Тема : Как ухаживать за зубами?

Цель: дать детям сведения, необходимые для укрепления здоровья, выработать на основе этих знаний необходимые гигиенические навыки и привычки, которые нужны для жизни и труда.

Задачи:

Расширить знания детей о гигиене полости рта;

Познакомить с основными правилам ухода за зубами, как правильно и последовательно чистить зубы, пользоваться зубной щеткой;

Воспитывать доброжелательное отношение к посещению стоматологического кабинета, к встрече с врачом – стоматологом;

Воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью.

Оборудование: сборник загадок и пословиц, стихи С.Михалкова, А.Обуховой, С.Я. Маршака, К.И. Чуковского, иллюстрации: полости рта, строение зуба, лозунги: “Здоровые зубы, каждому любы!”, “Как поел, почисти зубки. Делай так два раза в сутки”, “Гигиена полости рта – это тщательная чистка зубов”, журнал “Миша” № 2 2001 г.

Ход мероприятия.

1. Вступление.

Здравствуйте, ребята. Отгадайте загадку, и скажите, о чем мы будим беседовать.

Когда мы едим – они работают, когда не едим – они отдыхают.

Не будем их чистить – они заболят.

Правильно, это зубы. Мы поговорим о зубах, как же сохранить зубы здоровыми?

3.Поговорим о молочных зубах.

Кто знает, сколько у взрослого человека должно быть зубов? (32 зуба)

- Когда человек рождается, у него сначала нет зубов. Затем они постепенно появляются и к 2-3 годам, у него полностью прорезаются его первые зубы. Их называют молочные. Их всего 20. Из них 10 зубов в верхней челюсти и 10 в нижней. Молочные зубы живут лишь несколько лет. Потом они начинают постепенно выпадать, а на их месте вырастают другие – постоянные. Если человек потеряет постоянный зуб, новый на его месте уже не вырастет. Молочные зубы выпадают в разном возрасте.

Ребята, у кого из вас выпадали зубы? Обычно дети не слишком огорчаются оттого, что у них выпадают молочные зубы, даже когда во рту образуется пустое пространство между зубами. Вы ведь прекрасно понимаете: выпадают молочные зубы, значит, вы растёте!

- А что вы делаете, когда у вас выпадает зуб?

4.Поговорим о обычаях, связанных с выпадением зубов. Рассказывают ребята.

Испанские обычаи. Надо забросить зуб на крышу дома и рассказать маленький стишок, приглашая мышонка прийти, взять зуб и принести ребенку новый. Стишок звучит так: “Маленький мышонок, маленький мышонок, возьми свой зуб и дай мне новый”. (Считают, что молочный зуб должен принадлежать мышонку, потому что он хрупкий и непостоянный, и мышонок принесет взамен постоянный зуб).

В Америке – дети кладут на ночь выпавший зуб под подушку на ночь специально для Зубной Феи, которая может забрать зуб и положить вместо него несколько монеток!

Японский обычай. Когда ребенок теряет зуб, он бросает его в воздух (или на крышу) и кричит: “Превратись в зуб Они”. Они - японское чудовище, у которого очень сильные зубы.

5.Поговорим, из чего состоит зуб

- Когда ребенок вырастает у него должно быть 32 зуба.

- Проведите языком по зубам. Все ли зубы у вас одинаковые по форме, толщине?

- Зубы у нас разные.

- Зубы состоят из твердого вещества, которое есть в нашем организме. Это вещество намного прочнее, чем кости. Зубы должны быть очень прочными, ведь мы пережевываем ими пищу. Давайте, посмотрим, из чего состоит зуб.

Из чего состоит зуб?

Зуб - это живой орган. Каждый зуб состоит из трех основных частей:

Коронка — часть зуба, которая видна в полости рта;

Шейка — часть зуба, которая располагается между коронкой и корнем. Она прикрыта десной;

Корень — часть зуба, которая располагается в челюсти.

6.Поговорим, что делать, если зубы заболели?

