**Классный час «Здоровые зубы»**

Цель: пропагандировать здоровый образ жизни; познакомить со строением зубов, способами ухода за ними, профилактикой развития зубных болезней; способствовать развитию у учащихся основных навыков самообслуживания, бережного отношения к своему здоровью

Задачи:

Расширить знания детей о гигиене полости рта;

Познакомить с основными правилам ухода за зубами, как правильно и последовательно чистить зубы, пользоваться зубной щеткой;

Воспитывать доброжелательное отношение к посещению стоматологического кабинета, к встрече с врачом – стоматологом;

Воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью.

Оборудование: сборник загадок и пословиц, стихи С.Михалкова, А.Обуховой, С.Я. Маршака, К.И. Чуковского, иллюстрации: полости рта, строение зуба, лозунги: “Здоровые зубы, каждому любы!”, “Как поел, почисти зубки. Делай так два раза в сутки”, “Гигиена полости рта – это тщательная чистка зубов”, журнал “Миша” № 2 2001 г.

**Ход классного часа**

Сегодня мы с вами вновь беседуем о том, как сохранить наше здоровье

О чем пойдет речь, узнаете, отгадав загадку

**. Красные звери в пещере моей, белые звери сидят у дверей.**

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

Вы, наверное, догадались, что речь пойдет о зубах

-Сегодня мы с вами, ребята, поговорим о зубах, которые являются чрезвычайно важной частью нашего организма. Здоровые зубы сохраняют здоровье человека. Недаром говорится в народной пословице: "**О здоровье суди не по годам, а по зубам"**

Кроме того, здоровые зубы придают красоту человеческому лицу. Неприятно смотреть на человека с разрушившимися зубами.

Итак, тема нашего классного часа: "Здоровые зубы»

1. **Как вы думаете, сколько зубов у человека и какую функцию они выполняют?**

Дети делятся своими знаниями о зубах.

**- Кто знает, сколько у взрослого человека должно быть зубов? (32 зуба)**

- Когда человек рождается, у него сначала нет зубов. Затем они постепенно появляются и к 2-3 годам, у него полностью прорезаются его первые зубы. Их называют молочные. Их всего 20. Из них 10 зубов в верхней челюсти и 10 в нижней. Молочные зубы живут лишь несколько лет. Потом они начинают постепенно выпадать, а на их месте вырастают другие – постоянные. Если человек потеряет постоянный зуб, новый на его месте уже не вырастет. Молочные зубы выпадают в разном возрасте.

**Ребята, у кого из вас выпадали зубы?**

Обычно дети не слишком огорчаются оттого, что у них выпадают молочные зубы, даже когда во рту образуется пустое пространство между зубами. Вы ведь прекрасно понимаете: выпадают молочные зубы, значит, вы растёте!

**- А что вы делаете, когда у вас выпадает зуб?**

Существуют обычаи, связанные с выпадением зубов.

Испанские обычаи. 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).

Японский и индонезийский обычаи.: если выпадет нижний зуб, то его бросают на крышу, если верхний - под кровать или под крыльцо

- Когда ребенок вырастает у него должно быть 32 зуба.

- Проведите языком по зубам. Все ли зубы у вас одинаковые по форме, толщине?

- Зубы у нас разные.

В зависимости от того, какую работу выполняют наши зубы, все они разделяются на 3 вида: резцы, клыки, коренные.

Они предназначены для откусывания, перетирания пищи, для разгрызания более плотной пищи.

2. Кто знает, как устроен зуб"

Хотя зубы имеют разную форму и предназначены для разных целей, все они устроены одинаково.

Каждый зуб - это маленькая кость в нашем организме, только намного твёрже и прочнее, чем другие кости. И это неслучайно. Зубы и должны быть прочными, ведь мы пережёвываем ими пищу по 3 раза в день в течение всей жизни.

Посмотрите, чем зубы покрыты сверху?

Поверхность зубов, предназначенных для кусания и жевания, покрыта снаружи эмалью.

Эмаль - это очень твёрдое вещество. Здоровую, крепкую эмаль не берёт сверло, а остриё сабли при ударе об эмаль тупится.

Внутри зуба мягкая ткань - пульпа. Она содержит кровеносные сосуды, через которые в зуб поступают кислород, питательные вещества, витамины, необходимые для роста и сохранения зуба.

Внизу зуба различают корень. Он закрепляет зубы, чтобы они не шатались и не выпадали. Через корень проходит нерв, который передаёт сигнал в мозг и обратно о состоянии наших зубов.

Основание зуба со всех сторон окружено десной. Очень важно, чтобы дёсны всегда были здоровыми и в них не проникала инфекция. Если в десну попадёт инфекция, то она может распространиться на зуб и разрушить его.

Давайте, посмотрим, из чего состоит зуб.

Зуб - это живой орган. Каждый зуб состоит из трех основных частей:

Коронка — часть зуба, которая видна в полости рта;

Шейка — часть зуба, которая располагается между коронкой и корнем. Она прикрыта десной;

Корень — часть зуба, которая располагается в челюсти.

