

Titlul activității: Etapele periajului dentar

Obiectiv: La finalul activității participanții vor cunoaște ordinea manoperelor pentru periajul dentar

Timp: 20 min

Metode și procedee: comunicare (discuție colectivă, problematizare), acțiune (demonstratie)

Materiale necesare: Imprimantă pentru biletele cu etapele periajului corect.

Instrucțiuni:

- Alegeți 10 voluntari, câte unul pentru fiecare pas
- Decupați pașii periajului corect și distribuiți-le voluntarilor câte un bilet.
- Explicați-le că urmează să se așeze în ordinea pe care o consideră corectă.
- După ce s-au așezat, cereți-le să citească ce scrie pe biletul lor.
- Corectați amplasarea lor, discutând ordinea corectă și motivul.
- Concluzionați subliniind importanța respectării fiecărei etape a periajului dentar.

Biletele în ordine:

Se aplică pasta de dinți pe periuța uscată (aprox. 1cm).
Se ține periuța în palmă/pumn cu sprijin pe degetul mare.
Se introduce periuța paralel cu dinții până în dreptul ultimului molar.
Periuta de dinți se așează paralel cu gingia la un unghi de 45 de grade cu orientarea perilor spre gingie.
Se realizează 8-10 mișcări de rulare a periutei dinspre gingie înspre vârful dintelui (de la roz la alb), pe fiecare grup de 2-3 dinți. Se periază toate suprafețele dintelui.
Pentru suprafața internă a dinților frontali, periuța se poziționează perpendicular pe gingie executandu-se mișcări vertical de tragere dinspre gingie înspre vârful dintelui.
Suprafețele dinților care vin în contact atunci când mușcăm se curăță prin mișcări circulare în plan orizontal.

Se periază limba prin 3-4 mișcări dinspre bază spre vârful limbii.

Se clătește gura cu apă și se elimină apa cu gura larg deschisă pentru a îndepărta placa bacteriană.

Se spală periuta sub jet puternic de apă, fără a atinge cu degetele perii periutei.