Ученик:

Как у нашей Любы разболелись зубы.

Слабые, непрочные – детские молочные.

Целый день бедняжка стонет, прочь своих подружек гонит:

- Мне сегодня не до вас! Мама девочку жалеет,

Полосканье в чашке греет, не спускает с дочки глаз.

Папа Любочку жалеет, из бумаги куклу клеит,

Чем бы доченьку занять, чтобы боль зубную снять?

Как вы думаете, ребята, почему у Любы разболелись зубы? Дырка в зубе – всегда больно! Что вы ощущали в период зубной боли?

Дети рассказывают о своих ощущениях.

Кто приходит на помощь, если болит зуб?

Врач – стоматолог лечит десны, зубы делает их здоровыми. Слова “стома” по-гречески означает “рот”.

Зубы покрыты эмалью. Она твердая, защищает зубы от повреждения. Но если за зубами неправильно ухаживать или неправильно питаться, могут образоваться кариес. Что обозначает слово “кариес”? Как вы думаете, это заболевание или нет? Когда возникает это заболевание? У кого из вас был кариес?

7.Что делать, чтобы зубы были здоровыми?

Чистить зубы каждый день мне нисколечко не лень.

Чистит быстро, чистит четко в моих руках зубная …. (щетка)

Чтобы зубы были здоровыми – их надо чистить.

Ученик:

Надо чистить каждый зуб, верхний зуб и нижний зуб,

Даже самый дальний зуб, очень важный зуб.

Изнутри, снаружи три, три снаружи, изнутри…

Ученик:

Как поел, почисти зубки. Делай так два раза в сутки.

Предпочти конфетам фрукты, очень важные продукты.

Чтобы зуб не беспокоил, помни правило такое:

К стоматологу идем в год два раза на прием.

И тогда улыбки свет сохранишь на много лет.

Не реже 2 раз в год надо посещать стоматолога. Обязательно надо полоскать рот после еды и чистить зубы утром и вечером. Рассматривание рис. 4.

8.Конкурс «Кто правильно чистит зубы?»

Что надо делать еще, чтобы зубы были здоровые?

Содержите в чистоте зубную щетку. И обязательно выкидывайте старую, потрепанную зубную щетку, как только она утратит свои качества (каждые 3-6 месяцев или как только щетинки начнут отгибаться).

9.Правильное питание: ежедневно употреблять в пищу молоко или молочнокислые продукты, мясо, рыбу, черный хлеб, разнообразные овощи и фрукты во все сезоны года. Употребляйте твердую пищу: это укрепляет десна и зубы.

Погрызите яблоко. Любые твердые фрукты и овощи замедляют процесс разрушения зубов.

Ешьте больше йогурта. Нежирный натуральный йогурт – великолепный источник кальция, который способствует формированию здоровых зубов в юности, укрепляет кости человека, поддерживающие белоснежные зубы.

О пользе жвачки. Лучший десерт для зубов – жевательная резинка, не содержащая сахара. Жевание жвачки в течение 20 минут после еды способно уменьшить риск разрушения зубов, если более 20 минут, жвачка способствует разрушению зубной эмали.

10.Игра “Здоровые зубы”. Выбрать предметы, которые сохраняют здоровье зубов. (Орехи, молоко, творог, сыр, семечки, конфеты, шоколад, морковь, зубная паста, яблоки, торт, мармелад, и т.д.)

11.Давайте сделаем вывод, как же сохранить зубы здоровыми?!

Ешьте фрукты и овощи!

Не злоупотребляйте сахаром и сладостями!

Полощите рот после еды!

Чистите зубы два раза в день: после завтрака и перед сном!

Меняйте зубную щётку каждые 3 месяца!

Дважды в год посещайте стоматолога!

Если у вас будут здоровые зубы, то у вас будет красивая улыбка. Когда мы улыбаемся – мы делимся своим хорошим настроением! И чем чаще мы это делаем, тем больше человек будут радоваться жизни вместе с нами! Давайте чаще улыбаться!