

LUGU KADUMALÄINUD HAMBAST

Tegelased: Karupoeg, rebasepog ja Jänesest hambaarst.

Karupoeg ja rebasepog on õues. Karupoeg hoiab kinni oma põsest ja näib väga kurb. Rebasepog on aga narrivas tujus.

Rebasepog: „Miks sa oma põsest kinni hoiad, karupoeg? Kas midagi on juhtunud?“

Karupoeg: „Ole tasa.Ära narri mind“ (hakkab nutma)

Nüüd hakkab rebasepog muretsema karupoja pärast, kes tavaliselt kunagi ei nuta.

Rebasepog: „Aga miks sa nutad? Mis on juhtunud?“

Karupoeg vaatab ringi, et keegi ei kuuleks, mida ta öelda kavatses.

Karupoeg: (sosistades): „Mu hammas väga valutab“

Rebasepog (üllatunult): „Valutab?“

Karupoeg: „Tasa, ära räägi nii kõvasti.“

Rebasepog: „See ei ole võimalik! Näita mis sul seal valutab.“

Rebasepog vaatab karupojale suhu ja teeb üllatunud näo

Rebasepog: „Sul on hambas ju suur auk! Nüüd ei jää meil küll muud üle, kui tuleb Jänesetirtsu ema juurde minna, kes on hambaarst.“

Karupoeg: „Ma ei taha, ma kardan ja pealegi mu hammas enam ei valutagi väga! Jah, näed ei valutagi enam. Oh, tegelikult on mul hoopis kõht tühi. Ma tahaks nii kommi!!! On sul kommi ???,“

Rebasepog: „KOMMI?! Sa ei tohiks mõeldagi kommi söömisele, endal selline üüratu auk hambas. Selle pärast et sa nii palju maiustad, see auk su hambasse tulla saigi. Kogu aeg magusat süüa ei ole sinu hammastele hea!“

Karupoeg: „Oh, see ei tee midagi. Kuule, on sul ometi midagi söödavat?“

Rebasepog: „Ainult porgandit.“

Karupoeg: „Ähh! Olgu ma siis võtan porgandi“

Hammustab ja teeb äkki kurva näo „Ai, mu hammas ikka valutab, see ei lase mul enam süüagi“

Rebasepog: „Nüüd ei ole küll enam vastu punnimist, lähme arsti juurde“

Karupoeg nõustub, sest valu on suur, hoiab põsest kinni ja hakkavad oiates arsti juurde minema. Jõuavad Jänese koopa juurde, koputavad ja Jänes tuleb välja.

Jänes: „Mis juhtus, mis mureks?“

Rebasepog: „Karupojal hammas väga valutab“

Jänes: „Vaatame siis, mis sul seal suus toimub. Tee suu lahti.“ (*arst vaatab suhu ja vangutab pead*) „Jaa, siin on nii suur auk, et seda hammast enam parandada ei ole mõtet, peame selle välja tõmbama.“

Karupoeg (*ehmub hetkeks, kuid valu on suur ja nõustub*): „Olen nõus, peaasi, et ei valutaks enam“

Arst võtab tangid, tõmbab hamba välja ja näitab ka lastele, mida söövik ja pisik hambaga teinud on. Nad hakkavad kõik koos arutama, mis toit hammastele hea või halb on.

Arst (*küsib lastelt ja teistelt tegelastelt*): „Kas te teate, mis paneb hambad naerma (juurvili, puuvili, piim, kala, hammaste eest hoolitsemine). „Kuid ka neid häid asju süües peab meeles pidama, et hammastele meeldib puhkus -- ära näksi midagi söögiaegade vahepeal ja kui sul janu on, siis januhoogiks on puhas vesi.“

Arst: „Aga mis paneb hambad nutma?“ (kommid, magusad kihisevad joogid, näksimine ja hammaste mitte pesemine)

Rebasepog: „Mina süön vahel kommi. Aga ma pesen oma hambaid VÄGA KORRALIKULT igal hommikul ja õhtul, et kommid ei jääks minu hammaste külge ega põhjustaks hambaauke. Ja peale seda kui ma ise olen oma hambad ära pesnud, peseb ema või ise need veelkord üle ja nad teevad seda kuni ma saan vähemalt 10 aastaseks. Seda ütles mulle minu hambaarst ja kuna ma ei taha hambaauke, siis peseb minu hambaid ema või isa või mõni teine täiskasvanu. Kes peseb teie hambaid?“

(Püüa lastega vestlusesse astuda)

Arst: „Väga tubli rebasepog. Sa käitud väga õigesti, samuti sinu vanemad. Ja tõsi on, et kui hammaste eest ei hoolitse, siis tulevad nende sisse augud ja hambad võivad koguni valutama hakata nagu karupojal juhtus“

Karupoeg: „Oeh, mina küll enam sellist hambavalu ei taha kogeda. Hakkan ka oma hammaste eest korralikult hoolitsema. Aga kuidas ma seda täpselt pean tegema?“
(pöördub laste poole) : „Kas teie teate, kuidas hammaste eest hästi hoolitseda?“

