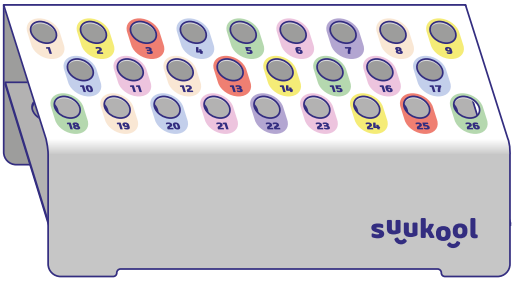
Tervisekassa ja Suukool korraldavad lasteaedades igapäevast juhendatud hambapesu, mille eesmärgiks on parandada laste hammaste tervist ja tõsta suutervisealast teadlikkust. Juhendatud hambapesu korraldamisel on oluline roll õpetajal, kes viib igapäevaselt lasteaiarühmas läbi hambapesu vastavalt rühma päevakavale – soovitatavalt enne lõunaund.

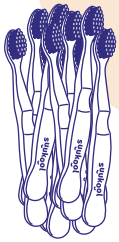
Suukooli stardipakett lasteaiarühmale:



Hambaharjade hoidja



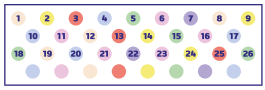
Hambapasta



Hambahari igale lapsele



Kleepsud hambaharjade hoidjale, millele kirjutatakse vastava numbriga harja kasutava lapse nimi

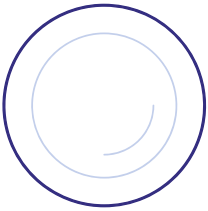


Numbrid hambaharjadele kleepimiseks



Seinale panemiseks plakat numbritega, kuhu saab kirjutada laste nimed

Lasteaia poolt:



Taldrik või salvrätikud hambapasta jagamiseks ning vajadusel kruusid hambapasta välja sülitamiseks



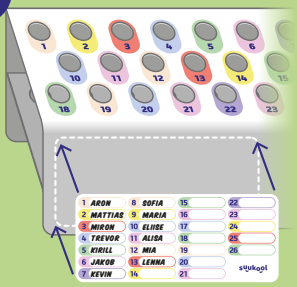
Ettevalmistus

1



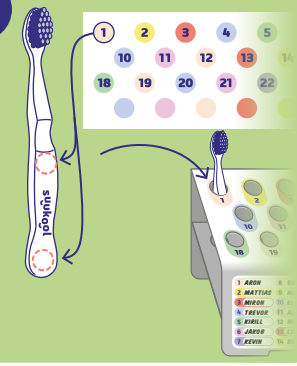
Kirjuta kleepsule ja plakatile laste nimed

2



Kleebi laste nimedega kleeps hambaharjade hoidjale ja plakat seinale

3



Kleebi igale hambaharjale number ning aseta hambaharjad vastavalt numbritele hoidjale

Hambaharju hoitakse numbritega hoidjal. Igal lapsel on oma isiklik hambahari, mille number on märgitud kleepsule ja plakatile lapse nime juurde.

Hambaharjad vahetatakse välja iga kolme kuu tagant. Koos uute hambaharjadega saadetakse ka uued numbrikleepsud ja hambapastad. Kui tekib vajadus hambapastade ja -harjade järele varem, siis kirjuta hambapesu@suukool.ee.

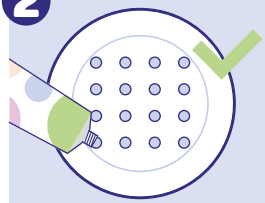
Vii hambapesu läbi igapäevaselt sulle sobival viisil.

1



Lapsed seisavad kraanikausi kõrval või istuvad laua taga. Jaga lastele hambaharjad ja vajadusel kruusid.

2

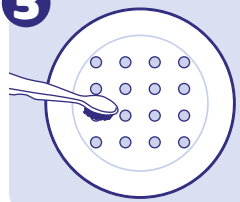


Pane herneterasuurused hambapastapallid puhtale taldrikule või salvrätikule.



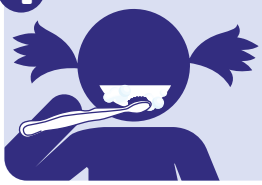
Otse tuubist hambaharjale pastat panna ei tohi, kuna see ei ole hügieeniline.

3



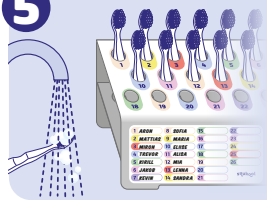
Lapsed võtavad taldrikult või salvrätikult hambaharjaga hambapastat.

4



Lapsed pesevad hambaid **kaks minutit**, abiks võta liivakell või taimer. Lapsed sülitavad vahtu kraanikaussi, kruusi või salvräti.

5



Pese hambaharjad voolava vee all puhtaks ja aseta tagasi hoidjale.

Täname, et panustad Eesti laste suutervise edendamisse.