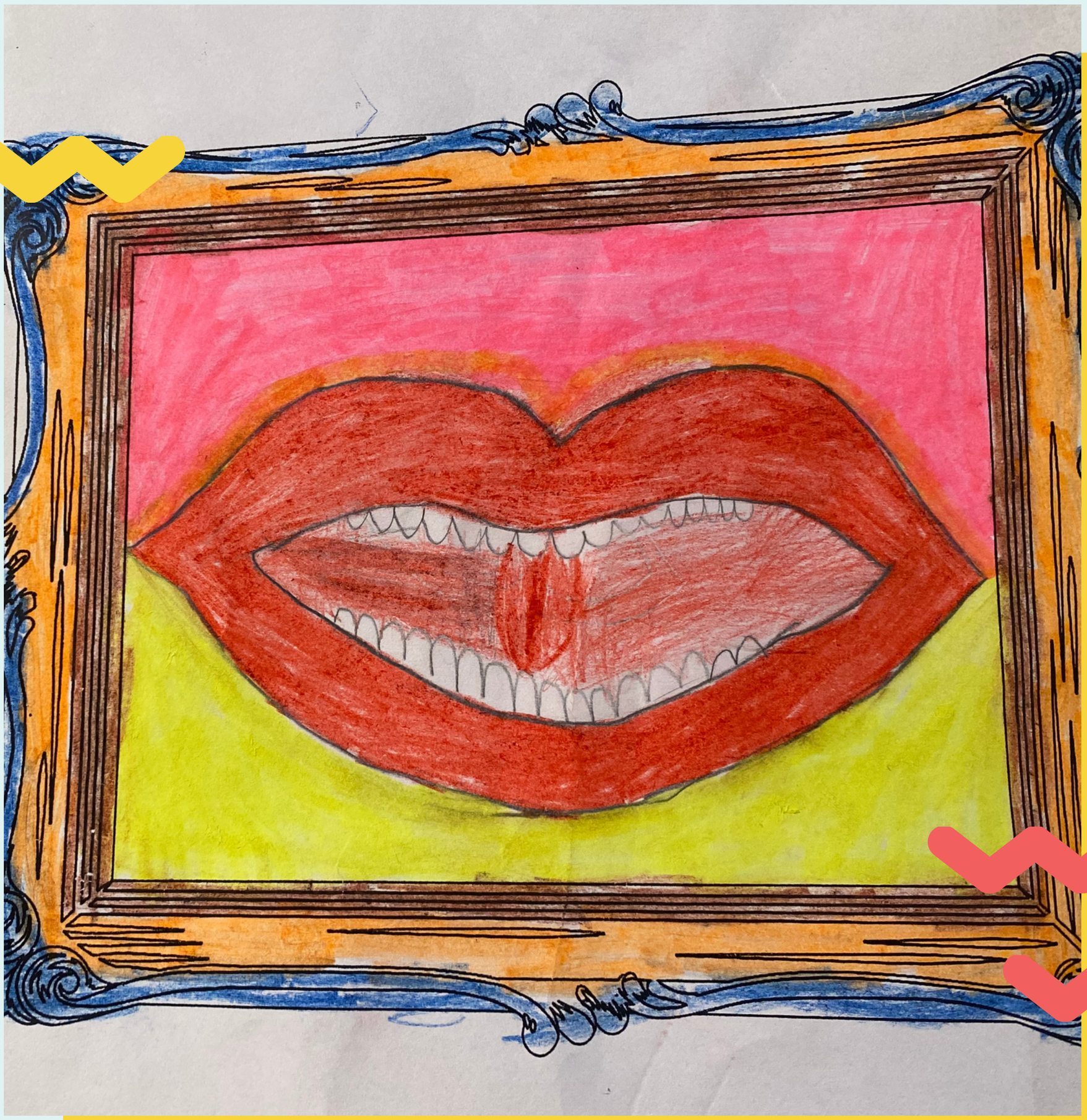
E-BOOK PROFILAKTYCZNY



pierwszy e-book tworzony przez Dzieci dla Dzieci, aby promować profilaktykę chorób jamy ustnej

PTSS

Polskie Towarzystwo
Studentów Stomatologii

Nasz profilaktyczny e-book został stworzony przez Dzieci dla Dzieci, aby promować, edukować oraz uświadamiać to, jak istotna jest codzienna profilaktyka chorób jamy ustnej.

Dzieci samodzielnie stworzyły ciekawe wierszyki oraz wyjątkowe grafiki, które zdobią strony naszego e-booka.
Dzięki temu w przystępny sposób trafiają do wyobraźni Dzieci i pomogą zrozumieć istotę codziennej higieny jamy ustnej oraz regularnych wizyt kontrolnych u lekarza dentysty.

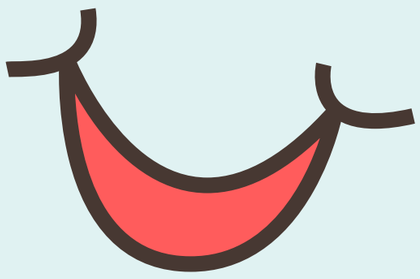
Serdecznie gratulujemy wszystkim Dzieciom, które zostały Autorami oraz Ilustratorami naszego e-booka!

