



# 2016 KALENDER JA TERVE AASTA HAMBAPESU PÄEVIK

REEDE

1



Tee päevikusse märge iga kord kui pesed hambahaid!

**Koeral ja hundil on 42 hammast. Kui koer sööb sageli pehmet ja magusat toitu, siis tekivad ta hammastesse augud.**

**Hundil on terved hambad, sest ta sööb köva toitu, mis närimisel tema hambahaid puhastab.**

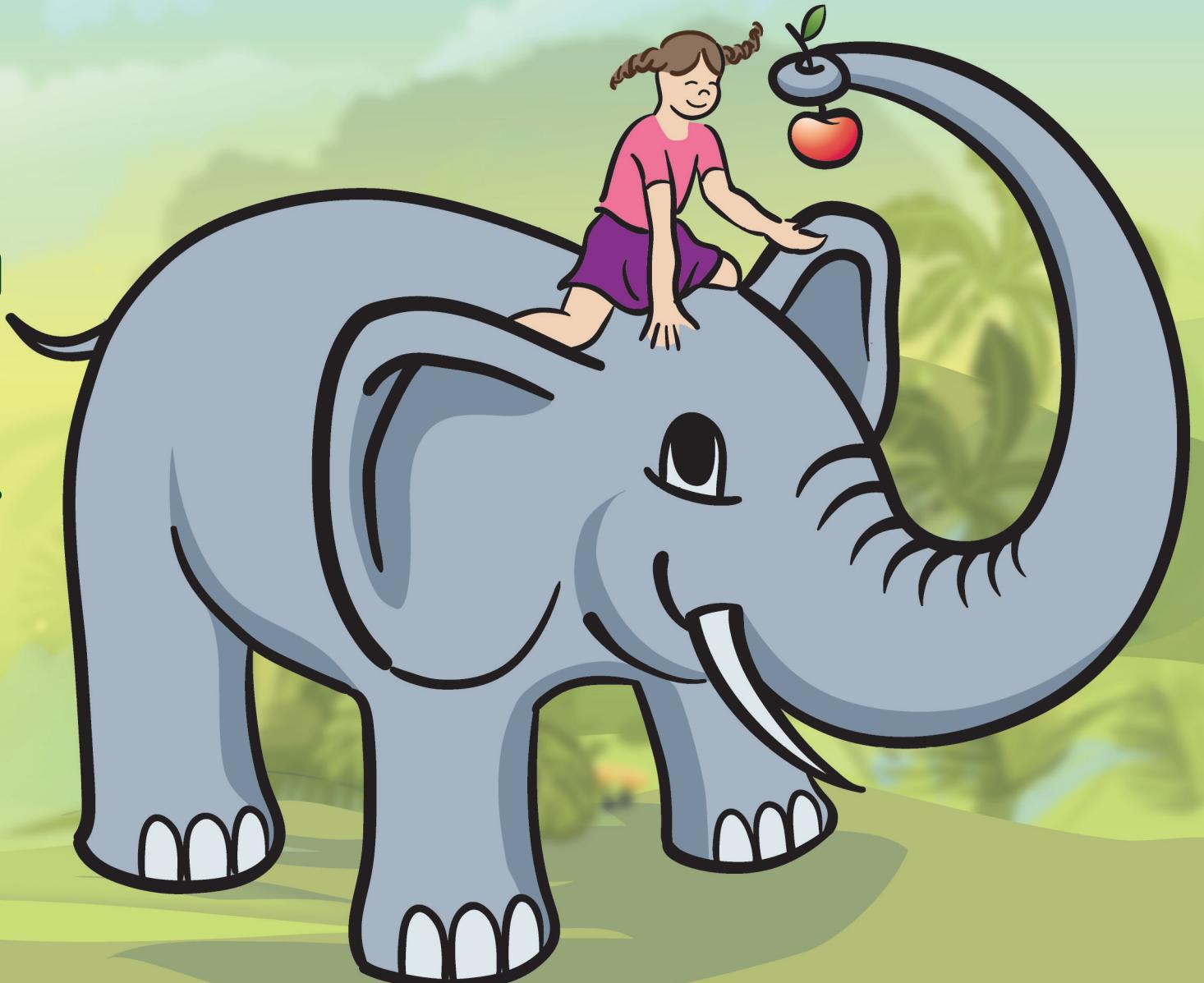


**Pese oma koera hambahaid sama hoolikalt nagu enda omi!**

# JAAANUAR

ESMASPÄEV	TEISISPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE	LAUPÄEV	PÜHAPÄEV
		 <p>Tee päevikusse märge iga kord kui pesed hambaid!</p>		1	2	3 
4	5	6	7	8	9	10
 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>
11	12	13	14	15	16	17
 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>
18	19	20	21	22	23	24
 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>
25	26	27	28	29	30	31
 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>

**Elevantidel on 26 hammast. Nende vanade hammaste taha kasvavad uued hambad, mis lükkavad kulunud hammad suust välja. Elevantidel ei ole hammastes auke, sest nad ei söö magusat. Proovi ka sina vähem magusat süüa!**



# VEEBRUAR

ESMASPÄEV	TEISISPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE	LAUPÄEV	PÜHAPÄEV
1  	2   	3  	4  	5  	6  	7  
8  	9  	10  	11  	12  	13  	14  
15  	16  	17  	18  	19  	20  	21  
22  	23  	24   	25  	26  	27  	28  
29  	 Tee päevikusse märge iga kord kui pesed hambaid!					

A cartoon illustration set in a green field with rolling hills in the background. In the foreground, a grey rabbit with long ears and a white belly sits on the left, holding a broken pencil in its front paws. To its right, a young boy with brown hair, wearing an orange t-shirt and blue shorts, lies on the ground, also holding a broken pencil. They are surrounded by numerous small, broken pieces of pencils scattered on the brown dirt. The boy appears to be crying or shouting, with a speech bubble showing his mouth open. The overall scene conveys a sense of frustration or anger over the broken pencils.

