Мои зубки – мое здоровье!

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

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, материал: интерактивная доска, телевизор, магнитофон, ширма, Степашка, презентация «Мои зубки – мое здоровье», карточки «части зуба», зубная щетка, конструктор «макет зубов», календари чистки зубов, пластилин, макет челюсти

Содержание:

Звучит музыка «От улыбки станет всем светлей». Ребята, вы узнали эту песню? Мне очень нравится, когда вы улыбаетесь! А что украшает улыбку?

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

Не будем их чистить – они заболят.

Как же это красиво, когда у человека белые и ровные, как драгоценный жемчуг, зубы! Они ведь нужны не только для того, чтобы кусать и жевать, но и для того, чтобы человек мог ослепительно улыбаться и все вокруг могли бы видеть, что он здоровый, сильный, веселый и с удовольствием может работать. Оказывается, зубы нужны и для красивой речи, ведь они участвуют в произношении некоторых звуков.

Зубы можно сравнить с растениями в цветочных горшочках. За зубами и ухаживать надо, как за цветами: споласкивать после еды, чистить зубными щетками, удобрять фторидами.

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.

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.

Дети самостоятельно составляют макет зуба.

Зубы покрыты эмалью. Она твердая, защищает зубы от повреждения. Но если за зубами неправильно ухаживать или неправильно питаться, может образоваться кариес.

Злой разбойник КАРИЕС

У детей он зубы ест

Зубы ровные, кривые,

И клыки, и коренные.

Днем и ночью - ест-ест-ест

Злой разбойник КАРИЕС.

Как нам справиться с бандитом?

Чтобы защитить наши зубы, нужно правильно питаться. 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, замедляет процесс разрушения зубов.

Игра (интерактивная доска) «Выбери продукты».

В полости рта существует большое количество микроорганизмов - бактерий. Некоторые из них из остатков пищи во рту, особенного сахара, образуют зубной налёт. Бактерии зубного налёта питаются сахарами, выделяя кислоту. Эта кислота растворяет зубную эмаль, что приводит к развитию кариеса.

Опыт «Воздействие газированных напитков на зубы»

Вывод: газированные напитки разрушают зубную эмаль, мел не растворил чай.

Если зубы вдруг смогли бы говорить,

То они б нас тут же принялись учить:

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

Чтобы зубы были здоровыми – их надо чистить.

Манипуляции со щеткой

Не загонять бактерии под десны, а наоборот, вычищать их оттуда помогут правильные приемы чистки зубов:

1. Начинают с верхней челюсти — движения щеткой «сметающие», сверху-вниз по 10 раз на каждые 2 зуба. Сначала чистится внешняя, затем внутренняя боковая сторона зубов по всей зубной дуге.

2. Таким же образом чистим зубы нижней челюсти — движениями снизу-вверх.

3. Жевательную поверхность чистим круговыми движениями, продвигаясь от щеки к центральным зубам.

Можно чистить зубы хоть десять раз в день, но если вы делаете это кое-как, то пользы от такой чистки не будет никакой.

Это так легко исправить,

Если щетка есть в руках.

Три минуты ровным счетом

Чисти сверху и с боков,

Изнутри борись с налетом,

Злым врагом твоих зубов.

А закончена работа —

Полощи водой, тогда

От противного налета

Не останется следа.

Практическое задание «Учимся чистить зубы».

Физминутка

Дети стоят на ковре. За ширмой раздается голос Степашки.

В: Здравствуй, Степашка!

С: Мне сегодня не до вас!

В: Что случилось с тобой, Степашка?

С: Очень сильно зуб болит!

В: Ты наверное очень много сгрыз морковки?

С: Грыз, но только не морковку, а конфетки!

В: Да, наверное еще и зубки не чистил?

С: А зачем, я фанты, кока-колы попью, во рту и чисто!

В: Так. Значит нужно идти к врачу! Ребята, как называется врач, который лечит зубы? С: не пойду я ни к какому стоматологу! Я боюсь! В: Не бойся Степашка, я сейчас тебя и ребят познакомлю с добрым доктором Стоматологом.

Просмотр мультфильма «Добрый доктор стоматолог»

С: Что же я наделал! Я все делал неправильно. Спасибо вам за помощь, я побежал к врачу!

Ребята, какие ошибки допустил Степашка? Я предлагаю вам поиграть, вы будете стоматологами. Перед вами зубки, которые нужно полечить. В каждый зуб где есть дырочка нужно поставить пломбу. Пломбы у нас будут цветные. Приступайте к работе!

Кто закончил работу проходите на свои места. Я хочу подарить вам календарь чистки зубов. С помощью галочки и крестика вы будете отмечать календарь утром и вечером! Это поможет вам сохранить ваши зубы здоровыми.

Улыбнитесь пошире и пусть все видят,

Что ваши зубы – крупные и ровные,

Острые и частые, твердые, жемчужные,

Белые, клыкастые, мраморные, крепкие,

Самые смехастые!