

Урок здоровья в 3 классе

Тема: «Чистка зубов»



Урок проводится группой третьеклассников.

Цель урока: дать учащимся представление о значении зубов, познакомить с правилами ухода за ними.

Оборудование:

- компьютер, мультимедийная установка,
- зубная щётка,
- зубная паста,
- зеркальце,
- заготовки для детской работы,
- книги о здоровье зубов.

Ход урока:

Учитель:

- Ребята, мы приглашаем вас на урок здоровья. Тема нашего урока: «Зубы и уход за ними». Сегодня перед вами выступят учащиеся 3 класса, участники проекта «Чистка зубов».

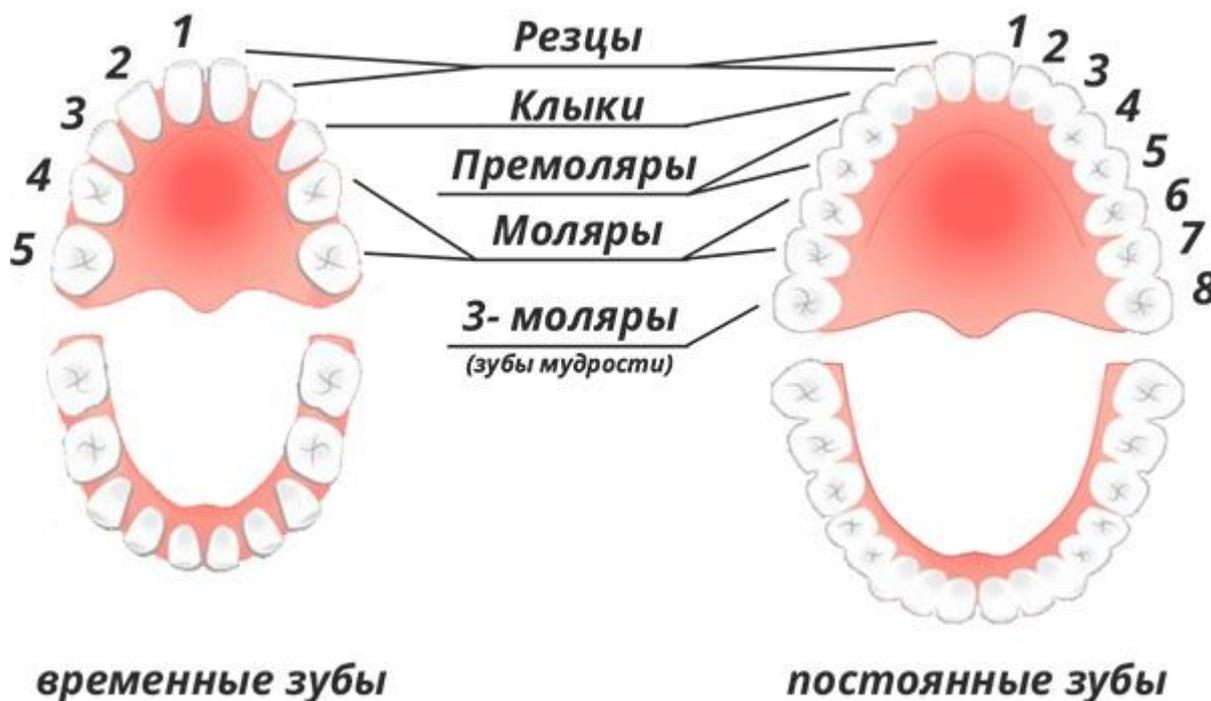
Мы попросим вас ответить на вопрос: «Зачем человеку нужны зубы?». Правильно, зубы нужны,

- чтобы пережёвывать пищу;
- чтобы чётко произносить слова;
- здоровые зубы украшают лицо.

1. Для чего нужны зубы ?

Ответ : Зубы нужны нам, чтобы измельчать пищу во время еды. Зубы разделяются на три вида, и каждый из них служит своей цели.

2. Строение зуба ?



Ответ :

Плоские резцы раскусывают еду.

Заостренные клыки разрывают плотную пищу.

Большие коренные зубы – моляры – перетирают и размалывают ее.

Вначале у человека вырастают временные зубы, называемые **молочными**. Когда ребенку исполнится пять-шесть лет, они начинают выпадать, а на их месте вырастают постоянные, более крупные зубы.

Снаружи зуб покрыт слоем **твердой эмали**. Мякоть зуба, где находятся нервы и кровеносные сосуды, окружает вещество под названием **дентин**.

Надо регулярно ходить к зубному врачу, чтобы он проверял и лечил твои зубы. Если в зубе образуется дырка, больную ткань надо удалить и заделать дырку пломбой.