Jänesed peavad  
pidelalt midagi  
kõva närima, et  
nende hambad ei  
kasvaks liiga pikaks.  
Meie hambad ei  
kasva pidelalt ja on  
mõeldud ainult  
toidu söömiseks. Ära  
näri asju, mis pole  
mõeldud söömiseks,  
siis su hambad  
jäävad ilusaks!

# MÄRTS

ESMASPÄEV	TEISISPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE	LAUPÄEV	PÜHAPÄEV
	1	2	3	4	5	6
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>						
7	8	9	10	11	12	13
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>						
14	15	16	17	18	19	20 <i>Ülemosalmine suutervisepäev</i>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>						
21	22	23	24	25	26	27
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>						
28	29	30	31	Tee päevikusse märge iga kord kui pesed hambaid!		
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>						

**Orav on väike loom, kuid tal on väga tugevad hambad. Ta suudab pähkli katki hammustada vaid mõne sekundiga, sest tal on teravad alumised hambad. Inimese hambad pole nii tugevad. Kui meie proovime oma hammastega pähklit purustada, lähevad meie hambad hoopis katki. Ole ettevaatlik kõvade asjade hammustumisega!**



# APRILL

ESMASPÄEV

TEISISPÄEV

KOLMAPÄEV

NELJAPÄEV

REEDE

LAUPÄEV

PÜHAPÄEV



Tee päevikusse märge  
iga kord kui pesed hambaid!

1

2

3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27



28



29



30



**Hamstril on suured põsed toidu hoidmiseks ja kandmiseks.  
Tal ei teki hambaauke, sest tema põsetaskud on nii suured,  
et hambad ei puutu toiduga kokku.**



**Meie põskedes  
olev toit tekib  
hambaauke.**

**Eriti ohtlikud  
on lutsukommid,  
mida hoitakse suus  
kaua aega. Inimene pole  
hamster, me ei kogu toitu  
põskedesse!**



# MAI

ESMASPÄEV

TEISISPÄEV

KOLMAPÄEV

NELJAPÄEV

REEDE

LAUPÄEV

PÜHAPÄEV



Tee päevikusse märge  
iga kord kui pesed hambaid!