Bardzo dziękujemy za zaangażowanie oraz wzięcie udziału w konkursie. A przed Wami - owoc Waszej pracy. Miłej lektury!

Ilustracja, która zdobi naszą okładkę:

autor: **Miłosz**

8 lat, Czersk (PTSS Łódź)



"Uśmiech"

Kiedy smutno jest Ci, źle
- umyj zęby i uśmiechnij się!

Białe zęby lśnią z daleka
i dlatego każdy na to czeka!

autor: **Antoni**
8 lat, Czersk (PTSS Łódź)

autorka: **Marysia**
9 lat, Czersk (PTSS Łódź)

"Przykazania ząbka Szymka"

Wstaję rano i wielkie zdziwienie,
ktoś mi włączył przypomnienie.
Nagle słyszę ząbków błaganie:
"umyj mnie, proszę, nim słonko wstanie".
Pamiętaj robić to bardzo często -
próchnica może rozprzestrzenić się gęsto.
Użyj do tego pasty z fluorem,
ząbek obdarzy Cię dobrym humorem.
Elektryczna szczoteczka dobrze wibruje,
dziąsełka i język na pewno wyszoruje.
Płyn do płukania jak morze faluje,
buzię Twoją też zdezynfekuje.
Nitka dentystyczna też się przydaje -
między ząbkami czystości dodaje.
Pamiętaj, że minerały to ważna rzecz,
słodycze muszą odejść precz.
Kto tych zasad będzie przestrzegał,
na fotelu dentystycznym nie będzie leżał.

autor: **Szymon**
11 lat, Białystok (PTSS Białystok)

autorka: **Hanna**
Libertów (PTSS Kraków)

autorka: **Alicja**
(PTSS Kraków)

"Przestrogi Pana Ząbka"

Jeśli chcesz mieć zęby zdrowe,
każdy mądry Ci to powie:

jak będziesz często ząbki mył,
Twój uśmiech będzie mocno lśnił.

Dbaj o zęby, mój drogi, moja droga,
to nie będziesz bał się stomatologa.

Pamiętaj, że gazowane napoje i słodycze
skracają Twoich ząbków życie!

autor: **Maksymilian**
9 lat, Czersk (PTSS Łódź)

"Zdrowe zęby to podstawa!"

autorka: **Oliwia**

8 lat, Brzostowa Góra (PTSS Lublin)

„Uśmiech PONY FRESH”

Iga myje, Igor myje,
Stasiu nawet, no i Grześ.
Każdy wie w mojej rodzinie,
Że myć zęby trzeba chcieć.

Po co? - pytasz się zdziwiony,
A no po to - żeby mieć,
Uśmiech jak u moich Pony,
Piękny, biały oraz fresh.

Mycie zębów to nie gratka,
To pamiętać musisz chcieć.
By nie zostać jak ta Natka,
Co jej Brzechwa pisał wiersz.

Po śniadaniu, po kolacji,
Po obiedzie warto też,
Nawet gdy jesteś zmęczony,
Pastę, szczotkę zawsze bierz.

I nie przejmuj się mój drogi,
Że koledzy śmieją się,
Ich dentysta czeka srogi!,
A nas - uśmiech „PONY FRESH”.

autorka: **Iga**
(PTSS Wrocław)

