

Esinemise ülesehitus (lasteaias, koolis)

- 1. Sissejuhatus, tutvustamine**
- 2. Hambad: kui palju? milleks vaja?**
- 3. Hambaauk-kuidas tekib? Bakterid, hape, süsivesikud**
- 4. Kuidas hoida hambaid tervena?**
 - **Söömine: 4-5 toidukorda päevas**
 - **Joomine: janujoogiks vesi**
 - **Puhkus: 2-3 tundi paus söögikordade vahel**
- 5. Hambapesu, fluoriidiga hambapasta**
- 6. Vanematele klassidele koolis: närimistubakas, snus**
- 7. Kordamine**

Näitlikustav materjal: hammaste mulaaž, suur hambahari, mänguloom suurte hammastega, päris väljatõmmatud hambad (terve, hambaauguga, hambakiviga), hambakalender, postrid www.kiku.hambaarst.ee/suukool-st (hambad vajavad puhkust, suhkur toidus jne.), katu värvimise tabletid. Lasteaias võib vaadata Jänku-Jussi hambateemalisi multikaid.

Kordamiseks võib mängida pehme palliga mängu, et kes laps palli püüab, see jutustab teatud teemast nt. Janujook.

Vanematele lastele koolis Powerpoint slaidid. Koolis tahvli kasutamine: lapsed pakuvad õigeid vastuseid ja käivad ise tahvlile kordamööda kirjutamas (aktiivõpe).

Nänni/preemia jagamine: kui võimalik, siis EHL-ist saab kleepse, nätsu jms.

Meisterdamine (lasteaias) plasteliinist hamba/hambaharja voolimine, joonistada baktereid, hammast ja hamba sõpru, lahendada ristsõna.

Hammaste pesemine koos lastega (lasteaias) igal lapsel on kodust kaasa võetud hambahari, pasta. Õigete pesemisvõtete harjutamine, pesu tulemuse kontroll.