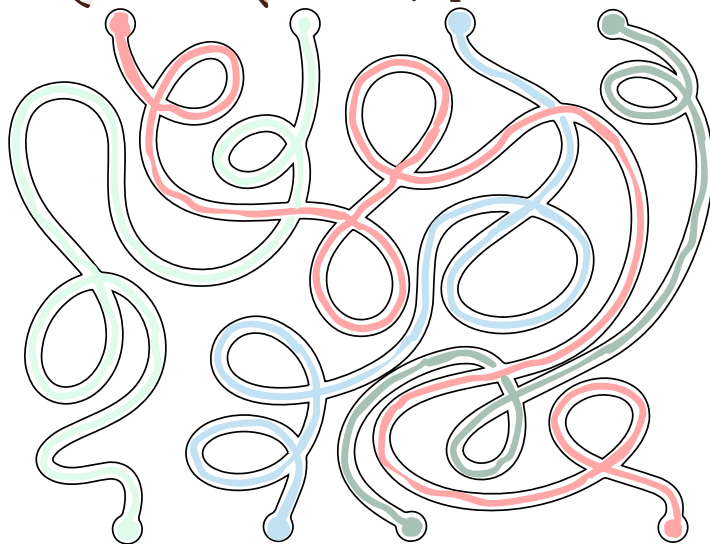
Izgriez attēlus un apgriez tos otrādi (ar zobīņu attēliem uz leju). Sakārto spēles laukumu, izvietojot kartītes pa 4 vienā rindā. Centies atrast vienādos attēlu pārus, mēģinot atcerēties to atrašanās vietu laukumā! Aicini uz spēli arī ģimeni un draugus!





# PAREIZĀS ATBILDES

2.



Zobu diegs



Zobu pasta ar fluorīdu

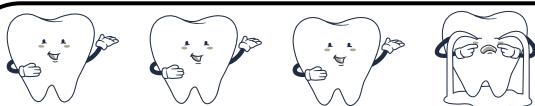


Mutes skalojamais līdzeklis



Zobu birste

3.



$$3 + 4 + 2 + 5 = 14$$



$$6 - 3 + 4 + 10 = 17$$



$$11 + 9 - 8 - 3 = 9$$



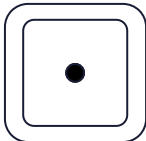
$$14 - 1 + 3 - 6 = 10$$



$$1 + 19 + 9 - 11 = 18$$

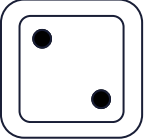
# PAREIZĀS ATBILDES

4.



Cik bieži jāapmeklē zobārsts?

Zobārsts jāapmeklē vismaz divas reizes gadā!



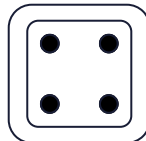
Cik reizes dienā jātīra zobi?

Zobi jātīra vismaz divas reizes dienā!



Cik ilgi katru reizi jātīra zobi?

Zobi jātīra vismaz divas minūtes!



Kuri pārtikas produkti kaitē zobu veselībai?

Zobu veselībai kaitē saldie našķi un saldinātie dzērieni!



Kā sauc vielu, kurai ir jābūt Tavā zobu pastā?

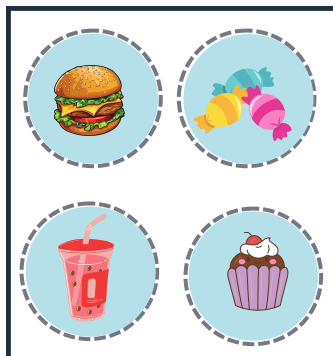
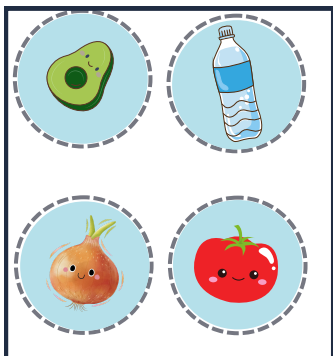
Zobu pastā jābūt fluorīdam. Fluors ir minerālelements, kas aizsargā zobus no bojāšanās (kariesa).



Kādi palīg līdzekļi ir nepieciešami, lai kvalitatīvi iztīrītu zobus?

Zobu birste, fluorīdu saturoša zobu pasta, zobu diegs, ūdens un laiks.

5.



6.