autor: **Leon**

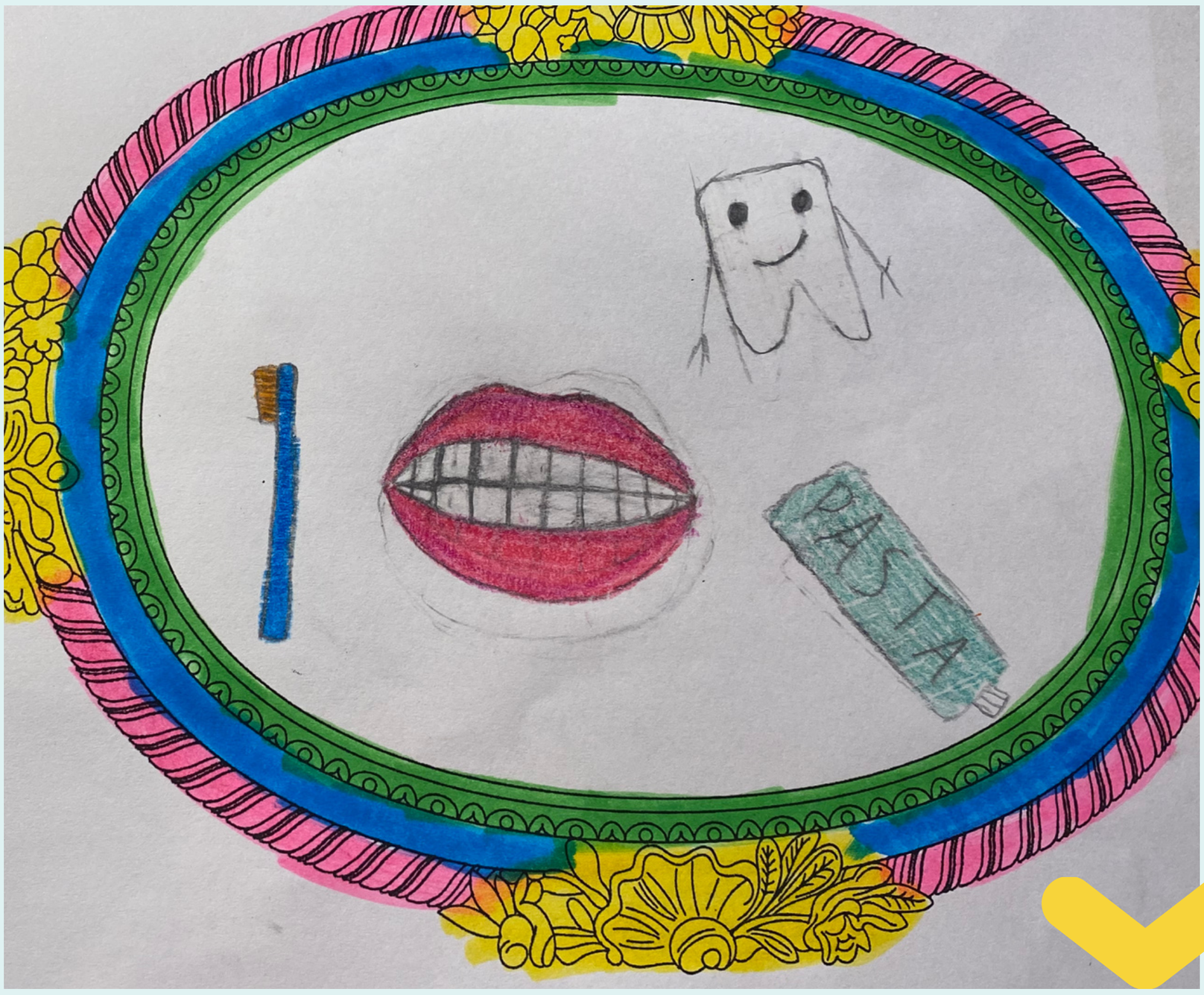
Kraków (PTSS Kraków)

autorka: **Anita**

Włosań (PTSS Kraków)

Żeby zęby były zdrowe
dobrze słuchaj coli
powiem: dobrze szoruj
zęby swe by próchnicy
mówić nie
coca cola, słodkie soki
to dla zębów są wyroki
do szczoteczki użyj
pasty by Twój uśmiech
mienił blaskiem

autorka: **Wiktoria**
(PTSS Kraków)



autorka: **Kamila**
9 lat, Czersk (PTSS Łódź)

Żeby ładny uśmiech mieć
trzeba zdrowe zęby mieć.
Oto przepis krótki taki -
szczypta pasty na szczoteczkę,
miarkę wody troszkę ciepłej,
trzy powtórki w ciągu dnia
i już sukces pełen masz!

autor: **Franciszek**
6 lat, Góra Kalwaria (PTSS Łódź)

Codziennie myj zęby
to bardzo ważne jest,
rano, wieczorem
i po posiłku też.

Kiedy zjesz coś słodkiego
batona, cukierki bądź żelki,
powinieneś umyć zęby,
więc maszeruj do łazienki.

Pamiętaj, że słodycze
to dla zębów nic dobrego,
więc zamiast nich
zjedz coś zdrowszego.

Kiedy ząb Cię zaboli,
fakt to oczywisty,
że nie idziesz na tańce,
tylko do dentysty.

Kup szczoteczkę z minutnikiem
bądź posługuj się budzikiem.
Dwie minuty ustaw sobie,
to pomoże bardzo Tobie.

Zdrowe zęby, oddech świeży
i to Tobie się należy.
Nie oszczędzaj na higienie
- Twoje zdrowie zawsze w cenie!

autorka: **Patrycja**
(PTSS Kraków)

autorka: **Lena**

8 lat, Brzostowa Góra (PTSS Lublin)

"Zdrowe zęby"

Zdrowe zęby, prosta sprawa,
to nie praca, lecz zabawa.

Znikną wszystkie moje smutki,
gdy im daję trzy minutki.

Co dzień rano i wieczorem,
myję zęby swe z humorem.

Z każdej strony je pucuję
i się niczym nie przejmuję.

Zęby moje lśnią daleko,
kiedy płynie po nich mleko.

Cieszą się też me ząbeczki,
kiedy gryzą marcheweczki.

[1/2]

autorka: **Dominika**
8 lat, Białystok (PTSS Białystok)

A wyzwanie to nie lada,
jak już wpada czekolada.

Wówczas smutek je dopada,
ale jest i na to rada.

Dodatkowe szorowanie
i słodyczy omijanie.

Regularne też wizyty,
Na fotelu u dentysty.

