

## ТЕМА: «КРЕПКИЕ ЗУБЫ ЗДОРОВЬЮ ЛЮБЫ!»

### Цели и задачи:

1. Дать представление о строении зубов;
2. Познакомить учащихся с правилами ухода за зубами;
3. Расширять знания о гигиене полости рта;
4. Воспитывать доброжелательное отношение к посещению стоматологического кабинета, к встрече с врачом;
5. Формировать бережное отношение к своему здоровью.

Оборудование: компьютер, мультимедийная установка, зубная щётка, зубная паста, зеркальце

Сейчас перед вами откроются страницы устного журнала «Хорошие зубы – залог здоровья». Наш журнал самый настоящий, только его не читают, а смотрят и слушают. Журнал короткий, но всё же он сможет подсказать многим из вас, для чего нужны здоровые зубы. Итак, смотрите и слушайте устный журнал «Хорошие зубы – залог здоровья». А сейчас, друзья, давайте улыбнёмся друг другу – и в путь! *Звучит запись песни «Улыбка».*

-Посмотрите на картинки улыбающихся людей. Вы видите, какая красивая у них улыбка?

-От чего зависит красивая улыбка?

Поможет догадаться загадка *«У красной прорубки сидят белые голубки»*. **ЗУБЫ**

-Правильно, зубы - наши верные помощники. Они смело вонзаются в твёрдые яблоки, перетирают сухари, словно на мельнице. Дробят орешки, режут мясо и мнут картошку. Часто мёрзнут от мороженого и обжигаются горячим чаем. У них тяжёлая работа. Они трудятся ежедневно без отпусков и выходных. Они заботятся о твоём здоровье. Почему бы и вам не позаботиться о них?

-Сегодня мы отправимся в необычное путешествие по страницам нашего устного журнала.

Наш маршрут таков: (вывешивается на доске)

1. Для чего нужны зубы?
2. Какие бывают зубы.
3. Строение зуба.
4. Почему болят зубы?
5. Чтобы зубы были здоровыми.
6. Как правильно питаться.

### **1. Для чего нужны зубы?**

- Смогли бы мы обойтись без зубов? Зачем нам нужны зубы? (предположительные ответы детей: зубы помогают пережёвывать пищу, произносить звуки, слова, украшают лицо и т.д.)

Зубы нужны для нашего организма. Пища попадает в рот. И чтобы пища лучше переваривалась в желудке и кишечнике, она должна стать мелкой. Пища смачивается во рту слюной и измельчается зубами. Такая пища хорошо переваривается в желудке и в кишечнике.

### **2. Какие бывают зубы.**

-Когда человек рождается, у него совсем нет зубов, но в челюстях имеются зачатки всех временных и 16 постоянных зубов. Зачатки же остальных постоянных зубов формируются в первые годы жизни. В возрасте 3 лет ребенок имеет зачатки всех

постоянных зубов, которые располагаются в челюстях над корнями временных зубов на верхней челюсти и под корнями временных зубов на нижней челюсти.

Первые-молочные, появляются на первом году жизни, а к 3 годам их становится 20. На место молочных появляются новые – постоянные. Когда постоянные зубы готовы к росту, корни временных зубов растворяются и временные зубы выпадают. В разных странах существуют разные обычаи, связанные с выпадением зубов.

– Что же вы делаете с выпавшим зубом? Когда у вас выпал первый зуб (слушаем детей) и что вы чувствовали при этом?

*Испанские обычаи.* Обычная история, связанная с выпадением зубов у маленьких детей, такова: маленький мышонок уносит зуб и приносит ребенку деньги. Обычай таков: дети кладут вечером свой зуб под подушку, ночью приходит мышонок и приносит ребенку деньги или поджарок.

*Другой обычай:* 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 зуб и дай мне новый”. (Считают, что временный зуб должен принадлежать мышонку, потому что он хрупкий и не постоянный, и мышонок принесет взамен постоянный зуб).

*Корейский обычай.* Когда ребенок теряет зуб, он бросает зуб на крышу и говорит: “Черная птица, черная птица, я даю тебе свой старый зуб, пожалуйста, дай мне новый”. (Черная птица символизирует удачу).

*Китайский обычай.* У некоторых китайских детей существует следующий обычай: если ребенок теряет верхний зуб, то он бросает его на крышу, если нижний – под кровать. Делая это, ребенок надеется получить новый зуб.

*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 крепкие зубы.

