***Тема: «Здоровые зубы!»***

***Цель*:** рассказать о строении зуба, научить правильно чистить зубы, показать разнообразие паст.

***Оборудование:*** фотографии людей с красивой улыбкой, различные зубные пасты, щётки, проектор.

**Ход урока:**

***Слайд 1***

-Ребята! Сегодня мы отправимся в путешествие в страну «здоровые зубы». В этой стране мы познакомимся , что такое зуб, из чего он состоит, что может случиться если не ухаживать за зубками и с многим другим!

***Слайд 2***

Дети хором читают девиз занятия: ***«В путь дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся, сам себе я помогу и здоровье сберегу».***

***Основная часть***

Ребятки, кто скажет, что такое зубки?

-А для чего они нужны?

-А что такое здоровые зубки?

***Показывается челюсть. Ребятки, так выглядит здоровая челюсть, т.е. зубки.***

Здоровые зубы – это первое звено пищеварительной системы. Чтобы не болели зубы и не воспалялись десны нужно полноценно питаться: ***кушать много зеленых овощей, свежих фруктов, мясо, курицу, рыбу, яйца, побольше молочных продуктов. В вашем возрасте необходимо выпивать не менее 3–4 стаканов молока в день***. Когда мы кушаем полезную еду, наш организм получает полезные для организма витамины. Витамины бывают: ***витамин А, витамин Б, витамин Е и т д.***

Если не хватает в пище витамина А – у человека снижается зрение; нехватка витамина С приводит к слабости десен, (что такое десна?); дефицит витамина В приводит к нарушению сна Нельзя кушать много конфет, пить газированную сладкую воду. Пейте натуральные овощные и фруктовые соки – самые полезные продукты.

***Слайд 3***

 ***-А сейчас давайте рассмотрим картинку, на которой мы увидим, как выглядит наш ротик.***

После еды сладостей нужно кушать жесткие фрукты или овощи, если нет возможности почистить зубы щеткой, так как микроорганизмы на зубах начинают перерабатывать углеводы (вафли, печенье, конфеты) и в результате получается кислота, которая разрушает твердые ткани зуба. Если всё это делать после еды, то у нас всегда будет здоровые зубки, наш зубик всегда будет выглядеть так:  ***слайд 4.***

***Эмаль зуба*** – самая прочная ткань организма. Она предохраняет зубы от повреждений и заболеваний. Может разрушиться со временем от кислотных воздействий. Сейчас я продемонстрирую вам опыт, с помощью которого вы убедитесь, как кислота разрушает эмаль. Для опыта я беру яйцо, так как его скорлупа имеет похожее строение с эмалью зуба, также содержит главный элемент – кальций. Если не почистить зубы после еды, микробы перерабатывают остатки пищи и вырабатывают кислоту.

Педагог показывает яйцо, дети проверяют его на твердость, постучав палочкой по скорлупе. Яйцо опускается в емкость с уксусной кислотой на 15 минут.

***-А сейчас посмотрите ,как выглядит больной зуб .***

***Слайд 5*** Его разрушил бандит «Кариес» Кариес появляется только там, где едят много сладкого. Во рту живут бактерии, которые питаются частичками оставшейся пищи.

***Слайд 6*** У человека сначала вырастают молочные зубы, а с 6 лет они меняются на постоянные (показ детских и взрослых зубов) **32 зуба**

***Комментарии по результатам опыта: обратите внимание на яйцо.*** С помощью палочки педагог надавливает на яичную скорлупу. Скорлупа стала мягкой, ее разрушила кислота. Точно также кислота разрушает эмаль зуба. Необходимо полоскать после еды рот и чистить зубы.

*«Как у нашей Любы заболели зубы.*

*Слабые, непрочные, детские молочные.*

*Целый день бедняжка стонет, прочь своих подружек гонит:*

*Мне сегодня не до вас!*

*Мама Любочку 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.»*

*Ребята, представьте, что мы в спортзале, поиграем в игру « А меня укусил гиппопатам»:*

*А меня укусил гиппопатам.*

*И от страха я на веточку залез.*

*И вот сижу я здесь (нога на пятку вперед),*

*А нога моя там (нога на носочек назад).*

*Дядя Саня, дядя Саня (колено к локтю 2 раза).*

*(Другую ногу к локтю)*

*Тетя Маня, тетя Маня*

*(приседание) – баба Аня, баба Аня (локти на колени)*

*А меня укусил гиппопатам (вокруг себя с хлопком).*

*(Каждый круг с ускорением).*

***Слайд 7. А сейчас ребятки мы посмотрим с вами, как нужно правильно чистить зубки!***

**Какими движениями чистим зубы?**

 Зубы надо чистить с углов, с боковых зубов. Сначала изнутри, вверх-вниз. Так чистят стеночки. По верхушкам зубов водим щеткой кругами или петельками. Когда мы почистим зубы, щетку надо помыть и поставить в стаканчик.

Ну а сейчас я проверю, как вы отгадаете мои загадки!

***Слайд 8-9***

***ИТОГ***

Что нужно делать с зубной щеткой перед чисткой зубов? (Тщательно моется)

Какое количество зубной пасты наносят на зубную щетку? (Горошину)

Когда нужно чистить зубы? (Чистят зубы после еды, не менее 2 раз в день)

Как правильно чистить зубы? (Разомкнуть челюсти, от десны к зубу)

С чего нужно начинать чистку зубов? С середины или с края?

Почистив зубы, необходимо намылить щетку, так как мыло обладает противомикробными свойствами. На зубной щетке образуется пленка, которая защитит щетку от микробов. Затем поставьте щетку кверху головкой до следующей чистки. Меняем щетку через 2–3 месяца.

-Хорошо! А сейчас ребятки давайте посмотрим мультик, про то, как нужно беречь наши зубки!