

Тихонова М.А.

Воспитатель

СОГБОУ «Вяземская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

« Хорошие зубы – залог здоровья»

Цель: углубить знания учащихся о важном органе пищеварения – зубах; убедить учащихся в необходимости беречь зубы; дать детям советы по уходу за зубами.

Оборудование: предметы для ухода за зубами: зубные щётки, зубочистки, зубная паста, зубной порошок и др.

Добрый день, дорогие ребята. Сегодня наша встреча посвящена одному из важных органов пищеварения. О каком органе пойдёт речь, вы узнаете, отгадав загадку.

Красные двери в пещере моей,
Белые звери сидят у дверей.
И мясо, и хлеб – всю добычу мою-
Я с радостью белым зверям отдаю (зубы).

Сегодня мы проведём занятие по теме «Хорошие зубы – залог здоровья»
Мы с вами поговорим о том, как сохранить улыбку красивой и что нужно для этого делать. Посмотрите, пожалуйста, на экран.

Что изображено на экране?

Дети: Улыбающиеся люди.

На нём изображены люди, которые улыбаются.
Внимательно рассмотрите рисунки и скажите, что больше привлекает ваше внимание?

Дети: Зубы. Улыбка.

Для чего человеку нужны зубы?

Дети: Зубы помогают пережёвывать пищу.

Зубы украшают лицо.

Зубы позволяют нам нормально разговаривать.

Мы откусываем яблоко, хлеб и другую пищу зубами.

Без зубов человек может разговаривать?

Дети: Да.

Ребёнок рождается без зубов, первые молочные зубы прорезаются в возрасте 6-8 месяцев. А все 20 молочных зубов появляются к трём годам. В возрасте 5-7 лет передние зубы начинают выпадать, остальные молочные зубы заменяются постоянными к 9-13 лет.

Ребята, скажите, сколько зубов у взрослого человека?

Дети: У взрослого 32 зуба.

Да, ребята, 16 на каждой челюсти. Впереди находятся 8 резцов.

Ими легко перекусывать или откусывать. За ними – 4 крепких клыка (по 2 зуба на каждой челюсти.)

У человека зубы меняются, как вы думаете 2, 4, или 1 раз в жизни?

Дети: Один раз.

У человека зубы меняются один раз в жизни, когда у него выпадают молочные зубы и вместо них вырастают новые. Эти зубы, называются постоянными, и служат человеку они всю жизнь. Смена зубов – естественный процесс, который происходит у всех людей, и не надо этого бояться.

Интересные факты.

В разных странах существуют разные обычаи, связанные с выпадением зубов.

Когда японский ребёнок теряет зуб, он бросает его в воздух и кричит: «превратись зуб в Они» (Они – это японское чудовище, у которого крепкие зубы).

У корейцев ребёнок бросает зуб на крышу и говорит: «чёрная, чёрная птица, я даю тебе свой старый зуб, пожалуйста, дай мне новый (Чёрная птица - символ удачи).

В Америке – дети кладут на ночь выпавший зуб под подушку специально для Зубной феи, которая может забрать зуб и положить вместо него несколько монет!

А что вы делаете, когда выпадает зуб?

Дети: Бросали зуб через печь.

Не на всякие зубы приятно смотреть!

Он вам нравится? А почему?

Дети: Нет. На такой рот неприятно смотреть.

Что случилось, почему зубы оказались больными?

Дети: За ними плохо ухаживали

Кто знает, как называется болезнь зубов?

Дети: Кариес

Кариес – это болезнь цивилизации, болезнь нашего времени. Если в сельской местности люди много работают на свежем воздухе, едят свежие фрукты и овощи, то в рационе горожан преобладает пища мягкая, которую не надо долго пережёвывать, бедная витаминами и минеральными соединениями фтора и кальция, так необходимыми организму для построения зубной ткани.

А чтобы этого не случилось, что надо делать?

Дети: Меньше есть сахара, кондитерских изделий, газированных напитков.

Как вы думаете, какие необходимые меры в борьбе с кариесом необходимо предпринять?

Дети: Чистить зубы.

Необходимые меры в борьбе с кариесом – это гигиена, рациональное питание – с ограничением сахара, и конечно, здоровый образ жизни: соблюдение режима дня, достаточное пребывание на свежем воздухе, регулярное занятие физкультурной. Один – два раза в год необходимо обязательно побывать у стоматолога. Итак, поговорим о гигиене полости рта.