[2/2]

autorka: **Dominika**
8 lat, Białystok (PTSS Białystok)

autorka: **Lena**

7,5 lat (PTSS Warszawa)

autorka: **Carmen**

8 lat (PTSS Zabrze)

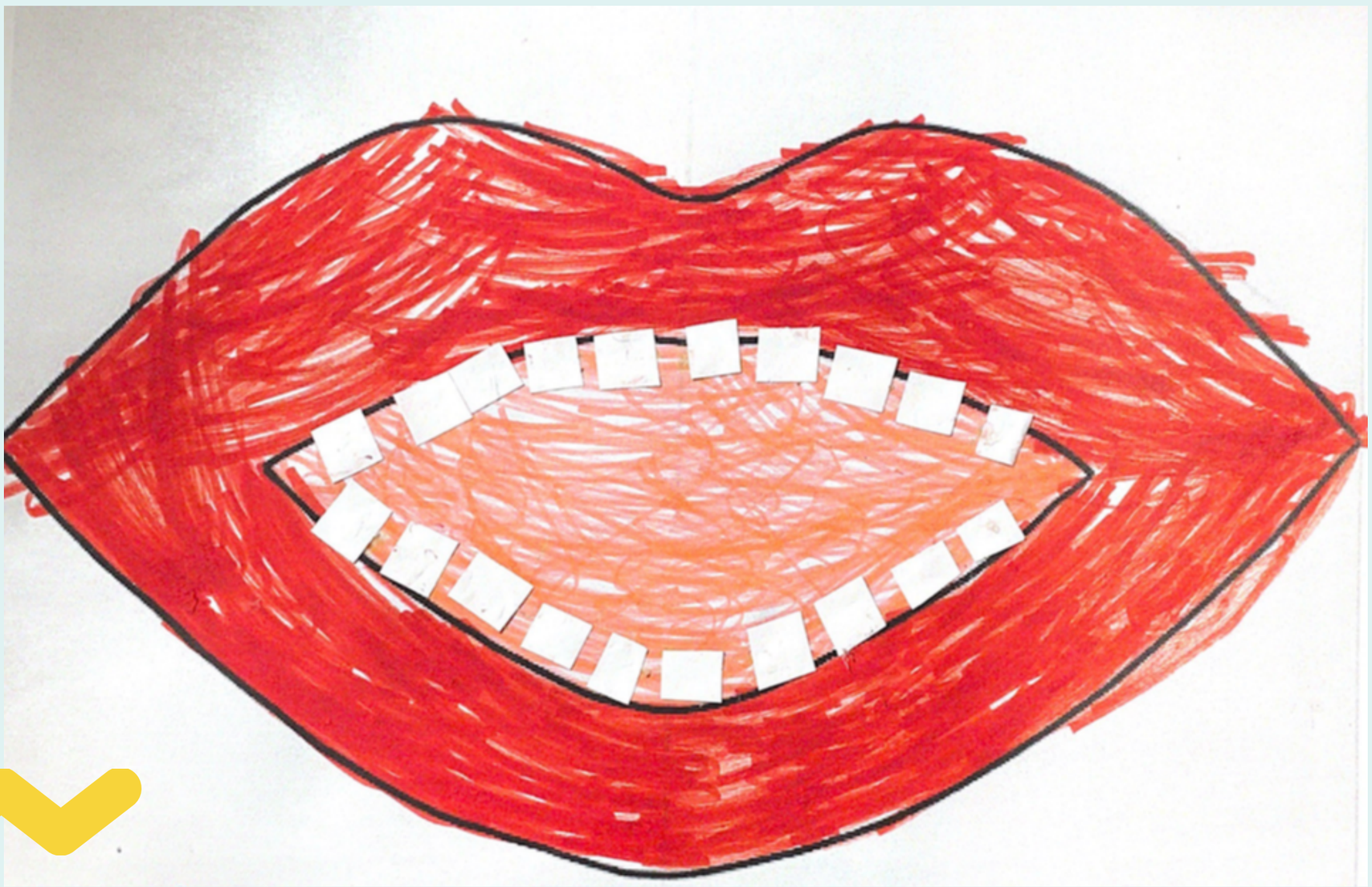
Zęby myję z rana,
moja buzia roześmiana.

Pasta, szczotka, no i woda
i do szkoły szybka droga.

Po kolacji je szoruję,
wstaję z rana - znów szczotkuję.

Stomatolog - mój przyjaciel,
może wy go też poznacie?

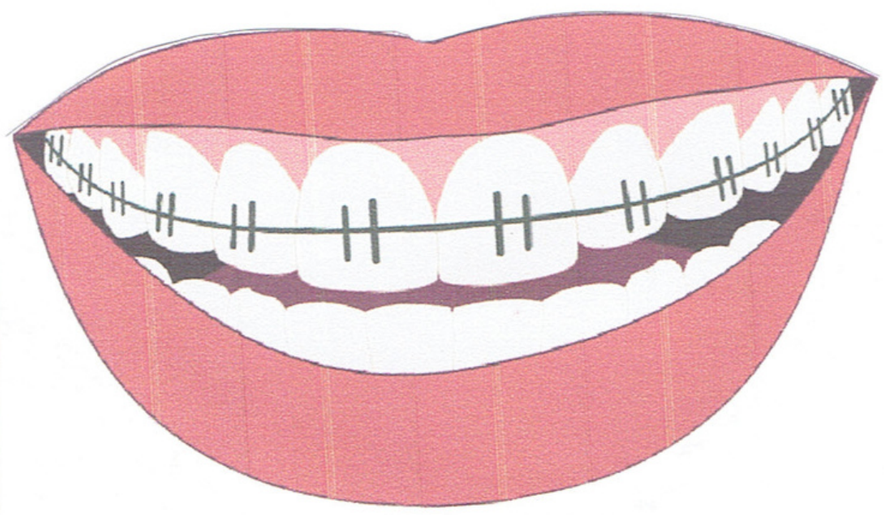
autorka: **Kornelia**
8 lat, Białystok (PTSS Białystok)



