

Тема занятий: Уход за зубами

Цель: Выяснить, почему и как нужно ухаживать за зубами.

Задачи:

1. Сформировать у детей представление о причинах болезни зубов и важности правильного питания в сохранении здоровья зубов и всего организма.
2. Научить детей правильно ухаживать за полостью рта.
3. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
4. Коррекция речи, памяти, внимания.

Ход занятия:

1. Орг.момент. Постановка целей занятия

Здравствуйтесь, ребята! Хочу еще раз сказать это чудесное слово «Здравствуйтесь! Здравствуйтесь!». И вы тоже по чаще говорите «Здравствуйтесь!» маме, папе, друзьям, прохожим.

- Вы почувствовали, как у них поднялось настроение? Дело в том, что слово «Здравствуйтесь!» особенное. Когда мы говорим его, то не только приветствуем кого-то, но и желаем ему здоровья. Это слово обладает оздоровительной силой. В этом слове, как и в слове «здоровье» много звуков, которые дают нам заряд бодрости. Так будьте же здоровы, никогда не болейте.

- А теперь прочитайте загадки.

1) Тридцать два веселых друга

Уцепились друг за друга,

Вверх и вниз несутся в спешке,

Хлеб жуют, грызут орешки!

2) Красные двери в пещере моей,

Белые звери стоят у дверей.

И мясо, и хлеб – всю добычу мою

Я с радостью белым зверям отдаю.

- О чем эти загадки?
- Как вы думаете, нужно ли за зубами ухаживать?
- Какова тема нашего занятия?
- Зубы и уход за ними.
- А хотите узнать, почему и как нужно ухаживать за зубами?

- Народная мудрость гласит: «Зубы - залог здоровья» Как вы думаете почему? По состоянию зубов мы можем судить о том, здоров ли наш организм.
- Ни волчонок, ни зайчонок, ни бобренок не могут жить без зубов. А мы? Подумаешь, один зуб заболел. Вон их сколько у нас! Возьмите зеркальце и посчитайте, сколько у вас зубов.
У всех по-разному. Потому что в вашем возрасте молочные меняются постоянными.
- Ребята, как вы думаете, сколько зубов у человека?
У человека, который заботится о своих зубах, 32 зуба. 28 вырастает до 14 лет. Остальные 4 зуба, которые называют зубами мудрости, вырастают после 17

лет. К тому времени, когда вам исполнилось 2,5-3 года, полностью прорезались первые молочные зубы. Их всего пока только 20. Молочные зубы «живут» мало, несколько лет. Потом они начинают постепенно выпадать, а на их месте вырастают зубы постоянные. И все они нам нужны.

В зависимости от того, какую работу выполняют наши зубы, все они разделяются на три вида. Вот сейчас мы и узнаем, какие виды зубов есть у человека и какое у них назначение. А для этого проведем небольшой опыт, который поможет нам почувствовать работу зубов.

Приготовьте 1 кусочек яблока.

Опыт. На столе у каждого лежит кусочек яблока. Сейчас вы должны будете съесть этот кусочек, но при этом наблюдать за собой. Запомните, какое действие вы совершаете с пищей сначала, чтобы она оказалась у вас во рту, и какие зубы при этом участвуют. И какое действие с пищей вы совершаете потом, и какие зубы участвуют при этом действии.

А теперь проверим:

- Чтобы пища оказалась во рту, что вы сделали? (*Откусили от яблока небольшой кусочек.*) Какие зубы в этом участвовали?

- Чтобы откусить небольшой кусочек от какого-то продукта, участвует передний ряд зубов: по 4 верхних и нижних. Это – резцы.

- Что потом происходило с пищей во рту? Какие зубы в этом участвовали?

- Да, в измельчении, перетирании пищи участвуют зубы, находящиеся в глубине рта, которые называются коренными.

- Вспомните, какими зубами вы обычно отрываете от мяса кусочек, отгрызаете от корки хлеба кусочек или разгрызаете орех? Обычно это делаем зубами, расположенными между коренными зубами и резцами. Это заостренные зубы – клыки.

С какими видами зубов мы познакомились?

Какой вывод мы сделаем? Все ли зубы важны для нашего организма?

Каждый из твоих зубов нужно беречь.

Природа позаботилась о том, чтобы сохранить наши зубы здоровыми. Каждый зуб это маленькая кость в нашем организме, только намного тверже и прочнее, чем другие кости. И это неслучайно. Зубы и должны быть прочными, ведь мы пережевываем ими пищу в течение всей жизни. Посмотрите на свои зубы в зеркальце. Чем покрыты зубы сверху?

Поверхность зубов, предназначенная для кусания и жевания, покрыта снаружи эмалью. Эмаль — очень твердое вещество. Здоровую, крепкую эмаль не берет сверло, а острие сабли при ударе об эмаль тупится. Но даже и такое твердое вещество, как эмаль, может разрушиться.

2. Физкультминутка. Раз - подняться, потянуться, (*Потянулись.*)

Два - согнуться, разогнуться, (*Прогнули спинки, руки на поясе.*)

Три - в ладоши три хлопка, (*Хлопки в ладоши.*)

Головою три кивка. (*Движения головой.*)

На четыре - руки шире, (*Руки в стороны.*)

Пять - руками помахать, (*Махи руками.*)

Шесть — на место сесть опять. (*Присели.*)

- Как здорово, когда зубы здоровы и не болят. А вот если зубы заболели, что же делать? Послушайте стихотворение.