*Японский и индонезийский обычаи.* Обычай похож на китайский. Разница в том, что здесь делают наоборот: если выпадает нижний зуб, то его бросают на крышу, если верхний – под кровать или под крыльцо.

-У вас - передние зубы уже постоянные. К 10-11 годам все молочные зубы заменяются постоянными за исключением “зубов мудрости”. “Зубы мудрости” появляются в средней от 16 до 25 лет. К 25 годам у человека должно быть 32 зуба.

-Запомните: Если потерять постоянный зуб - новый не вырастет.

-Возьмите зеркальце. (дети рассматривают свои зубы).

-Найдите у себя молочные зубы... Постоянные... Они отличаются цветом и размером. Временные - бело-голубоватого цвета и поменьше. За молочными зубами надо ухаживать так же тщательно, как и за постоянными. Если молочные зубы будут болеть, во рту будет много микробов. Тогда постоянные зубы здоровыми не вырастут.

-Все зубы разные по форме и размеру, т.к. выполняют разную работу.

-Передние – *резцы*. Их 8. Они находятся сверху и внизу прямо посередине. Проведите языком по краю. Чувствуете, какие они острые. Этими зубами мы откусываем небольшие кусочки пищи. Например, когда едим хлеб, яблоко. Посмотрите друг на друга и покажите, какие у вас передние резцы, они у всех разные по размеру.

-По бокам резцов расположены *клыки*, их 4. Они нужны для разрывания и разгрызания плотной пищи, например, моркови, мяса. Посмотрите на них - они не такие, как резцы. Клыки есть у многих животных, хищников.

-Пережёвывают, перетирают пищу *большие и малые коренные зубы*. Их поверхность неровная, с выступами. Так легче перетирать пищу.

*Вывод: Зубы всякие нужны, зубы всякие важны.*

### **3.Строение зуба.**

-Зубы выполняют очень трудную работу. Чтобы хорошо с ней справиться, они должны быть хорошо защищены.

-Такая защита есть. Легонько постучите кончиком ручки по зубам. Чувствуете, какие они твёрдые. Это потому что они покрыты толстым слоем *эмали*. Эмаль придаёт зубам красивый блеск. Нет ничего более твёрдого в нашем организме, чем эмаль. Она твёрже, чем кость. Здоровую крепкую эмаль не берёт даже сверло, а острие сабли при ударе об эмаль тупится.

-Внутри зуба под эмалью *дентин*, более мягкий, чем эмаль, а ниже спряталась мягкая *пульпа*. Здесь помещены нервы и кровеносные сосуды, через которые в зуб поступают кислород, питательные вещества и витамины, необходимые для роста и сохранения зубов.

-У каждого зуба есть свой *корень*. Он закрепляет зубы, чтобы они не шатались и не выпадали.

-Через корень проходят *нерв и кровеносные сосуды*, нерв передаёт сигнал в мозг и обратно о состоянии ваших зубов. А по сосудам кровь приносит питательные вещества. Значит, зубы – это такая же живая часть тела, как рука, нога или нос, а не просто камешки.

-Основание зуба со всех сторон окружено *десной*. Очень важно, чтобы дёсна были здоровыми, иначе инфекция может распространиться на зуб и разрушить его.

### **4. Почему болят зубы?**

-Вы узнали, какая крепкая эмаль на зубах. Но почему же она разрушается? (версии детей)

-Да, эмаль разрушается очень быстро, если за зубами не ухаживать. На поверхности эмали появляются маленькие трещины.

-Отчего появляются трещины на зубах?

-Трещины на эмали могут появиться, если грызть зубами твёрдые орехи, леденцы; от дурной привычки брать в зубы гвозди, грызть ручки, карандаши. Кроме того, трещины могут появиться, если сразу после горячей пищи выпить, например, холодный сок, воду, или откусить мороженое. Эмаль может потерять прочность, если человек неправильно питается: не пьёт молоко, не ест творог, овощи, фрукты, чёрный хлеб, а наоборот, ест много конфет и др. сладостей.

-После еды в эти маленькие трещины и в узенькие щёлочки между зубами попадают остатки пищи. Если их не удалять, они начинают гнить. Образуются опасные микробы, которые будут и дальше разрушать эмаль зубов. Тогда в зубе образуется полость или попросту дырка. Такое заболевание называется *кариес*. Раньше эту болезнь называли костоедой, потому что происходит постоянное разрушение, как бы поедание зуба. Карииес особенно широко распространён там, где питьевая вода и пища мало содержат фтора. Лечение зуба практически безболезненно, если карииес только начинается. Поэтому при появлении в зубе даже небольшой дырки, нужно сразу же обратиться к врачу стоматологу. Если такой зуб не вылечить сразу, то потом возникает сильная боль.