autorka: **Milena**
Brzostowa Góra (PTSS Lublin)

Co by było gdyby...?

Co by było moi mili
gdybyście swoich zębów nie myli?
Ciężko by nam w życiu było
gdyby w buzi się pusto zrobiło.
Bez odpowiedniej, dobrej higieny
zdrowych zębów mieć nie będziemy.
Każdy nasz ząbek troski wymaga,
inaczej szybko w chorobę zapada.
Próchnica szybko je atakuje,
tylko stomatolog je uratuje.
My jednak sami o nie dbać chcemy
i na 100% to osiągniemy!

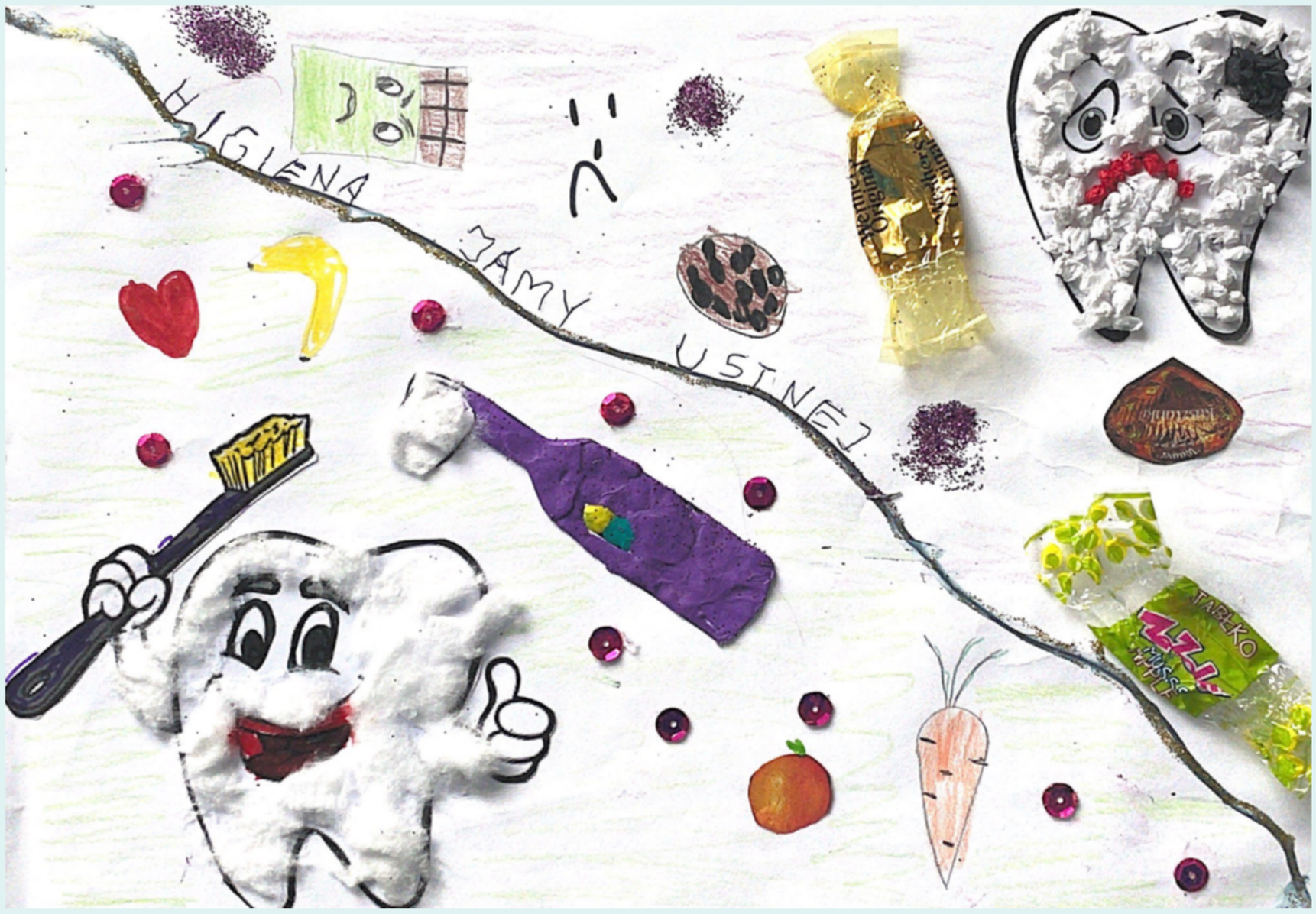


autorka: **Aleksandra**
Lusina (PTSS Kraków)

autor: **Saugo**
Konary (PTSS Kraków)

autorka: **Pola**
Konary (PTSS Kraków)

autorka: **Lila**
Kamieniec Ząbkowicki (PTSS Wrocław)



autorka: **Zuzanna**
Kamieniec Ząbkowicki (PTSS Wrocław)