А что же нам надо для чистки зубов?

Дети: Это конечно зубная щётка, зубная паста, зубной порошок.

Скажите, а какой предмет относится к предметам личной гигиены?

Дети: Это зубная щётка. А вот зубная паста может быть на всю семью.

Кто знает, как долго можно использовать зубную щётку?

Дети: Менять щётку через 3 месяца.

Щётка должна быть с искусственной щетиной и средней жёсткости.

Конечно, сейчас невозможно установить, когда, где и как появилась зубная щётка – незаменимый инструмент здоровья. Наверное, какой-нибудь, наш далёкий предок проснулся утром в пещере с неприятным вкусом во рту, взял прутик, пожевал его и начал чистить зубы. Кстати, в Индии до сих пор на базарах продают такие «зубные щётки» - веточки дерева НИМ. Достаточно очистить такую веточку от коры и пожевать. Размочаленные веточки с успехом очищают зубы, а выделяющийся при этом сок обладает дезинфицирующими свойствами и отлично укрепляет дёсны.

Изобретатели многих стран до сих пор усердно работают над изобретением этого, казалось бы, нехитрого предмета. Так, французский стоматолог сконструировал специально для детей музыкальную зубную щётку. Причём мелодия раздаётся лишь тогда, когда зубы чистят по всем правилам.

Удобную щётку выпустила швейцарская фирма. В ручку этой щётки вставляется тюбик с жидкой пастой. Существует электрическая зубная щётка.

Как видите, даже у такой незначительной вроде бы вещи как обыкновенная зубная щётка, есть своя история. А всё потому, что этот предмет очень важен для нас. Ведь он бережёт наши зубы, а значит, и наше здоровье.

Ребята, а кто помогает зубной щётке?

Дети: Зубная паста. Зубной порошок.

Зубные пасты бывают двух видов: гигиенические и лечебно – профилактические. Гигиенические пасты освежают, дезодорируют полость рта. К ним относится «Семейная», «Ну, погоди!», «Мойдодыр». Лечебно – профилактические пасты в отличие от гигиенических паст содержат различные добавки: фтор, соли кальция и т.д.

Ребята, я думаю, вы все умеете правильно чистить зубы.

А сколько минут надо уделять, для чистки зубов?

Дети: Не менее 3 минут.

На процедуру чистки зубов тратим до 3 х минут.

Молодцы! А сейчас немного поиграем, на вопросы отвечаем.

Если мой совет хороший,

То похлопайте в ладоши.

На неправильный ответ

Дружно говорите: нет!

Постоянно нужно есть

Для зубов, для наших:

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу,

Если мой совет хороший,

То похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный

Он совсем не вкусный.

Лучше сладкий мармелад,

Сахар, вафли, шоколад.

Это правильный совет?

Блеск зубов чтобы придать,

Нужно крем сапожный взять

Выдавить полтюбика

И почистить зубики

Это правильный совет?

Ох, неловкая Людмила

На пол щётку уронила

С пола щётку поднимает,

Чистить зубы продолжает

Кто даст правильный совет?

Молодчина, Люда?

Навсегда запомните,

Милые друзья,

Не почистив зубы

Спать идти нельзя

Если мой совет хороший

Вы похлопайте в ладоши.

Зубы вы почистили

И идите спать,
Захватите булочку
Сладкую в кровать.
Это правильный совет?

Чтобы зубы укреплять,
Полезно гвозди пожевать,
Это правильный совет?

Вы, ребята, не устали,
Пока здесь стихи читали?
Был ваш правильный ответ,
Что полезно, а что нет.

Молодцы, ребята, отвечали правильно и дружно. Итак, у нас возникла зубная боль.

К какому врачу мы пойдём за помощью?

Дети: Стоматологу.

Совет от стоматолога.

1. Чистить зубы два раза в день – утром и вечером.
2. Чистить зубы все подряд, в течение 3 минут.
3. Чистить сверху, снизу, снаружи и внутри.
4. Ешьте фрукты, овощи. Не злоупотребляйте сахаром и сладким.
5. Меняйте зубную щётку каждые 3 месяца. Это лучший подарок для вашей улыбки.
6. Дважды в год посещайте стоматолога и тогда у вас будет ослепительная улыбка.