**Ученик:**

Как у нашей Любы разболелись зубы.

Слабые, непрочные – детские молочные.

Целый день бедняжка 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, ребята, почему у Любы разболелись зубы?

Почему происходит разрушение зуба?

Что вы ощущали в период зубной боли?

Дети рассказывают о своих ощущениях.

**Ученик:**

Зайчик плачет и кричит – Очень сильно зуб болит!

А к врачу идти боится: - Мама, не пойду в больницу!!!

Доктор мне совсем не нужен, может сделать только хуже.

- Не кричи так, зайчик мой, врач полечит и поможет.

Поскорее успокойся и врачей совсем не бойся.

Доктора нужны затем, чтоб помочь всегда и всем

**Ученик:**

У тигренка зуб заныл, он пошел к врачу

В кресло сел, но вдруг вскочил с криком: - Не хочу!

Зарычал и сгоряча чуть не укусил врача!

Бегать стал от докторов и остался без зубов!

Трудно тигренку добычу ловить, что ж, надо вовремя зубы лечить!

И при леченье уметь потерпеть, чтобы здоровые зубы иметь.

**О каком враче идет речь?**

Врач – стоматолог лечит десны, зубы делает их здоровыми. Слова “стома” по-гречески означает “рот”.

Зубы покрыты эмалью. Она твердая, защищает зубы от повреждения. Но если за зубами неправильно ухаживать или неправильно питаться, могут образоваться кариес. Что обозначает слово “кариес”?

**Как вы думаете, это заболевание или нет?**

**Когда возникает это заболевание?**

**У кого из вас был кариес?**

**Сейчас мы с вами займёмся лечением зубов и поработаем стоматологами. У вас на столе рисунок зубика. В нём поселилась злая зубная боль. Давайте прогоним её.**

– Что для этого нужно сделать?

– Запломбировать зуб.

– Этим и займёмся. (Детям раздаю рисунок зуба, на нем кариес).

– Почистим дырочку. (Дети ластиком стирают следы от простого карандаша).

– Затем запломбируем. (Дети закрашивают дырочку цветным карандашом).

– Покажите зубики, которые вы полечили!

– Молодцы!

Чтобы зубы были здоровыми – их надо чистить. Это люди поняли давно. Что только они не перепробовали в поисках подходящего для этого средства. Древние греки, например, использовали золу, толченое стекло с песком и даже пемзу. Зубной щеткой им служили шерстяные тряпочки, пропитанные медом, а зубочистками – когти животных. Конечно, такой уход за зубами был мало приятен, однако, по свидетельству античных докторов, зубы древних греков выглядели просто замечательно.

Жители Индии нашли более приятный способ – они жевали древесную кору. Её мягкие волокна очищали зубы, а выделяемый сок дезинфицировал полость рта и укреплял десна.

В странах Азии, чтобы сберечь зубы, их покрывали чёрным лаком…

А жители Ближнего Востока протирали зубы кожурой граната, в Сибири жевали специально обработанную смолу.

В Средние века были изобретены зубные эликсиры, которыми не чистили, а полоскали рот. Кстати, они дошли и до наших дней. Во второй половине ХУП века открыли новое средство – соль! Рекомендовал её голландский учёный Антони ван Левенгук, который открыл неизвестный до тех пор “мир микробов”… Его поразило обилие микробов находящихся у нас во рту, и он сразу принял меры для борьбы с ними… Протерев зубы солью, он отметил, что число их резко сократилось. С тех пор он регулярно чистил ею зубы и рекомендовал это всем. В ХIХ веке начали чистить зубы толченым мелом, со временем его стали тщательно растирать, превращая в порошок, похожий на пудру. Зубная же паста появилась только в двадцатые годы минувшего столетия. Вот так-то, казалось бы, совсем простая вещь и очень необходимая человеку, а изобрели её позже автомобиля, паровоза и многое другое.

Кто скажет, как правильно ухаживать за зубами?

Что вы знаете о чистке зубов и о зубной щетке?

**Ученик:**

Зубы чистим пастой мятной, ароматной и приятной.

Щеткой действуем умело. Зубы станут очень белы!

Ученик:

Надо чистить каждый зуб, верхний зуб и нижний зуб,

Даже самый дальний зуб, очень важный зуб.

Изнутри, снаружи три, три снаружи, изнутри…

Ученик:

Мы чистим, чистим зубы и весело живем,

А тем, кто их не чистит, мы песенку споем.

Эй, давай, не зевай, о зубах не забывай,

Чистить зубы не ленись, снизу вверх, сверху вниз.

Ученик:

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.

Не реже 2 раз в год надо посещать стоматолога. Обязательно надо полоскать рот после еды и чистить зубы утром и вечером.