-Вместе с грязными руками в рот тоже могут попасть микробы, опасные для зубов. Поэтому важно мыть руки перед едой. А ещё больные зубы вредят другим органам:

сердцу, почкам. Человек с больными зубами не пережёвывает хорошо пищу, и от этого может заболеть желудок.

-Если врач не залечит дупло, пока оно ещё маленькое, то оно будет увеличиваться и достигнет внутренней части зуба. Поэтому зуб начинает болеть. Если вовремя не обратиться к врачу, то можно потерять зуб. Но многие дети очень боятся зубного врача. Чтобы в кабинете врача не было больно и страшно, нужно приходить к врачу тогда, когда зубы ещё не болят, не реже 2-х раз в год.

«Чтобы зуб не беспокоил,  
Помни правило такое:  
К стоматологу идём  
В год 2 раза на приём,  
И тогда улыбки свет  
Сохранишь на много лет!»

А ещё нужно выполнять очень простые правила, и о них вам расскажут наши ребята.

### **5. Чтобы зубы были здоровыми.**

-Чтобы зубы были здоровыми, их надо чистить и ухаживать за ними.

«Как поел, почисти зубки.

Делай так 2 раза в сутки»

Это люди поняли давно. Использовали золу, толчёное стекло с песком. А зубной щёткой служили шерстяные тряпочки, пропитанные мёдом.

Зубочистками были когти животных. Такой уход был малопривлекателен!

- Жевали древесную кору в Индии, а в Сибири-смолу. Протирали зубы солью. Потом начали чистить зубы толчёным мелом. Так появился зубной порошок. Зубная паста появилась лишь в 20-е годы 20 века. Её изобрели позже автомобиля и паровоза.

-Нужно удалять остатки пищи, которые застряли между зубами и в маленьких трещинках. И в этом поможет зубная щётка. Щетинка её «выметает» остатки пищи, а зубная паста очищает зубы и рот от микробов. После этого зубы становятся белыми, блестящими и гладкими.

«Вы позавтракали вкусно?

Зубы вам почистить нужно.

В руки щёточку возьми,

Зубной пасты нанеси!»

- У каждого человека должна быть своя зубная щётка. Щетинка не должна быть очень жёсткой, чтобы не повредить дёсна и не поцарапать во рту.

- Менять зубную щётку нужно 4 раза в год. Чистить следует 2 раза в день: утром и вечером перед сном. А после каждого приёма пищи полоскать рот.

«Зубы чистим осторожно,  
Ведь поранить дёсна можно...

А потом что? А потом

Зубы мы ополоснём.

Нам понадобится кружка..

Улыбнитесь-ка друг дружке.

Поработали умело.

Наши зубки стали белы».

-А теперь мы поучимся правильно чистить зубы.

1.Вначале вымыть руки с мылом.

2.Зубную щётку промыть под струёй воды и стряхнуть.

3.На зубную щётку выдавить немного пасты.

4.Верхние зубы чистим СВЕРХУ ВНИЗ, а нижние-СНИЗУ ВВЕРХ. Потом несильно нажимая, провести вправо и влево. Также чистят изнутри. Потом чистят жевательную поверхность каждого зуба. Чистить зубы не менее 3-х минут.

5.Затем хорошо прополоскать рот тёплой водой.

6.Тщательно промыть щётку, стряхнуть её и поставит в стакан ручкой вниз, чтобы она просохла.

### **6. Как правильно питаться.**

-Мы научились правильно чистить зубы. А теперь узнаем, как питаться, чтобы зубы не портились.

-Чтобы зубы не портились надо в пищу употреблять молоко, молочные продукты, овощи, фрукты. Особенно полезен витамин Д. Он содержится в рыбе, яичном желтке, масле, молоке.

-Полезно есть лук, чеснок, горох, фасоль, гречку, овсянку, апельсины, помидоры, морскую капусту, ржаной хлеб. Эти продукты содержат витамины, кальций, фосфор, укрепляющий зубы.

Не ешьте слишком много конфет и не слишком увлекайтесь сладкой газированной водой.

-Выберите продукты, полезные для зубов (показывает картинки): морковь, яблоко, конфета, капуста, творог, орехи, шоколад, помидор, эскимо, сухарики, молоко.

### **Итог мероприятия.**

Как вы думаете: Что вредно для зубов?