Сахар и бактерии выделяют кислоту, разрушающую зубы и вызывающую кариес. Регулярная чистка зубов устраняет бактерии и сахар, помогая сохранить зубы здоровыми.

3. Сколько зубов у человека ?

Ответ:

У взрослого человека - в норме от 28 до 32 зубов.

Примерно к 2,5 годам у ребёнка прорезываются все временные - молочные зубы. Название этих зубов образовано от слова «молоко», потому что молочные зубы белее постоянных. В сумме их 20. В возрасте примерно 6 лет начинается выпадение временных и прорезывание постоянных зубов. Весь этот процесс заканчивается к 11-12 годам у девочек и к 12-13 - у мальчиков. В итоге в полости рта у подростка - 28 зубов, 14 - на верхней челюсти и 14 - на нижней.

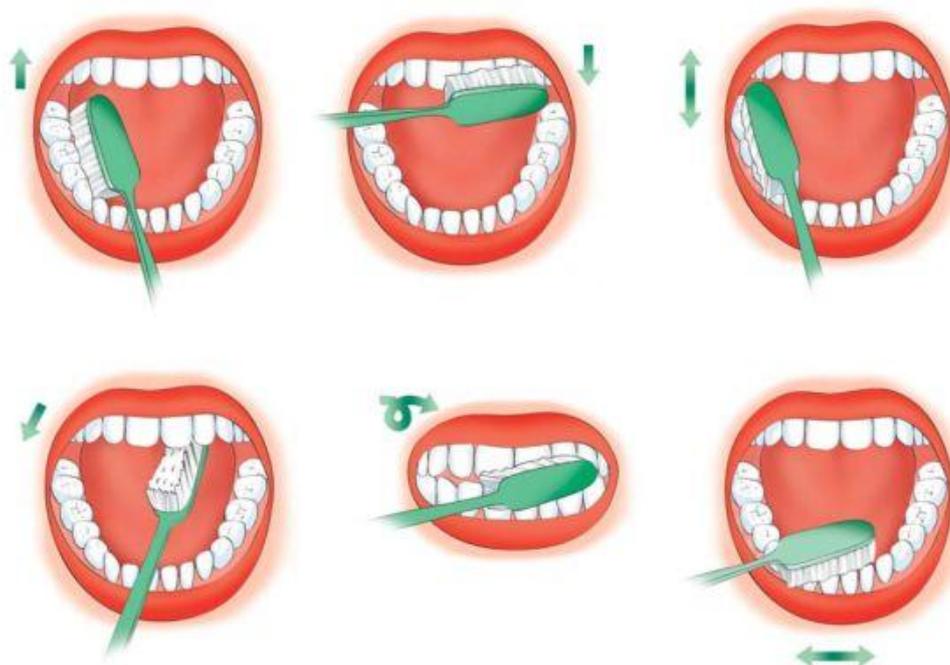
Кроме того, большинство людей имеют рудиментарные – лишние, не участвующие в процессе жевания 8-е зубы. Их еще называют зубами мудрости, 2 - на верхней челюсти, 2 - на нижней. Но это не всегда так - зубов мудрости может быть в количестве от 1 до 4.

4. Сколько раз в день нужно чистить зубы и как ?

Ответ:

Утром после завтрака и вечером перед сном. Время чистки зубов – 3 минуты.

Смотрите на картинки и учитесь правильно чистить зубы!



Практическое занятие 1.

- 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.
4. Верхние зубы следует чистить сверху вниз, а нижние – снизу вверх. Потом, несильно нажимая, провести щёткой вправо и влево; так же чистят зубы и изнутри. Потом чистят жевательную поверхность каждого зуба. Чистить зубы нужно не менее 3-х минут.
5. Затем хорошенько прополоскать рот тёплой водой.
6. Тщательно промыть зубную щётку, стряхнуть и поставить в стакан ручкой вниз, чтобы щётка просохла.

- Мы научились правильно чистить зубы.

5. Какие бывают основные средства для гигиены полости рта ?

Ответ:

Основные средства гигиены полости рта:

- Мануальная зубная щетка/ электрическая зубная щетка



Мануальная зубная щетка должна иметь:

щетину средней степени жесткости;
закругленные и полированные кончики щетинок;
закругленную форму головки размером, соответствующим величине зубов;
небольшую головку, что обеспечивает маневренность в полости рта;
объемную ручку для лучшего удержания щетки в руке.

Детям старше шести лет можно рекомендовать электрическую детскую зубную щетку:

с мягкой двухуровневой щетиной;
с индикацией износа щетины;
с круглой головкой.



- **Зубная паста (по рекомендации врача – стоматолога)**



6. Дополнительные средства гигиены полости рта?