"Dbaj o zęby"

O higienę jamy ustnej trzeba dbać,
I na poważnie rady mamy i taty brać.
Mama mówi: zęby szoruj!
Tata woła: zdrowia w buzi nie ignoruj!

A więc myje ząbki białe,
Aby były doskonałe.
Szczotka, pasta, kubek i woda,
Dla zębów to przygoda.

Wystarczy szorować dwa razy dziennie
I czyste są i piękne.

Żeby żyć bez próchnicy
Trzeba jeść więcej owoców
i warzyw, a nie słodyczy.

Już wiecie o czym mowa?
Będę mieć uśmiech jak gwiazda filmowa!

autorka: **Malwina**
8 lat, Majdan Królewski (PTSS Lublin)

autorka: **Zuzanna**
8 lat (PTSS Zabrze)

autorka: **Oliwia**
8 lat (PTSS Zabrze)

"Superbohater"

By być superbohaterem,
Nie potrzeba aż tak wiele.

Szczotka, pasta, kubek woda
Dla próchnicy to przeszkoda!

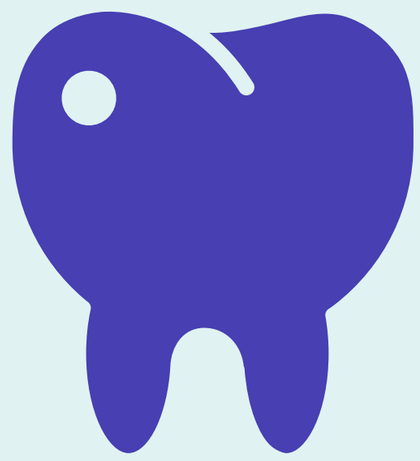
Ona się do buzi wkrada,
No i zęby Twoje zjada!

Więc nie pozwól na to jej,
Szczotkę, pastę zawsze miej!

I przy ich pomocy
Użyj swoich super mocy!

By Twe ząbki czyste były
I na długo Ci służyły.

autor: **Szymon**
8 lat, Majdan Królewski
(PTSS Lublin)



Ach te ząbki mi urosły
Każdy duży, każdy prosty.
Mama goni mnie do mycia,
By nie było z bólu wycia.

Do dentysty trzeba chodzić,
Aby zębom swym nie szkodzić.
Sprawdzać zęby i lakować
Żeby dziurek nie borować.

Lepiej leczyć te zepsute,
Bo to dobry niesie skutek.
Ładny uśmiech, zdrowe zęby -
To podstawa, by być pięknym

Więc o zęby zadbaj swoje,
Aby zawsze były twoje.

autorka: **Oliwia**
7 lat, Majdan Królewski (PTSS Lublin)

autorka: **Lena**
Kamieniec Ząbkowicki (PTSS Wrocław)

