# ЗОЖ «Хорошие зубы – залог здоровья»

# Тараканова Ирина Демьяновна

# *Воспитатель, ГБДОУ д/с №30 Калининского района, Санкт-Петербург*

# E-mail: Irinatar71@mail.ru

# Миронова Евгения Николаевна

# *Воспитатель, ГБДОУ д/с №30 Калининского района, Санкт-Петербург*

# E-mail: [Irinatar71@mail.ru](mailto:Irinatar71@mail.ru)

Цель: пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

1. Расширить знания детей о гигиене полости рта.

2. Учить правильно и последовательно чистить зубы, пользоваться зубной щеткой.

3. Воспитывать доброжелательное отношение к посещению стоматологического кабинета, к встрече с врачом – стоматологом, воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью.

Оборудование: модель челюсти с зубами, зубная щётка, паста, памятка стоматолога: «Как сохранить зубы здоровыми без лекарств», стаканы с водным раствором йода 1:1, ватные диски, коробки от зубных паст, два отварных яйца, газированная вода «Фанта».Расческа, вата, зубная щетка, нить, вспомогательные картинки для игры «Полезно – не полезно» с изображением мороженого, торта, врача, орехов, овощей, фруктов, сока, здоровый и больной зуб. Рисунок- схема “Как правильно чистить зубы”.

**Предварительная работа с детьми**: Чтение стихотворения С.Михалкова «Как у нашей Любы…», рассматривание картинок и иллюстраций по теме беседы, пальчиковая гимнастика «Чистим зубы».

1. Организационный момент.

2. Сообщение темы и цели мероприятия.

Получен от природы дар –

Не мяч и не воздушный шар.

Не глобус это, не арбуз

Здоровье. Очень хрупкий груз.

Чтоб жизнь счастливую прожить,

Здоровье нужно сохранить.

Ребята, сегодня мы поговорим о зубах. Наша беседа называется: «Хорошие зубы - залог здоровья». Скажите, пожалуйста, для чего нужны зубы? (Зубами откусывают, измельчают, пережёвывают пищу). Какое ещё значение имеют зубы? (Зубы помогают чётко говорить, здоровые зубы придают лицу красоту).

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 становятся 20. Некоторые из них уже выпали, на их месте прорезались новые, постоянные. К 10 -11 годам обычно выпадают все молочные зубы, заменяясь постоянными. Если человек теряет постоянный зуб – новый на его месте уже не вырастет. Всего 32 зуба, не считая зубов мудрости. По 16 в верхней и нижней  челюстях.

А сейчас проверим, как вы умеете чистить зубы. Выйдут сюда 4 ребёнка. Смочите ватный диск в водном растворе йода, проведите им от клыка до клыка. Оцените окраску зубов у соседа.

* Все зубы жёлтые – очень плохо.
* Несколько жёлтых зубов – удовлетворительно, чистит неумело.
* Все зубы белые – отлично.

У кого получился отличный результат? Молодцы!

Поспеши себя избавить

От налёта на зубах,

Это так легко исправить,

Если щётка есть в руках.

Три минуты

Чисти зубы сверху и с боков,

Изнутри борись налётом,

Злым врагом твоих зубов.

А законченная работа –

Полощи водой.Тогда

От противного налёта

Не останется следа!

Как правильно чистить зубы? Сейчас вам покажет Аня.( с помощью модели зубов и щетки)

Сначала чистят жевательную поверхность подкоренных и коренных зубов круговыми движениями, затем их внутреннюю поверхность «выметающими» движениями, внутреннюю и наружную поверхность передних зубов. По каждому участку делается 10 движений. Затем зубы смыкают и весь зубной ряд чистят круговыми движениями.Общая продолжительность чистки зубов 3  минуты. Правильная чистка зубов уменьшает заболевание кариесом на 30 – 40%.

Артикуляционная гимнастика :

«Улыбка – трубочка», «Заборчик», «Чистим зубки языком».

Игра « что полезно для зубов»

-Как называют врача, который лечит зубы? (Стоматолог).

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 к доктору идти.

        Кто поможет мне дойти?

Дорогие ребята, не бойтесь, посещайте стоматолога два раза в год!

 Кариес – разрушение зуба с образованием полости (дырки). Раньше эту болезнь зубов называли костоедой, потому что происходит постоянное разрушение, как бы поедание зуба. У него есть союзники – налет и черный камень. Сначала появляется налет. Он действует почти незаметно: поверхность зуба становится слегка желтой и шершавой. Но если ты его не уберешь, то вслед за налетом придет черный камень. Он сделает зубы некрасивыми и больными. Тут уж кариес ничего не боится, крушит все направо и налево.

