

Материалы из опыта работы  
по проекту **«Бережем зубки с детства»**  
в подготовительной группе

Руководитель проекта: Горохова Л.В.

МАДОУ «Детский сад № 55» с. Алакуртти

Алакуртти 2018г

**ВИД:** познавательно – исследовательский, краткосрочный 1 месяц.

**ТИП:** здоровьесберегающей направленности

**УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА:** дети подготовительной группы, родители.

**ПРОБЛЕМА:** проблема сохранения зубов у детей не может быть решена без целенаправленного и своевременного формирования у детей привычки поддержания в здоровом состоянии зубов и десен, культуры гигиены полости рта.

**ЦЕЛЬ:** формирование навыков профилактики и гигиены полости рта, дать детям сведения, необходимые для укрепления здоровья зубов.

**ЗАДАЧИ:**

1. Расширять знания детей о гигиене полости рта.
2. Учить правильно и последовательно чистить зубы, пользоваться зубной щеткой.
3. Воспитывать доброжелательное отношение к посещению врача.
4. Воспитывать у детей и их родителей личную ответственность за сохранение своего здоровья и здоровья своих детей.

## **ПЛАН РАБОТЫ ПО ПРОЕКТУ**

### **1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

**Цель:** развивать у детей интерес к предстоящей деятельности, заинтересовать темой проекта, привлечь к совместной деятельности.

#### **1.1 РАБОТА С ДЕТЬМИ**

Выяснить, что дети знают о зубах, о строении зубов, о том как надо правильно ухаживать за зубами, о необходимости посещения врача стоматолога.

Вопросы:

- Для чего нам нужны зубы?
- Как правильно за ними ухаживать?
- Причины болезни зубов?
- Как нам найти ответы на наши вопросы?

## 1.2 РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

- Познакомить родителей с проблемой. Вместе обсудить цели и задачи проекта.
- Сформировать интерес у родителей по созданию условий для реализации проекта.
- Анкетирование родителей

Цель: выявить, ухаживают ли дети дома за зубами, болели ли когда-нибудь у детей зубы, посещали ли родители с детьми врача стоматолога

## 1.3. ПОДБОР МАТЕРИАЛА

- определение темы проекта, цели, задач, актуальности;
- подбор дидактических игр, иллюстрированного материала, художественной литературы;
- перспективное планирование проекта;
- разработка и пополнение методических материалов;
- создание условий для самостоятельной деятельности;
- разработка консультаций для родителей;

## 2. ПРАКТИЧЕСКИЙ ЭТАП

**ЦЕЛЬ:** формировать заинтересованность детей и родителей к ответственности за сохранение своего здоровья и здоровья своих детей.

### 2.1 РАБОТА С ДЕТЬМИ

- Беседа «Что такое здоровье. Наши верные друзья». (Приложение 1)
- Беседа «Поговорим о правильном питании». (Приложение 2)
- НОД по познанию «Познакомимся с нашими зубами» (Приложение 3)
- НОД по познанию «Чтобы зубки не болели». (Приложение 4)
- НОД по познанию «Курить – здоровью вредить» (Приложение 5)
- НОД по рисованию «Здоровый и больной зуб» (Приложение 6)
- НОД по аппликации «Зубная щетка для девочки Маши» (Приложение 7)
- Дидактические игры «Так много щеточек хороших, но зубная только одна»; «Чистим зубки»; «Полезное - вредное»; «Предметы индивидуального пользования»; Игровое упражнение «У кого есть зубы»; Артикуляционная гимнастика «Почистим зубки язычком» (Приложение 8).

- Сюжетно – ролевые игры: «Детская стоматологическая поликлиника»  
(Приложение 9)

Опытно – экспериментальная деятельность (Приложение 10)

- Опыт 1 «Как правильно чистить зубы»
- Опыт 2 «Зубная эмаль, что это такое?»
- Опыт 3 «Почему болят зубы»
- Конспект музыкального развлечения «Путешествие в Королевство «Зубная щетка» (Приложение 11)
- Стихи, пословицы, поговорки, загадки про зубы (Приложение 12)

## **2.2. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ**

1. Анкетирование родителей «Пусть всегда будут здоровыми зубки»»  
(Приложение 13)
2. Консультация « Что нужно знать родителям о детских зубах»  
(Приложение 14)
3. Конкурс родительских рисунков « Здоровые зубки»
4. Привлечение родителей к фотовыставке

## **3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

**ЦЕЛЬ:** подведение итогов проделанной работы, подготовка отчётных материалов.

1. Создание альбома детских рисунков «Здоровые зубки»
2. Выставка фотографий «Как я ухаживаю за своими зубами дома»
3. Музыкальное развлечение «Путешествие в Королевство «Зубная щетка»
4. Презентация проекта

## Беседа с детьми

Тема: «**Что такое здоровье. Наши верные друзья**».