**1**



**2**



**3**



**4**



**5**



**6**



**7**



**8**



**9**



**10**



**11**



**12**



**13**



**14**



**15**



**16**



**17**



**18**



**19**



**20**



**21**



**22**



**23**



**24**



**25**



**26**



**27**



**28**



**29**



**30**



**31**



Haikala hambad on väga tugevad, sest nendes on palju fluoriide. Selleks, et su hambad oleksid sama tugevad nagu haikalal, kasuta fluoriidi sisaldavat hambapastat! Kui haikalal tuleb mõni hammas ära, siis kasvab selle asemele kohe uus. Meil on ainult üks komplekt jäävhambahaid ja me peame neid väga hoidma.



# JUUNI

ESMASPÄEV	TEISISPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE	LAUPÄEV	PÜHAPÄEV
		1	2	3	4	5
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				
6	7	8	9	10	11	12
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>						
13	14	15	16	17	18	19
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>						
20	21	22	23	24	25	26
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>						
27	28	29	30	Tee päevikusse märge iga kord kui pesed hambaid!		
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>						



Sinivaal on maailma kõige suurem loom, aga tal ei ole ühtegi hammast. Tema toiduks on väikesed koorikloomad ja pisikesed kalad, mida vaal neelab lihtsalt alla.

Meil on aga toidu mälumiseks tagumised hambahad. Pese ka neid hästi!

# JUULI

ESMASPÄEV

TEISISPÄEV

KOLMAPÄEV

NELJAPÄEV

REEDE

LAUPÄEV

PÜHAPÄEV



Tee päevikusse märge  
iga kord kui pesed hambaid!

1	2	3				
4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>						
11	12	13	14	15	16	17
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>						
18	19	20	21	22	23	24
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>						
25	26	27	28	29	30	31
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>						

**Ahvid puhastavad oma hambaid närides puuoksade otsi. Hambaniidi asemel kasutavad nad taimekiude.**

**Ahviemed puhastavad hambaid eriti hoolikalt, et ka nende lapsed õpiksid seda tegema.**



**Pese ka sina oma hambaid sama hästi nagu sinu ema.**

# AUGUST

ESMASPÄEV	TEISISPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE	LAUPÄEV	PÜHAPÄEV
1  	2  	3  	4  	5  	6  	7  
8  	9  	10  	11  	12  	13  	14  
15  	16  	17  	18  	19  	20   	21  
22  	23  	24  	25  	26  	27  	28  
29  	30  	31  	 <p>Tee päevikusse märge iga kord kui pesed hambaid!</p>			

