

1. Здравствуйте ребята, сегодня у нас урок здоровья. Отгадав загадку, вы узнаете о чём мы сегодня поговорим.

Тридцать два веселых друга,  
Уцепившись друг за друга,  
Вверх и вниз несутся в спешке,  
Хлеб грызут, грызут орешки. (Зубы)

2. Да, правильно! Тема нашего занятия «Здоровые зубы-залог здоровья!» Мы будем говорить о зубах, они являются важной частью нашего организма и о том, что для них вредно и полезно. И поговорим как правильно ухаживать за зубами.

3. Как вы думаете, а для чего нам нужны зубы? Какую важную работу выполняют зубы? (ответы детей)

4. Верно! Без зубов невозможно нормальное пищеварение, пища зубами измельчается, разжевывается. Зубы способствуют ясному произношению звуков и украшают нашу улыбку.

5. Зубы, которые прорезываются первыми называются молочными, появляются на первом году жизни к 6-7 годам их становится 20. У взрослого человека количество зубов больше 32 зуба.

6. Помните ли вы, когда у вас выпал первый зуб? Что вы делали? (ответы детей).

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

- В Америке – дети кладут на ночь выпавший зуб под подушку специально для Зубной Феи, которая может забрать зуб и положить вместо него несколько монеток!
- У испанцев надо забросить зуб на крышу дома и рассказать смешной стишок.
- 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 России- считается, что необходимо зуб отдать мышке. Она является хорошей грызуньей и имеет крепкие зубы. Мышке надо отдать зуб любым способом: выбросить в форточку, спрятать в угол, положить в самое укромное местечко.

7. Расскажу вам о том, как устроен наш зуб и как появляется кариес.

Зуб – это живой орган. Та часть зуба, которую мы видим, называется коронкой. У каждого зуба есть свой корень. Зуб покрыт эмалью – это самая твёрдая часть наша организма, которая защищает наши зубы. Под слоем эмали лежит менее твёрдый, но прочный слой дентина. Внутри зуба спрятана мягкая пульпа, в которой много кровеносных сосудов и нервов, чувствующих тепло, холод и боль.

8. Вы слышали, ребята, о том, какая крепкая эмаль на наших зубах. Но почему же она разрушается?

А происходить это может, если за зубами не ухаживать.

Во-первых: на поверхности эмали могут появляться маленькие трещины, если грызть зубами твёрдые орехи, леденцы, ручки, карандаши. Кроме того, трещины могут появиться, если сразу после горячей еды выпить, например, холодную воду или откусить мороженное.

9. Во-вторых: Посмотрите, какие у нас во рту могут поселиться кариозные монстры, это ребята, бактерии, которые разрушают наши зубы, если мы неправильно питаемся и не ухаживаем за ними. На поверхности зуба после еды остаются остатки пищи или же она застревает между зубами и образуется зубным налётом — мягкий, липкий, почти невидимый слой. Слюне не под силу смыть этот налёт. И тогда бактерии начинают атаковать зуб превращая сахар, из пищи, в кислоту. Эмаль начинает терять свою прочность и образуется дырочка. Бактерии проникают внутрь. Дырочка расширяется и зуб портится. Это - кариес. Очень важно беречь и вовремя лечить зубы!

10. Теперь мы знаем причины возникновения кариеса. Чтобы зубы были здоровыми, их нужно чистить и ухаживать за ними. А для этого у нас есть основные помощники. Разделимся на группы по 2-3 человека и после того, как вы соберёте пазлы, мы узнаем, что это за помощники.

Игра для детей пазлы из картинок (зубная паста, зубная щётка, ополаскиватель, жевательная резинка с ксилитом, зубная нить) О каких помощниках вы сейчас узнали

11. Правильно, основные зубные помощники это зубная щетка и зубная паста.

Правильно, щетина зубной щётки «выметает» остатки пищи. У каждого человека должна быть своя зубная щётка и размер зубной щётки должен соответствовать возрасту.

12. Кто хочет поделиться, какая зубная паста у него? С каким вкусом у вас зубная паста, нравится ли она вам? (ответы детей). А вы знаете, что лучше, чтобы зубная паста содержала фтор- это специальное вещество, которое укрепляет нашу эмаль и предотвращает появление и развитие кариеса. Чистить зубы необходимо два раза в день.

13. Для очищения межзубных промежутков используйте зубные нити, чтоб не скапливался налет и остатки пищи.

14. Вне дома можно использовать жевательную резинку с ксилитом - жуём 5-10 минут.

15. Но даже соблюдая гигиену полости рта не забывайте приходить на профилактические осмотры к стоматологу раз в 6 месяцев.

16. А сейчас мы поучимся правильно чистить зубы.

1. Вначале нужно вымыть руки с мылом.

2. Зубную щётку хорошо промыть под струёй воды и стряхнуть.

3. На щётку выдавить немного зубной пасты с горошину.

4. Движения зубной щетки — от десны к краю зуба, по 10 раз на каждом участке. Верхние зубы нужно чистить движениями сверху вниз, нижние - снизу вверх. Очистить внутреннюю поверхность каждого зуба, выметающими движениями. Почистить жевательную поверхность каждого зуба. Движения щетки — вперед назад. Для передних зубов щётку лучше развернуть по оси зуба и почистить внутреннюю сторону зубов круговыми движениями.

5. Затем хорошенько прополоскать рот тёплой водой.

6. Тщательно промыть зубную щётку, стряхнуть и поставить в стакан ручкой вниз.

17. Эмаль может потерять свою прочность, если человек неправильно питается. Сейчас мы поиграем, на доске мы видим два зуба здоровый и больной. У нас есть картинки с продуктами, давайте выходить парами и если вы считаете, что это полезный продукт, прикрепляем к здоровому зубу, а если вредит, то к больному.

**Игра:** распечатать весёлый зуб и кариозный зуб, полезные и вредные продукты.

А теперь, давайте проверим правильно ли мы с вами питаемся. Ребята вы согласны.

18. Хлопните в ладоши те, кто употребляет эти продукты, вот постарайтесь запомнить что они вредят нашим зубам.

19. А теперь хлопните в ладоши те, кто употребляет эти продукты. Молодцы.

Но среди продуктов, мы видим газировку, которую вы часто любите пить. И вот сейчас мы с вами докажем, что газировка разрушает эмаль зубов

**Опыт:** для этого нам понадобится газировка, вода. Мел, так как он содержит кальций, а мы знаем, что кальций содержится у нас в зубах, и сейчас мы посмотрим, что происходит у нас с мелом.

20. Наш урок подходит к концу, мы хотим узнать, какие вы сегодня были внимательные, что запомнили и узнали.

**Викторина:**

1. Сколько раз нужно чистить зубы? (два)
2. Как называется зубная болезнь? (кариес)
3. Сколько зубов у взрослого человека? ( 32)
4. Как правильно называют зубного врача (стоматолог)
5. Чем покрыты зубы? (эмалью)
6. Какое вещество содержит зубная паста? (фтор)

Вы сегодня большие молодцы!

-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!