— грызть орехи;

— есть очень холодную и очень горячую пищу;

— есть вредную для зубов пищу (особенно много сладкого).

Как вы думаете, какие продукты питания позволяют поддерживать здоровье зубов? *(Творог, молоко, кашу, особенно овсяную, так как в них содержатся*

*кальций и фосфор, укрепляющие эмаль зубов)*

Кто знает, что необходимо иметь каждому человеку, для ухода за зубами? (*Зубную щетку, пасту*)

Как надо ухаживать за зубами? (*После каждой еды, а также утром и вечером полоскать рот или чистить зубы.*)

Как правильно ухаживать за зубной щёткой? (*Щетку надо выбирать с ровной, мягкой щетиной. Регулярно ее мыть. Менять раз в 3-4 месяца.*)

- Заканчивая наш урок, я хочу пожелать вам всем здоровья. Берегите свои зубы с детства, соблюдайте правила ухода за ними и тогда, когда вы станете взрослыми, ваши зубы не доставят вам неприятностей.

Так давайте, друзья, наши зубы беречь,  
На уроке об этом сегодня шла речь.  
Будем зубы лелеять, будем любить,  
И улыбкой своей сможем всех мы пленить!

#### **ПРАВИЛА УХОДА ЗА ЗУБАМИ**

1. Чистить зубы 2 раза в день – утром и вечером.
2. Зубная щетка должна «ходить» не только слева направо, но и сверху вниз и снизу вверх.
3. Полоскать рот после еды.
4. Иметь свою собственную зубную щетку, никогда не чистить зубы чужой щеткой, менять зубные щетки 3-4 раза в год.
5. Регулярно посещать стоматолога (2-3 раза в год).
6. Не увлекаться сладким.
7. Правильно питаться – больше овощей и фруктов, молочных продуктов.
8. Нельзя есть одновременно холодное и горячее, или пить горячее после холодного.
9. Не ковырять в зубах острыми металлическими предметами (булавками, иголками).
10. Нельзя грызть зубами орехи, леденцы, кости, ногти и т.д.

#### **ПРАВИЛА УХОДА ЗА ЗУБАМИ**

1. Чистить зубы 2 раза в день – утром и вечером.
2. Зубная щетка должна «ходить» не только слева направо, но и сверху вниз и снизу вверх.
3. Полоскать рот после еды.
4. Иметь свою собственную зубную щетку, никогда не чистить зубы чужой щеткой, менять зубные щетки 3-4 раза в год.
5. Регулярно посещать стоматолога (2-3 раза в год).
6. Не увлекаться сладким.
7. Правильно питаться – больше овощей и фруктов, молочных продуктов.
8. Нельзя есть одновременно холодное и горячее, или пить горячее после холодного.
9. Не ковырять в зубах острыми металлическими предметами (булавками, иголками).
10. Нельзя грызть зубами орехи, леденцы, кости, ногти и т.д.

#### **ПРАВИЛА УХОДА ЗА ЗУБАМИ**

1. Чистить зубы 2 раза в день – утром и вечером.
2. Зубная щетка должна «ходить» не только слева направо, но и сверху вниз и снизу вверх.
3. Полоскать рот после еды.
4. Иметь свою собственную зубную щетку, никогда не чистить зубы чужой щеткой, менять зубные щетки 3-4 раза в год.
5. Регулярно посещать стоматолога (2-3 раза в год).
6. Не увлекаться сладким.
7. Правильно питаться – больше овощей и фруктов, молочных продуктов.
8. Нельзя есть одновременно холодное и горячее, или пить горячее после холодного.
9. Не ковырять в зубах острыми металлическими предметами (булавками, иголками).
10. Нельзя грызть зубами орехи, леденцы, кости, ногти и т.д.

#### **ПРАВИЛА УХОДА ЗА ЗУБАМИ**

1. Чистить зубы 2 раза в день – утром и вечером.
2. Зубная щетка должна «ходить» не только слева направо, но и сверху вниз и снизу вверх.
3. Полоскать рот после еды.

4. Иметь свою собственную зубную щетку, никогда не чистить зубы чужой щеткой, менять зубные щетки 3-4 раза в год.
5. Регулярно посещать стоматолога (2-3 раза в год).
6. Не увлекаться сладким.
7. Правильно питаться – больше овощей и фруктов, молочных продуктов.
8. Нельзя есть одновременно холодное и горячее, или пить горячее после холодного.
9. Не ковырять в зубах острыми металлическими предметами (булавками, иголками).
10. Нельзя грызть зубами орехи, леденцы, кости, ногти и т.д.