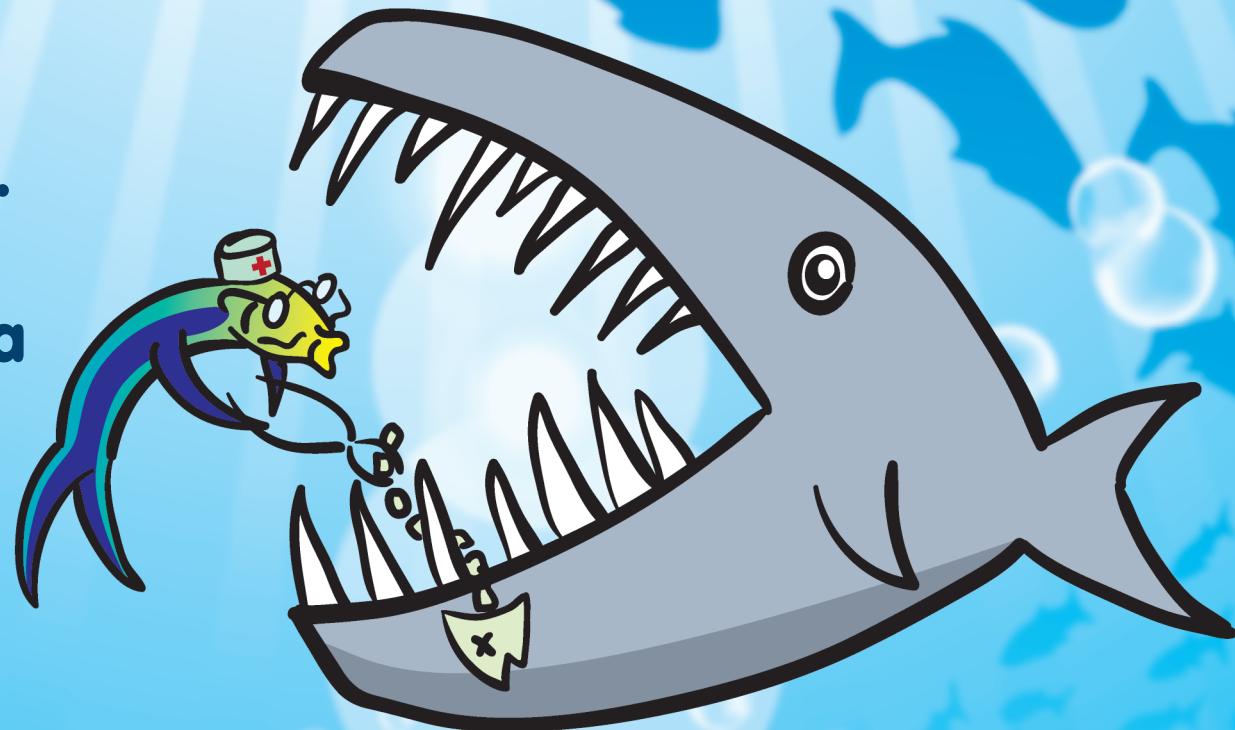
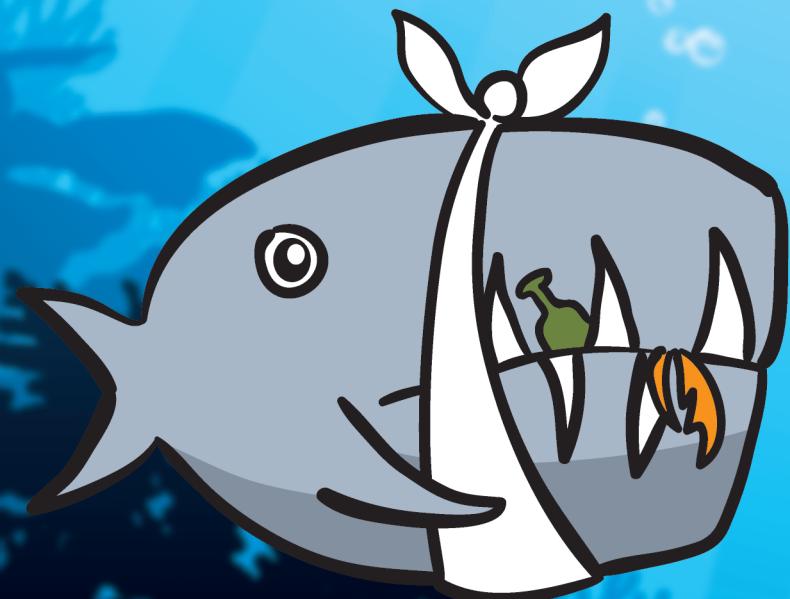
**Krokodillil on 80 hammast ja iga katkiläinud hamba asemele kasvab tal uus hammas. Krokodilli hambaid aitab puhastada üks väike lind nimega kannuskiivitaja. Krokodill hoiab suud lahti kuni linnuke otsib tema hammaste vahelt toidutükke. Palu ka sina ema või isa abi hammaste pesemisel.**



# SEPTEMBER

ESMASPÄEV	TEISISPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE	LAUPÄEV	PÜHAPÄEV
 <p>Tee päevikusse märge iga kord kui pesed hambaid!</p>			<b>1</b> 	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
						
 <b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
						
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
						
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>		
						

Suurte kaladel aitavad  
hambaid puhastada  
väikesed puhastajakalad.  
Suur kala ootab  
kannatlikult kuni pisike ja  
kiire kalake oma tööd  
teeb.



Kala jaoks pole lihtne püsida  
liikumatult vees ja hoida suud  
lahti. Hambaarsti juures hoia  
ka sina suud ilusasti lahti, et  
hambaarst vaataks su hambad  
üle ja teeks need korda.