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 нужно долго пережевывать, бедная витаминами и минеральными соединения фтора и кальция, так необходимыми организму для построения зубной ткани. Всем известно, что сахар, кондитерские изделия вредны для зубов. И это действительно так. Конечно, совсем отказываться от сладкого не нужно. Просто есть сладости нужно в небольших количествах во время основного приема пищи. Необходимые меры в борьбе с кариесом – это гигиена, рациональное питание – с ограничением сахара и, конечно, здоровый образ жизни: постоянное соблюдение режима дня, достаточное пребывание на свежем воздухе, регулярные занятия физкультурой. Кроме того, один-два раза в год необходимо обязательно побывать у стоматолога. Лечение зуба практически безболезненно, если кариес только начинается. Поэтому при малейших признаках кариеса обращайтесь к стоматологу.

Памятка стоматолога

* Чистить зубы 2 раза в день: утром и вечером.
* Меньше есть сладкого, больше овощей и фруктов.
* Если разболелся зуб – надо идти к стоматологу.

Существуют обычаи, связанные с выпадением зубов.

Испанский 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 свой зуб и дай мне новый”. (Считают, что молочный зуб должен принадлежать мышонку, потому что он хрупкий и непостоянный, и мышонок принесет взамен постоянный зуб).

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

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 сильные зубы.

Японский и индонезийский обычаи. Еще один японский и одновременно индонезийский обычай похож на китайский. Разница в том, что здесь делают наоборот: если выпадет нижний зуб, то его бросают на крышу, если верхний - под кровать или под крыльцо.

У ненцев тоже существует обычай – когда выпадает зуб, то его бросают в огонь, чтобы он взамен дал новый здоровый зуб.

Зубные пасты бывают гигиенические и лечебно-профилактические.

А сейчас проведем эксперимент с яйцами. Мы взяли два отваренных вкрутую яйца. Одно яйцо покрыли зубной пастой, содержащей фтор. А другое – оставили так. Затем яйцо покрытое пастой мы ополоснули водой. Берем два стакана со сладкой газированной водой и помещаем яйца в стакан.

Пока идет процесс эксперимента загадаю вам загадки.

1. Когда мы едим – они работают, когда не едим – они отдыхают.

Не будем их чистить – они заболят.

1. Костяная спинка, жесткая щетинка.

С мятной пастой я дружу, вам усердно помогаю.

1. Красные двери в пещере моей, белые звери сидят у дверей.

И мясо, и хлеб – всю добычу мою я с радостью этим зверям отдаю.

1. Что я – сахар иль мука? Сам не знаю я пока.

Сам я думаю, гадаю, как на зубы попадаю, и эмаль им сберегаю?

1. Чистить зубы каждый день мне нисколечко не лень.

Чистит быстро, чистит четко в моих руках зубная ….

Давайте посмотрим, что произошло с яйцами. Вывод: скорлупа яйца, не обработанная фтором, стала мягкой и потемнела, а обработанная – осталась без изменений, даже стала твердой. Сладкий газированный напиток вреден для зубов и желудка.

        Итог беседы.

- Что нового вы узнали из нашей беседы? Объясните пословицу «Здоровые зубы здоровью любы».

        Сейчас я раздам памятку «Как сохранить зубы здоровыми без лекарств». В своих семьях посмотрите ее и обоснуйте, какую роль в профилактике кариеса играет выполнение каждого пункта памятки.

Если у вас будут здоровые зубы, то у вас будет красивая улыбка. Когда мы улыбаемся – мы делимся своим хорошим настроением! И чем чаще мы это делаем, тем больше человек будет радоваться жизни вместе с нами! Давайте чаще улыбаться!

        Спасибо за внимание, берегите свои зубы!

**Список литературы:**

1.Бабина Н.В. Современная энциклопедия для родителей / Авт. – сост. – Мн: Современный литератор, 1999. – 736с.

*2*.Вайткене Л.Д., Филиппова М.Д. «Опыты и эксперементы» Энциклопедия занимательных наук для детей/ Москва, Издательство АСТ , 2020. — 159с.

# 3. Ивона Радюнц Зубная книга. Все о твоих молочных зубах перевод с немецкого: А. Кабисов]. - 2-е изд. - Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2018. - 29 с.

4.Каралашвили Е. А. Физкультурная минутка/ Динамические упражнения для детей 6-10 лет. / Е. А. Каралашвили. - М. : Творч. центр Сфера, 2001. - 60 с.

5.Киселева Е. Г. Как сохранить зубы детей здоровыми. Занимательная профилактика кариеса.- Санкт-Петербург : Крылов, 2008. - 69, [1] с.

6. Михалков С.В. «Как у нашей Любы» М. : Омега, 2003 (АООТ Твер. полигр. комб.). - 157, [4] с.

7. Нищева Н.В. «Автоматизация и дифференциация звуков в рассказах» Санкт-Петербург : Детство-Пресс, 2018