Дополнительные средства гигиены полости рта, применяются по рекомендации врача – стоматолога и под контролем родителей с 7-9 лет:

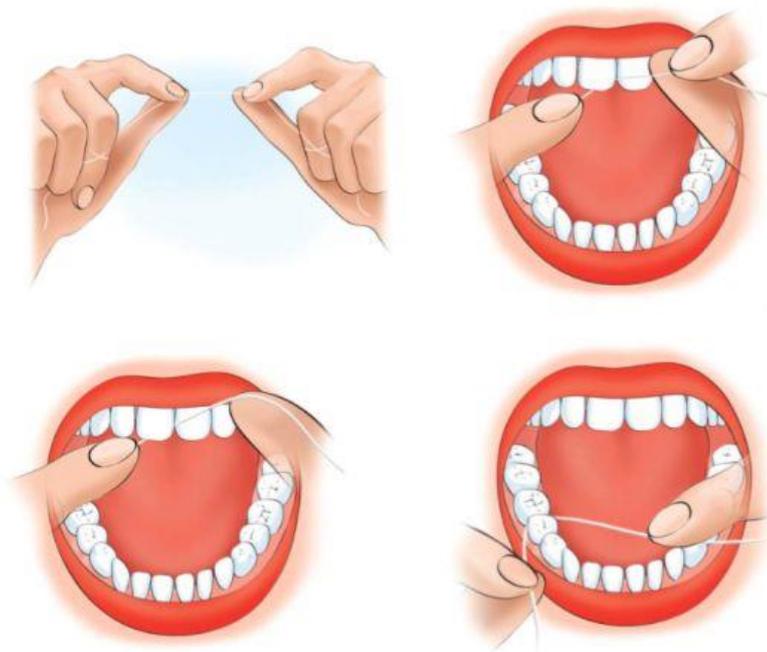
- Зубная нить
- Ополаскиватель
- Жевательная резинка без сахара с ксилитом
- Пенки
- Скребок для языка
- Зубные ёршики

Использование зубной нити (ФЛОССА)



Начиная с 7 лет необходимо вводить в индивидуальную гигиену использование зубной нити. Особенно это показано детям с высоким риском кариеса, со скученным положением зубов, а также находящимся на ортодонтическом лечении с использованием несъемной ортодонтической техники.

Зубную нить рекомендуется использовать перед чисткой зубов зубной пастой, а если вы применяете ополаскиватель, то - после зубной пасты, перед процедурой ополаскивания. Зубные нити или флоссы, были разработаны специально для очищения труднодоступных для щетки контактных поверхностей зубов.



Рекомендуется ополаскиватель полости рта, как дополнительное средство гигиены, т.к. он хорошо очищает межзубные промежутки и обладает дезодорирующим действием. Ополаскиватель должен содержать фторид и не иметь в составе спирт. Полоскать рот в течение 1 минуты, не глотать.

Применение зубных ополаскивателей позволяет уничтожить значительную часть бактерий, остающихся после чистки зубной щеткой. Благодаря улучшению состояния десен снижается риск появления пародонтита и других стоматологических заболеваний. Ополаскиватели для зубов помогают поддерживать их белизну, укрепляют эмаль, борются с образованием зубного камня и предотвращают образование кариеса.



Пенка используется для очистки зубов тогда, когда нет возможности использовать обычную зубную щетку. Действие пенки выражается в очистке и выравнивании кислотно-щелочного баланса в полости рта, что предупреждает рост зубного налета и развития в нем патогенных микроорганизмов.



Профессиональная гигиена полости рта (чистка зубов) – система лечебно-профилактических мероприятий, выполняемых в условиях стоматологической клиники, направленная на профилактику возникновения и прогрессирования заболеваний полости рта. При этом врач или гигиенист удаляют налет и зубной камень, полируют поверхности зубов.

Профессиональная гигиена полости рта должна осуществляться минимум 1 раз в год.

Питание:

Полезные для зубов продукты должны содержать небольшое количество сахара, достаточное количество витаминов и минеральных веществ. Полезно употреблять твердую пищу.

Исключить употребление сахаросодержащих продуктов (сладости, печенья и т.п.) между основными приемами пищи.

Исключить употребление сладких газированных напитков.

Практическое занятие 2.

- Выбери те продукты, которые полезны для зубов. (На доске картинки: морковь, яблоко, конфета, капуста, творог, арахис, шоколадка, помидор, эскимо, молоко, сухарики. Дети выбирают те, что полезны для зубов)



- Заканчивая наш урок, мы хотим пожелать вам всем здоровья. Берегите свои зубы с детства, и тогда, когда вы станете взрослыми, ваши зубы не доставят вам неприятностей.

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!