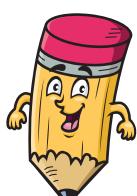
# OKTOOBER

ESMASPÄEV	TEISISPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE	LAUPÄEV	PÜHAPÄEV
3	4	5	6	7	1	2
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10	11	12	13	14	15	16
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
17	18	19	20	21	22	23
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
24	25	26	27	28	29	30
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
31	 <p>Tee päevikusse märge iga kord kui pesed hambaid!</p>					

Tiigri, lõvi ja kassi  
hambad on  
samasugused, vahe on  
ainult suuruses. Nad  
on kiskjad ja kõik  
nende hambad on  
teravad. Tiiger hoiab  
oma hambaid hästi.  
Ta ei söö magusat,  
joob palju vett ja  
peale söömist loputab  
suud veega. Ära siis  
sina ka unusta, et  
parim jook on vesi!



# NOVEMBER

ESMASPÄEV	TEISISPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE	LAUPÄEV	PÜHAPÄEV
	1	2	3	4	5	6
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			
7	8	9	10	11	12	13
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			
14	15	16	17	18	19	20
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			
21	22	23	24	25	26	27
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			
28	29	30	 <p>Tee päevikusse märge iga kord kui pesed hambaid!</p>			
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				

Inimesel on 20 piimahammast ja 32 jäävhammast. Kord suhu kasvanud hambaid saab hoida tervena kogu elu.



Palu vanematelt abi hammaste pesemisel

Ära näri väga kõvasid asju, sest sa pole näriline

Pese hambad 2 korda päevas fluoriidi sisaldava hambapastaga ja su hambad on tugevad nagu haikalal

Janu korral joo vett — siis oled sama tugev nagu tiiger

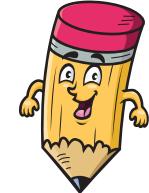
Peale hambapesu sülita hambapasta välja, kuid ära loputa suud veega, seda tehes muutuvad su hambad tugevamaks

Käi kaks korda aastas hambaarsti juures hambaid kontrollimas nagu suurookeani kala

Ära hoia komme suus, sest sa pole hamster

# DETSEMBER

ESMASPÄEV



TEISISPÄEV

Tee päevikusse märge  
iga kord kui pesed hambaid!

KOLMAPÄEV

NELJAPÄEV

REEDE

LAUPÄEV

PÜHAPÄEV

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

Sa olid tubli!  
Järgmiselt lehelt  
leiad diplomi!  
Kirjuta sinna oma  
nimi!

# Suhkrukell

## aitab hoida hambad terved



Pea kõik toidud peidavad endas suhkruid

Iga toidukorraga saavad suhkrust energiat ka hammastel elavad bakterid, kelle elutegevuse jäälkprodukt on piimhape

Sage söömine ehk kestev happerünnak lõhub hambad

Hambaauk ehk kaaries on kõdunev hambakude

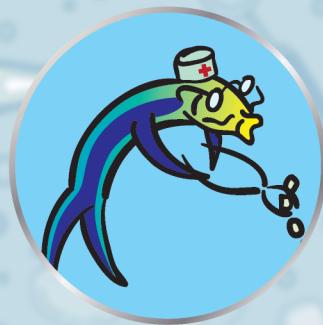
Kaariest saab vältida hambasöbralikult toitudes, mis tähendab vähemalt 3-4-tunniseid pause söögikordade vahel

Toidukordade vahel on ainuõige jook vesi



# DIPLOM

2016 A. PARIM  
HAMBAPESIJA



Finantseeritud Eesti Haigekassa eelarvest. Tasuta.  
Pildid joonistanud ja kalendri kujundas Denis Grigorjuk.  
Teksti koostanud Anastasia Kuldmaa, Liis Talvik ja Marek Vink.  
Projekti „Laste hammaste tervis” materjalidega saab tutvuda

**SUUKOOL.EE**

Hambasõbralike toitumisharjumuste ja adekvaatse suuhügieeniga ning fluoriidi sisaldava hampapasta kasutamisega on hambakaaries tervel inimesel ennetatav.