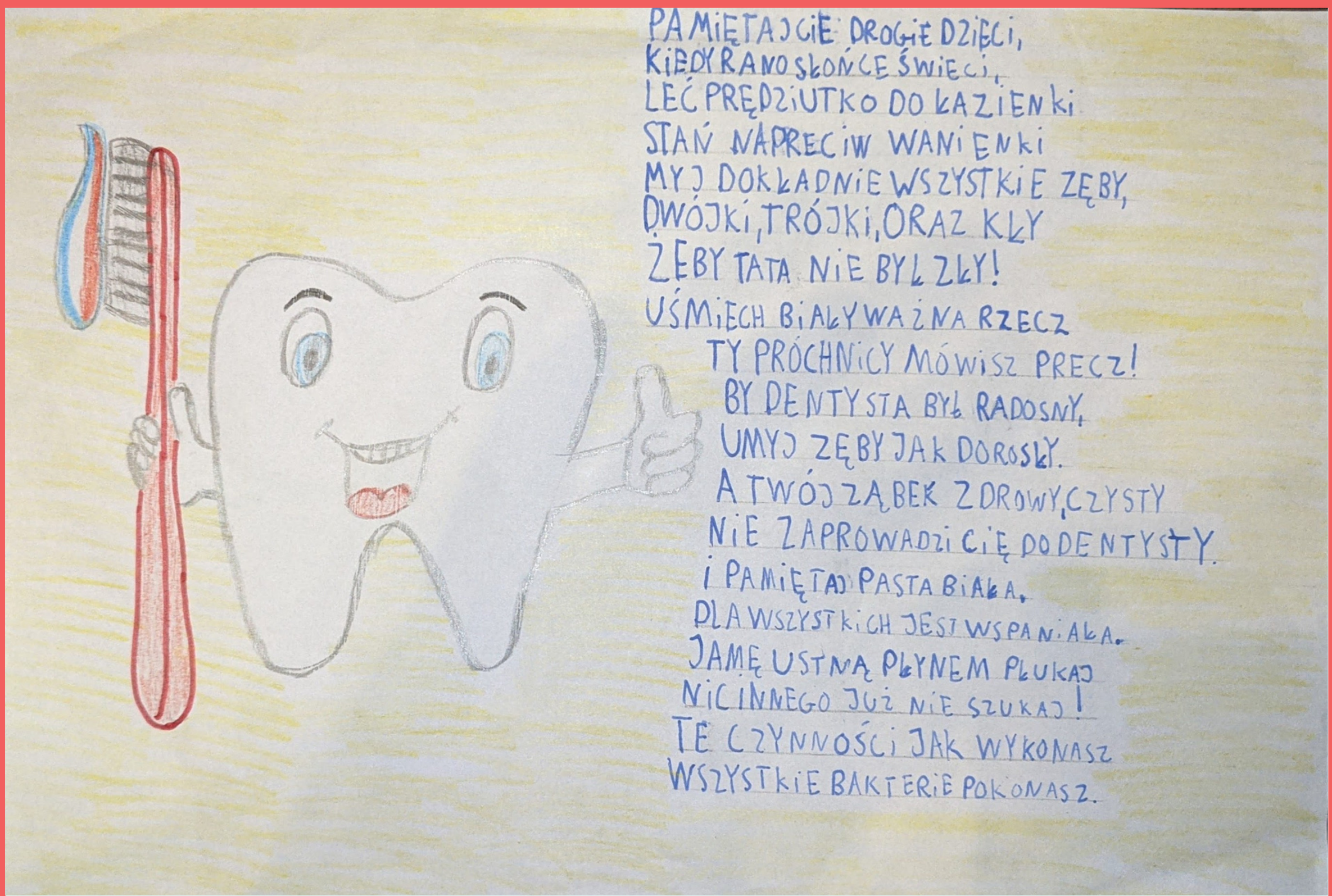
„Skarb”

Moja buzia – to jest skarb,
bo nikt nie jest tyle wart.
Lecz przestaję czuć wartości,
kiedy w zębach coś zagości.

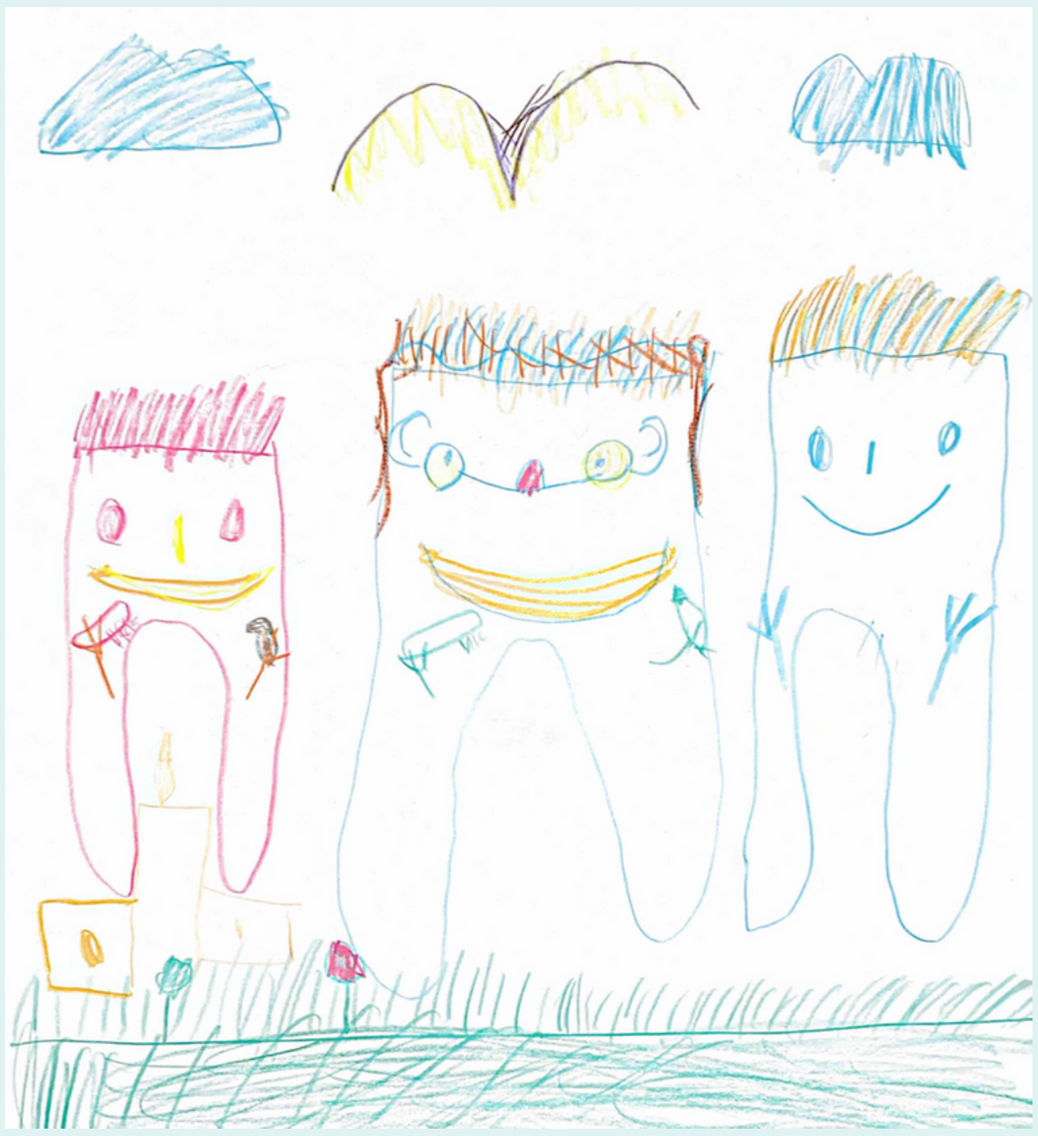
Wtedy pędzę do łazienki,
by się pozbyć wnet tej męki.
Może zdarzyć się nieszczęście,
nie domyłam zębów wszędzie!