Ребята, давайте выполним движения, показывающие как правильно чистить зубы

У вас на столах лежат зубные щетки, возьмите их

Верхние зубы нужно чистить движением сверху вниз, нижние - снизу вверх. Чистить зубы надо не только с наружной стороны, но и с внутренней. Жевательную поверхность зубов лучше чистить круговыми движениями. Чтобы хорошо почистить зубы, требуется не менее 3 минут.

Что надо делать еще, чтобы зубы были здоровые?

Содержите в чистоте зубную щетку. И обязательно выкидывайте старую, потрепанную зубную щетку, как только она утратит свои качества (каждые 3-6 месяцев или как только щетинки начнут отгибаться).

Правильное питание: ежедневно употреблять в пищу молоко или молочнокислые продукты, мясо, рыбу, черный хлеб, разнообразные овощи и фрукты во все сезоны года. Употребляйте твердую пищу: это укрепляет десна и зубы.

Ешьте сыр – истребитель бактерий. Если вы съели что-нибудь сладкое, то в первые же 5 минут заешьте его кусочком сыра (25 – 30 г) с низким содержанием жира или совсем нежирного – истребитель бактерий. Небольшое количество сыра стимулирует образование слюны, которая нейтрализует кислоту, вызывающую кариес. Кроме того, в сыре присутствуют особые вещества, способствующие предохранению зубной эмали от разрушения.

Погрызите яблоко. Любые твердые фрукты и овощи замедляют процесс разрушения зубов.

Ешьте больше йогурта. Нежирный натуральный йогурт – великолепный источник кальция, который способствует формированию здоровых зубов в юности, укрепляет кости человека, поддерживающие белоснежные зубы.

Осторожно с пищей, пристающей к зубам. Бананы и изюм полезны для организма человека, но совсем не для наших зубов.

О пользе жвачки. Лучший десерт для зубов – жевательная резинка, не содержащая сахара. Жевание жвачки в течение 20 минут после еды способно уменьшить риск разрушения зубов, если более 20 минут, жвачка способствует разрушению зубной эмали.

**Проводится игра “Здоровые зубы”.**

Из всего количества картинок с изображением различных предметов нужно выбрать предметы, которые сохраняют здоровье зубов. (Орехи, молоко, творог, сыр, семечки, конфеты, шоколад, морковь, зубная паста, яблоки, торт, мармелад, и т.д.)

**Давайте сделаем вывод, как же сохранить зубы здоровыми?!**

Ешьте фрукты и овощи!

Не злоупотребляйте сахаром и сладостями!

Полощите рот после еды!

Чистите зубы два раза в день: после завтрака и перед сном!

Меняйте зубную щётку каждые 3 месяца!

Дважды в год посещайте стоматолога!

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 будут радоваться жизни вместе с нами! Давайте чаще улыбаться!

Дети становятся в круг и исполняют на прощание песню “Улыбка” из мультфильма “Крошка Енот”

: Внимание! Внимание! Объявляется конкурс на лучший рисунок “Здоровые зубы, каждому любы!”

**Игра «Подумай и ответь»**

**1. Для зубов необходим фтор. А в каком из этих продуктов его больше всего?**

А. В апельсиновом соке

Б. В кофе и какао

В. В чае

**2. Зловредные микроорганизмы во рту усиленно размножаются ...**

А. Ночью

Б. Днём

В. Когда я ем

**3. С какой щетиной следует покупать зубную щетку?**

А. С густой - чтобы было чем чистить!

Б. С любой - не вижу особой разницы

В. С мягкой - так дёсны не травмируются

**4. Когда я хочу особенно сильно навредить зубам, я ем шоколадки-карамельки ...**

А. В прикуску с чаем - и сахар класть не надо!

Б. Перед едой, чтобы заесть неприятный вкус супа

В. Перед сном - чтобы увидеть сладкий сон

**5. Сколько времени нужно потратить на вечернюю чистку зубов?**

А. Полминуты - и пора спать

Б. Три минуты

В. Пять минут - чтобы всякую гадость хорошенько вычистить!

**6. Медведь сосёт лапу. А к чему ведёт детская привычка сосать палец?**

А. Может измениться форма пальца. И вообще превратишься в медведя.

Б. Есть вероятность развития кариеса

В. Может сформироваться неправильный прикус

**7. С какого возраста надо приучать малыша чистить зубы?**

А. С двух лет - в этом возрасте дети ещё слушаются старших

Б. С полугода - хорошему учатся с детства

В. С трёх с половиной - малыши уже смышлёные

**8. Что наиболее вредно для зубов и дёсен?**

А. Мороженое

Б. Горячий вкусный кофе

В. Мороженое, которое запиваешь, горячим вкусным кофе

**9. А какие продукты содержат полезные для зубов микроэлементы?**

А. Морковь

Б. Морская капуста

В. Куриное мясо

**10. Кстати, а когда нужно чистить зубы?**

А. Каждый вечер перед сном

Б. Каждый день утром

В. Утром и вечером

**12. Что является основным источником поступления фтора в организм?**

А. Свежие фрукты и овощи

Б. Рыба

В. Питьевая вода

**Итог классного часа.**