

Тема: «Гигиена полости рта. Уход за зубами».

Цель: 1. Познакомить детей с правилами ухода за полостью рта. 2. Формировать практические умения чистить правильно зубы. 3. Развивать познавательные процессы. 4. Прививать умение соблюдать правила личной гигиены.

Оборудование: рисунки-задания, демонстрирующие правила ухода за зубами, приспособления для чистки зубов, словарные слова, рисунок «Строение зуба», этикетки от продуктов, тетради, карандаши, плакат «Сохрани улыбку красивой», кружки для рожицы.

Ход:

I. **Организационный момент.**

II. **Беседа по теме.**

Загадка: Полон хлевец белых овец. (*Зубы*)

- Что помогает переваривать пищу?

Чтобы пища лучше переваривалась в желудке и кишечнике, она смачивается во рту слюной и измельчается зубами. Первые зубы, молочные, появляются у человека на первом году жизни. К 6-7 годам их становится 20. Некоторые из них уже выпали, на их месте оказались новые, постоянные. К 10-11 годам обычно выпадают все молочные зубы, заменяясь постоянными. Если человек потеряет постоянный зуб – новый на его месте уже не вырастет.

III. **Работа со стихотворением С. Михалкова «Как у нашей Любы...»**

Как у нашей Любы

Разболелись зубы:

Слабые, непрочные –

Детские, молочные...

Целый день бедняшка 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, почему болели зубы у Любы? (*Зуб поврежден, в нем дырочка.*)

- Почему появилось повреждение?

- Случалось ли такое с вами? Расскажите.

IV. **Продолжение беседы.**

Зубы покрыты эмалью. Она твердая, защищает зубы от повреждения. Но если за зубами неправильно ухаживать или неправильно питаться, появляются дырочки (кариес). *Рисунок «Строение зуба»*

Зуб – это живой организм. Каждый зуб состоит из трех основных частей:
Коронка – часть зуба, которая видна в полости рта;
Корень – часть зуба, которая располагается в челюсти;
Шейка – часть зуба, которая располагается между коронкой и корнем. Она прикрыта десной.

Дырка в зубе – всегда больно. А еще больные зубы вредят другим органам – сердцу, почкам...

V. Рисование.

Нарисуй зуб- Замок, в котором поселилась Зубная Боль.

Дети делают зарисовки в тетрадях.

- Где будет вход в замок? (*Это дырочка*)
- Что нужно сделать, чтобы Зубная Боль не попала в Замок? (*Закрасить дырочку, как будто заделать вход*) Зуб перестанет болеть.
- Что нужно делать, если возникла боль? (*Идти к врачу*)
- Как называют зубного врача? (*Стоматолог*)

VI. Работа с рисунком - карточкой

- Рассмотрите рисунки и расскажите, что вы видите на картинках.
- Какие правила мы должны соблюдать, чтобы зубы были здоровыми?
- Что вредно для зубов?
 - Грызть орехи;
 - Есть очень холодную и очень горячую пищу;
 - Есть вредную для зубов пищу (особенно много сладкого).

V. Игра «Спрятанный сахар».

Детям раздаются этикетки от продуктов.

1. Рассмотрим этикетки, найдем слова, которые обозначают сладкое (сахар, сироп, мед и др.)
2. Разделим этикетки на 2 части: с высоким содержанием сахара и низким.

- Как вы думаете, какие продукты питания позволяют поддерживать здоровье зубов?

Доктор Здоровая Пища советует, есть творог, молоко, кашу, особенно овсяную, так как в них содержатся кальций и фосфор, укрепляющие эмаль зубов.

VI. Практикум «Чистка зубов»

- Назовите главных помощников, сохранения зубов здоровыми. (*Зубные пасты, щетки*).

«Я попрошу вас взять в руки зубную щетку и повторять все движения за мной».

1. Зубная щетка располагается вдоль линии десен. Движения зубной щетки – сверху вниз.
2. Очистить внутреннюю поверхность зуба. Движение щетки снизу вверх.
3. Почистить жевательную поверхность каждого зуба. Движение щетки - вперед назад.
4. Кончиком щетки почистить внутреннюю сторону передних зубов круговыми движениями.

5. Не забудьте почистить язык.

Молодцы!

Мы научились правильно чистить зубы, а какие правила ухода за зубами мы с вами должны знать?

VII. Правила ухода за зубами.

1. Чистить зубы не менее двух раз в день.
2. Соблюдать правила чистки зубов.
3. Не употреблять много сладкой пищи.
4. Полоскать рот после каждого приема пищи.
5. Чаще употребляйте овощи, фрукты и другие полезные продукты.
6. Дважды в год посещайте стоматолога.

VIII. Разучивание стихотворения.

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.

IX. Повторение пройденного.

Вопросы-ответы.

- Как беречь зубы?

- Сколько раз мы чистим зубы в день?

- С помощью каких предметов мы чистим зубы?

- Какие зубы надо чистить? *(Все)*

- Как начинается чистка зубов? *(Чистим сверху, чистим снизу, и снаружи, и внутри.)*

А зачем внутри? *(Вычищаем все бактерий)*

А что делаем в последнюю очередь? *(Чистим язык и споласкиваем рот)*

XI. Итог.

С чем познакомились на уроке? Почему нужно следить за зубами? *(Чтобы были здоровыми, чтобы была красивой улыбка)*

Давайте улыбнемся друг другу и посмотрим, что больше всего привлекает наше внимание на этот момент. *(Зубы)*

Так зачем нам нужны здоровые зубы?

Посмотрите, как светло и весело от ваших улыбок в классе. Давайте исполним нашу песенку:

Если только рассмеяться,

То настанут чудеса-

От улыбок прояснятся

И глаза, и небеса.

Ну-ка взрослые и дети,

Улыбнитесь поскорей,
Чтобы стало на планете
И светлее, и теплей.
Улыбка, улыбка до ушей
Такая улыбка хоть завязочки пришей
Улыбка до ушей (2 раза)
Хоть завязочки пришей.

*Дети рисуют рожицу: круг, в нем два глаза, нос и улыбку до ушей.
Вывешивается плакат «Сохрани улыбку красивой».*

Тема: «Зубы. Правила ухода за зубами».

Правила чистки зубов:

1. Зубная щетка располагается вдоль линии десен. Движения зубной щетки – сверху вниз.
2. Очистить внутреннюю поверхность зуба. Движение щетки снизу вверх.
3. Почистить жевательную поверхность каждого зуба. Движение щетки - вперед назад.
4. Кончиком щетки почистить внутреннюю сторону передних зубов круговыми движениями.
5. Не забудьте почистить язык.

Правила ухода за зубами.

1. Чистить зубы не менее двух раз в день.
2. Соблюдать правила чистки зубов.
3. Не употреблять много сладкой пищи.
4. Полоскать рот после каждого приема пищи.
5. Чаще употребляйте овощи, фрукты и другие полезные продукты.
6. Дважды в год посещайте стоматолога.

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.