Wnet próchnica się pojawia
i me zęby znów rozwala.
Lecz silniejszą armię mam,
bo dentysta pomóc może
przy tym strasznym stworze.

autorka: **Julia**
(PTSS Wrocław)



autorka: **Julia**
(PTSS Wrocław)



autor: **Tadeusz**
Sopot (PTSS Gdańsk)

autorka: **Pola**
Gaj (PTSS Kraków)

autor: **Fabian**
(PTSS Kraków)

Jestem ząbek twardy i lśniący
Zaopiekuj sie mną, a będę pachnący.
Gdy zobaczysz we mnie pełno dziurek,
Prędko gnajmy mi na ratunek.
Nic złego mi nie bedzie,
Jeśli stale dbać o mnie będziesz.

autorka: **Ania**
Gdańsk (PTSS Gdańsk)

Gdy rano wstaję i otwieram oczy,
to widzę mamę, która do mnie kroczy
i woła, żebym szedł do toalety
umyć ząbki, to żadne sekrety!

Trzeba wziąć szczoteczkę
i nałożyć pastę na nią
umyć delikatnie, to się dziąsła nie zranią.
Po dwóch minutach można zakończyć,
wieczorem powtórzyć, potem bajkę włączyć.
Dzięki temu ząbki będą zdrowe i czyste
- wpisz to na swoją listę!

autor: **Kuba**
Sopot (PTSS Gdańsk)

autorka: **Milena**
7 lat, Żary (PTSS Szczecin)

autorka: **Nela**
7 lat, Żary (PTSS Szczecin)

Wierszyk o ząbkach

Aby zdrowe ząbki były
Aby w buzi długo żyły
Aby uśmiech mieć bielutki
Szoruj ząbki – trzy minutki!

Myj dokładnie z każdej strony
Ząbek nie chce być zbrudzony
Bo jak będzie zaniedbany
Zrobią się zapalne stany

Dobrą pastę kup, szczoteczkę
I ponitkuj też troszeczkę
Jedz warzywa i owoce
Ząbki będą miały zdrowe moce

Aby zdrowe ząbki mieć
Starczy tylko bardzo chcieć!

autor: **Jakub**
Lusina (PTSS Kraków)

Nasze ząbki śnieżno-białe, będą zawsze bardzo białe,
gdy je pastą obłożymy i szczoteczką wyczyścimy.

Rano, wieczór i południem zęby czyste mamy,
bo dokładnie je myjemy i o nie dbamy.

Dobrze się odżywiamy i zdrowe zęby mamy,
gdy słodyczy dużo jemy, to próchnicę dostajemy.

U dentystów na fotelu wymiękło już smiałków wielu,
dreszczem całe ciało wstrząsa, kiedy wiertło nerwy kąsa.

Koniec tortur jest już bliski, już czas na plucie do miski.
Szybkie, krótkie "Do widzenia!" i wstajemy już z siedzenia.

Kiedy mleczak mi się kiwa, to boli mnie strasznie,
ale mama mi mówiła: "jak wypadnie to nowy urośnie".

Morał płynie z tego taki:
trzeba myć zęby, Dzieciaki!

autor: **Kacper**
(PTSS Kraków)

autorka: **Liliana**
7 lat, Żary (PTSS Szczecin)

autorka: **Alicja**
Konary (PTSS Kraków)

„Myje zęby Ty i Ja”

Gdy mam brudne zęby, po szczoteczkę sięgam
szybko nakładam pastę i w buzi merdam.

Myję, myję i pucuję rano i wieczorem
potem leżę sobie w łóżku i sny mam odlotowe.

Śni mi się ciągle coś miłego,
zawsze coś wesołego!

Zęby mnie nie bolą, bo codziennie o nie dbam
i dentystę odwiedzam!

autorka: **Julia**
Gorlice (PTSS Kraków)