

# Děti učily děti, jak si správně čistit zuby



Akci Zdravého města Jihlava finančně podpořil Zdravý kraj

**Jak to dopadne, když teenageri učí sedmileté děti základům dentální hygieny? Na Základní škole Seifertova to díky projektu Zdravého a aktivního města Jihlava 2025 mohli vyzkoušet. A výsledek není vůbec špatný.**

„Děti, k čemu nám slouží zoubky?“ ptá se čtrnáctiletá Josefína druháček v jejích třídě na Základní škole Seifertova. „Ke kousání masa. Jablíčka! Nebo třeba knedlíků,“ volá jí jeden přes druhého. „Skvělé. A víte, co se stane, když se o zoubky nestaráme,“ ptá se dál a druháček zvedá ruce. „Vypadnou nám, nebo se nám na nich udělá kaz,“ odpovídá blondatá holčička s copánkem v první lavici. „Já si zuby čistím dvakrát denně – ráno a večer, někdy dokonce i po obědě, takže třikrát,“ říká Klárka pyšně před celou třídou.

Žáci osmé třídy přišli za svými mladšími kamarády v rámci preventivní akce Zdravého města Jihlava. „Smyslem je naučit děti dentální hygieně. A to nejen ty malé,“ vysvětluje mi koordinátorka Táňa Mrázková. „Oslovili jsme proto osmáky, zopakovali jsme s nimi základy a poprosili je, aby tyto zkušenosti předali právě druháčkům,“ doplňuje ji Irena Zimenová ze Státního zdravotního ústavu zatímco Josefína drží v ruce model lidského chrupu a velkým modrým kartáčkem ukazuje dětem, jak zuby správně čistit. „Podívejte, musíte zajet úplně všude a pěkně postupně. Nezapomínejte ani na místa okolo dásní tady nahoře. Špatně se to tam čistí, já vím. Ale krouživými pohyby nebo pěkně směrem dolů ty nečistoty dostanete pryč,“ vysvětluje sympatická osmačka.

Jakmile skončí, usedají její spolužáci do lavic k druháčkům a na modelech lidského chrupu jim znovu předvádějí, jak by se zuby měly správně čistit. Ze spolupráce starších a mladších dětí je nadšená třídní učitelka malých školáků Lenka Boudná. „Je to úžasná akce. My jim stokrát říkáme, čistěte si zoubky pravidelně – ráno, večer. Kdo můžete, klidně i po obědě. Všechno nám odkývají, stejně jako doma maminkám, ale víte, jak je to pak

ve skutečnosti. Jenže když za nimi přijdou starší děti, vezmou to úplně jinak. To jsou přeci kamarádi a ti říkali, že se to má dělat tak a tak. Takže já jsem z tohoto nápadu opravdu nadšená,“ nešetří chválou pedagožka, když s první skupinkou přecházíme na toalety.

Děti se vzorně staví jeden vedle druhého k malým umyvadlům a do rukou dostávají úplně nové kartáčky. „A teď si zoubky pořádně vyčistíte přesně podle toho, jak vám to ve třídě ukazovali osmáci,“ říká dětem Lenka Boudná a děti se pouští do práce pod dohledem velkých kamarádů. „Děláš to dobře, ale zajď s tím kartáčkem ještě víc dozadu, aby sis vyčistila i stoličky,“ radí tmavovlasé holčičce během čištění dva kluci z osmé třídy. „Podívejte, jak se o ty malé hezky starají. Úplně mě to dojíhá. Mimochodem tyhle osmáky jsem v první a druhé třídě také učila. A jsem pyšná, jak šikovní jsou,“ říká mi s úsměvem Lenka Boudná.

Mezi tím nalévá Irena Zimenová ze Státního zdravotního ústavu do malých kelímků modrou tekutinu. „Kdo bude mít zoubky vyčištěné, přijde za mnou a pořádně si touhle vodičkou vypláchne pusinku,“ vysvětluje dětem. „Jeeee, já jsem jak šmoulinka! Mám hezkou rtěnku, že jo paní učitelko!“ smějí se dvě holčičky, když se vidí v zrcadle. „Pokud vám na zoubkách někde zůstalo hodně barvy, znamená to, že právě v těch místech jste si je nevyčistily správně,“ vysvětluje jim pedagožka Jaroslava Hrodková, která na ZŠ Seifertova vyučuje Výchovu ke zdraví.

„Já si čistím zuby večer, ráno vstávám pozdě, takže na to nemám čas,“ říká při pohledu do zrcadla na modré zuby malý Šimon osmačka. „A co kdyby sis přivstal, třeba jen o pět minut?“ radí mu kamarádsky. „Tak já to teda zkusím!“



Dětem z druhé třídy radili při čištění zubů osmáci