Плохо стало жить мне вдруг –

Разболелся сильно зуб!

Нету мочи никакой,

Надо зуб лечить больной.

Вот уже который день

С болью я брожу, как тень.

Надо б к доктору идти,

Кто поможет мне дойти?

- А от чего могут болеть зубы? (Плохой уход за зубами: неправильная чистка, неправильное питание.)

- Верно. Питание очень сильно влияет на здоровье зубов. А какие продукты вы едите на обед?

-А все ли продукты полезны для зубов? Есть ли вредные? Почему они вредные? (Много содержат сахара, очень твердые, или кислые.)

- Ребята, все верно. Но есть продукты очень полезные для зубов. Все эти продукты можно разделить на 4 группы: (Слайд)

1. молочные продукты – содержат кальций и жиры,
2. мясо и рыба – содержат белки и жиры,
3. хлеб и крупы – углеводы,
4. овощи и фрукты – витамины и минеральные вещества.

А что, если человек много ест сладкого?

В норме в полости рта человека существует большое количество микроорганизмов. Некоторые виды бактерий при поступлении в рот сахара, вырабатывают клейкие вещества.

На доске появляется запись:

БАКТЕРИИ + САХАР = КЛЕЙКИЕ ВЕЩЕСТВА.

Так образуется зубной налет. Бактерии налета выделяют кислоту. А кислота начинает разрушать эмаль, защитный слой зуба. (Показ по таблице «Как развивается кариес»). Тогда начинается кариес. Кариес растет, появляется полость – начинается боль.

-Ребята, а к какому врачу мы отправим человека с зубной болью? (К стоматологу)

-Посещать стоматолога нужно только, когда зуб заболит? (Стоматолога рекомендуется посещать 2 раза в год, чтобы вовремя заметить больной зуб и не допустить развитие кариеса)

3. Игра «Веселый и грустный зубик».

Прочитывая ниже список продуктов, если продукт полезен для зубов, вы рисуете на листочке веселый зубик. Если вреден – грустный.

Продукты: чипсы, сыр, молоко, газированный лимонад, шоколадка, картофель, яблоко, мясная котлета, чупа-чупс, черный хлеб, пирожное, гречневая каша, огурец, лук, конфета.

Замечательно справились с заданием. Давайте сделаем вывод.

Какие продукты питания вредны для зубов? (Сладкие и газированные).

Но не только неправильное питание может их разрушить.

4. Ситуации «Правильно ли я делаю?»

- Можно иголку использовать, в качестве зубочистки.

(Нет, зубочистка должна быть деревянной)

Не ковыряйте в зубах металлическими предметами (*булавками, иголкой*).

Металлическим предметом можно поцарапать зуб, и он начнет разрушаться.

- проволоку и нитку, можно перекусить зубами.

(Нет, нужно использовать ножницы)

Не откусывайте нитку и проволоку зубами.

- орех, может его раскусить.

(Нет, нельзя раскусывать твердые предметы.)

Какой вывод мы сделаем? Почему болят зубы?

А чтобы не позволить злым бактериям разрушить наши зубы, нужно не забывать правильно чистить зубы, чтобы удалить опасный налет. И тогда белоснежная улыбка вам обеспечена.

5. Гигиена зубов

Какие предметы нам нужны для ухода за зубами?

Чтобы избежать кариеса мы будем дружить с Тюбиком и Щеткой.

Что вы знаете о чистке зубов и о зубной щетке?

У каждого человека должна быть зубная щетка. Она всегда должна быть чистой.

Никогда не позволяйте никому пользоваться вашей зубной щеткой и сами никогда не пользуйтесь чужой. Меняйте щетку раз в 3-4 месяца.

Только ли зубной пастой можно чистить зубы?

Нет. Есть зубные порошки, зубные эликсиры, зубные нити-флоссы, которые удаляют остатки пищи из промежутков между зубами.

- Чистить зубы надо 2 раза в день: утром и перед сном,

- После еды всегда полоскать рот теплой водой.

Кто покажет, как правильно чистить зубы?

Практическая работа. Записать на видео как вы чистите зубы, найти в интернете как надо чистить и сравните все ли вы делаете правильно.

Верхние зубы нужно чистить движениями сверху вниз, нижние — снизу вверх.

Чистить зубы надо не только с наружной стороны, но и с внутренней.

Жевательную поверхность зубов лучше чистить круговыми движениями.

Чтобы, хорошо почистить зубы, требуется не меньше трех минут.

А для чего нам нужно выполнять эти правила?

Чтобы сохранить свои зубы здоровыми на долгие годы.

Врач-стоматолог просит вас соблюдать эти простые правила (*на слайде*)

(Чистить зубы 2 раза в день, полоскать рот после каждого приема пищи, правильно питаться, посещать стоматолога 2 раза в год).

6. Игра «Да и нет»

Я хочу вам дать совет, вам решать» да» или «нет»

Если мой совет хороший дружно хлопайте в ладоши.

На неправильный ответ говорите дружно «нет».

-Постоянно нужно есть для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу.

Не грызите лист капустный, он совсем-совсем не вкусный

Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад.

-Навсегда запомните милые друзья

Не почистив зубы спать идти нельзя.

Чтобы зубы укреплять нужно гвозди пожевать....

Молодцы, не оплошали, правильно ответы дали.

7. Итог занятия

- Ничто не придает столько красоты улыбке, как здоровые белые зубы.

Красивые и здоровые зубы говорят о хорошем здоровье. «Нет, зубов - нет здоровья», - говорят французы.