

# TERVED HAMBAD TERVEKS ELUKS

## Täienduskoolitusasutuse nimetus

---

Rahvatervise Akadeemia (Nutrilligent OÜ).

## Õppekava nimetus

---

Terved hambad terveks eluks.

## Õppekavarühm

---

0915 Teraapia ja taastusravi õppekavarühm.

## Õppekava koostamise alus

---

Toitumiseõustaja, tase 5 kutsestandard, kompetentsid B.2.1, B.2.3. Toitumisterapeut, tase 6 kutsestandard, kompetents B.2.3.

## Õppe eesmärk

---

Koolituse tulemusel teab õppija suutervisealaseid baastadmisi ning oskab neid teadmisi kasutada ja vajadusel edastada nii igapäevaelus kui töös klientidega.

## Sihtgrupp

---

Toitumiseõustajad, toitumisterapeutid, tervishoiutöötajad, tervisehuvilised.

## Õpiväljundid

---

Kursuse lõpetanud õpilane:

- saab aru hambaaugu ja hambakivi tekkepõhjustest ja -mehhanismist;
- teab, kuidas ennetada hamba- ja igemehaigusi;
- kasutab suutervisealaseid baastadmisi praktikas ning oskab neid ka teistele selgitada;
- seostab toitumisviisi ja hambahaigusi ning nõustab sel teemal.

## Õpingute alustamise tingimused

---

Puuduvad.

## Õppe kogumaht

---

Auditoorne töö 3 akadeemilist tundi.

---

## Õppe sisu

---

Käsitletavad teemad:

- suu- ja hambahaiguste olemus ning nende ennetamise viisid;
- hambaaukude tekkepõhjused- ja mehhanism;
- hambakivi tekkepõhjused- ja mehhanism;
- toitumisviisi mõju hammaste tervisele;
- kuidas ära hoida hambahaigusi profisportlastel;
- suutervist puudutavad sagedasemad küsimused: hambapasta valik, hammaste õigesti pesemise viis, mõisted fluoriid ja ksülitool.

## Õppekeskkonna kirjeldus

---

Õpe toimub sõltuvalt kursusest Tartus või Tallinnas. Tartus toimub kursus Nutrilligenti ning Tallinnas Rahvatervise Akadeemia koolitusruumis. Õppeklassid on varustatud tänapäevaste koolitusvahendite (pabertahvel, projektor, ekraan) ning vajaliku mööbliga, lisaks on olemas kööginurk kohvipauside tegemiseks. Kursusel on võimalus kasutada toimivat internetiühendust.

## Õppematerjalide loend

---

Koolitusel osalejad saavad paberkujul või digitaalsed jaotusmaterjalid.

## Lõpetamise tingimused

---

Lõpetamise tingimuseks on osalemine auditoorsel õppetööl vähemalt 75% ning tasutud õppemaks.

## Väljastatavad dokumendid

---

Lõpetamise tingimused täitnud õpilasele väljastatakse tõend.

## Koolitaja kvalifikatsioon

---

Koolitajad peavad omama kõrgharidust ja töökogemust õpetataval erialal. Koolitajate kvalifikatsiooniga on võimalik lähemalt tutvuda <http://rahvatervis.ee/koolitajad/>.

Kinnitatud 17. august 2020  
Nutrilligent OÜ juhatuse otsusega