Arst toob koti ja võtab sellest ükshaaval välja hambaharja, hambapasta ja väikese peegli ning küsib karupojalt ja lastelt kas nad teavad, mis need on ja milleks neid kasutatakse.
(Räägitakse hammaste pesemisest ja pesemise tehnikast)

Laulavad:

Kui sul tuju hea, siis hambaid pese sa
Kui sul tuju hea, siis hambaid pese sa
Kui sul tuju hea, siis püüa seda teistelegi näidata
Kui sul tuju hea, siis hambaid pese sa

Hambaid pestes olgu hari käes sul nii
Hambaid pestes olgu hari käes sul nii
Kui sul tuju hea, siis püüa seda teistelegi näidata
Hambaid pestes olgu hari käes sul nii

Hambaharja pead sa liigutama nii
Hambaharja pead sa liigutama nii
Kui sul tuju hea, siis püüa seda teistelegi näidata
Hambaharja pead sa liigutama nii

Iga hammas pese iga külje pealt
Iga hammas pese iga külje pealt
Kui sul tuju hea, siis püüa seda teistelegi näidata
Iga hammas pese iga külje pealt

Karupoeg: „Nüüd võime koju minna. Ma olen nüüd saanud oma hamba valust lahti ja ma hakkan kõigi hammaste eest edaspidi hästi hoolitsema, et pisikud ja mikroobid ei tuleks enam kunagi minu hambasse tantsu lööma.

Lähme koju ma tahan ka oma vanematele rääkida mida uut ma täna teada sain ja kuidas ka nemad mind hammaste puhastamisel ja hoidmisel aidata saavad. Teie lapsed räägite ju ka oma isale ja emale kodus, mida täna kuulsite?!“

Aga kordame siis veelkord igaks juhuks üle:

- pese oma hambaid kaks korda päevas-hommikul ja õhtul
- hambad kannatavad päevas välja ainult viis kuni kuus söögikorda ehk happerünnakut.
- ära söö komme, mis hammaste külge kleepuvad ja millest suhkrut suus kogu päeva vältel vabaneb
- ära söö midagi toidukordade vahepeal
- janujoogiks on toidukordade vahepeal puhas vesi
- magusaid jooke võib tarvitada ainult söögikorra ajal
- Palu vähemalt õhtuti emal ja isal aidata veel paremi oma hambad puhtaks pesta
- käi 2 korda aastas hambaarsti juures ja lase oma hambaid kontrollida

* * * LÕPP * * *

IDEID TOITUMISVALIKUTE NÄITLIKUSTAMISEKS:

- **ETENDAMINE ja HULGAD** Paluge lastel lõigata (või koguge ise hunnik erinevate söökide-jookide-toidupakenditega väljalõikeid) ajakirjadest kõikvõimalikke pilte söögist, joogist.
Valmistage ühest küljest avatud kast, mille eesmisele küljele joonistage nägu ja lõigake suu. Pange kätte punane sokk, millega saate kujutada keelt. Nüüd paluge lastel väljalõigetega „toita“ seda nägu. Iga hambavaenuliku söögi peale lükake punase keelega vale toit suust välja. Tulemusena tekib kaks hunnikut pilte - üks kasti „kõhus“ ja teine selle ees. Nüüd arutage miks mõned on „head hambale“, teised aga „halvad hambale“
- **KUNST** Joonistage pilte tervislikust ja ebatervislikust toidust. Leidke mõned lastele tuttavate kuulsate inimeste pildid ja vaadake ja arutage kuidas muutub inimese välimus ja naeratus kui te joonistate hambaaugud nende hammastesse.
- **TOIT ja DIEET** Paluge lastel rääkida (kirjutada) nimekiri kõigi toiduainete, maiustuste, jookide jne. kohta mida nad söövad väljaspool lasteaia aega. Arutage saadud tulemusi. Kui palju toiduaineid on olnud hammastele kahjulikud? Milliseid toiduaineid võis süüa ilma hambaid kahjustamata?
- **SUHKRU DETEKTIIVID** Paluge lastel lugeda toidupakkide ümbristelt toidu koostisaineid (väiksemate laste puhul tehke seda koos). Koostisained on tavaliselt toodud koguselises järjekorras. Kas suhkur on üks esimeste hulgas? Püüa leida ka peidetud suhkrut, nagu dekstroos, fruktoos jne. töödeldud toiduainetes aga ka kookides, küpsistes jne. Grammides toodud suhkru koguseid võib lastele näitlikustada reaalselt, lusika peal õiget kogust näidates.
- **ETENDAMINE** Seadke üles improviseeritud hambaarsti kabinet. Kirjeldage, mis seal kõik olemas on, mida lapsed mäletavad, kes on käinud varem hambaarsti juures. Püüdke järgi teha hääli, mida hambaravis kuuldud on. Proovige etendada hamba kannatamist mustuse all ning hambaharja päästvat mõju sellele.