Цель: познакомить детей с понятием здоровья, формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, быть здоровым и вести здоровый образ жизни.

Дорогие ребята! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле здоровый дух». Не мало пословиц и поговорок сложено о здоровье русским народом. Например: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье ни за какие деньги не купишь».

Задумались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей? Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым.

Правильно! Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм. Прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.

Второй наш друг – это утренняя зарядка. Под звуки быстрой музыки мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны. После утренней зарядки повышается настроение, помогает включиться в дневной ритм.

Как вы думаете, что еще помогает нам быть здоровыми?

Верно! Теплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых, еловых борах. Этот воздух настоящий целительный настой, благоухающих ароматами смолы и хвои. И в лиственных, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов – особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды – тоже друзья! Представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома у него пыльно и грязно. На кухне – горы невымытой посуды, крошки и объедки. Вокруг них выются мухи – грязнухи. Как вы считаете, заботится ли этот человек о своем здоровье? Верно! Не заботится.

Ведь и невымытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных болезней – желтухи или дизентерии. Эти болезни так и называют «Болезнями грязных рук».

А мух в старину не зря величали «вредными птичками». Летая по помойкам, свалкам, а потом залетая в дом, они переносят на своих лапах опасных микробов, которые могут вызывать болезни.

Надеюсь, вы поняли: чтоб быть здоровыми, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Убирать свою комнату и мыть посуду. Ведь недаром говорится: «Чистота – залог здоровья».

Я знаю немало детишек, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, невыспавшимися, забывая замечательное правило: «Рано вставать, рано вставать – горя и хвори не будете знать!». А ведь режим дня – прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаем с постели, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определенный биологический ритм, который помогает сохранить здоровье и бодрость.

Но мы с вами забыли еще об одном нашем преданном друге – о движении. Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведет неподвижный образ жизни и большую часть сидит в кресле или лежит на диване? Верно. Не может! А почему? Его мышцы, сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода. Малая подвижность ослабляет здоровье! А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закаленными! Велосипед, самокат, роликовые коньки.

Лето дарит нам не только тепло и солнечный свет, но и возможность купаться в речке или озере, играть в футбол, волейбол и другие подвижные игры.

А зимой, когда все белым – бело, деревья и кусты наряжаются в пушистые снежные тулупы, можно кататься на лыжах и санках, играть в хоккей или кружиться на коньках.

Физические упражнения в детском саду, занятия физкультурой в школе, посещения спортивных секций помогают нам укрепить здоровье, закаляют тело и волю, делают нас смелыми сильными.

Я хочу здоровым быть –  
Буду с лыжами дружить.  
Подружись с закалкой,  
С обручем, скакалкой,  
С теннисной ракетой.  
Буду сильным, крепким.

## Беседа с детьми

Тема: «**Поговорим о правильном питании**».

Цель: формирование у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Воспитатель: Дети, мне на электронную почту сегодня пришло письмо с космодрома от космонавтов. Они спрашивали меня про Вас. Про то, как вы готовитесь к школе. Про то, как вы питаетесь чтобы не навредить вашим зубам. Я обещала им, спрошу у вас про это и пришлю им фото одного из наших занятий. А для того чтобы зубы ваши были здоровы вам нужно правильно питаться.

Воспитатель: Что вы любите есть больше всего? Ответы детей: сладости, фрукты, макароны и т.д. Для чего мы едим? (чтобы жить). С пищей мы получаем все необходимые вещества для роста всего организма, тем более и зубов. Чтобы быть здоровыми, сильными, красивыми людьми надо употреблять растительную и животную пищу. Например: мясную котлету вместе с гречневой кашей.

- Дети, вы знаете, в чем разница между здоровой пищей и вкусной? (ответы детей). В наших продуктах есть очень важные для здоровья вещества витамины.

- Кто знает, для чего они нужны? (ответы детей)

Сейчас я вам хочу рассказать немного о витаминах. Витамины обозначаются, пишутся буквами А,Б,С,Д,Е. (показ на доске буквы и картинки). Читаются они по латыни. Когда пойдете в школу, вы научитесь читать такие буквы.

Витамин А – он очень важен для зрения и роста, находится в моркови, сливочном масле, яйцах, помидорах, петрушке. Если в пище мало витамина А, то в организм мало развит физически, нет жизненной силы и нормального роста.

Витамин В – помогает работать нашему сердцу. Он предохраняет от нервного расстройства, повышает сопротивление организма к различным заразным болезням. Его много в семенах подсолнуха, в печенке, в мясе, в свежих помидорах, в фасоли, в яйцах, в молоке.

Витамин С – укрепляет организм, защищает от простуды иммунитет организма. Когда его мало в пище, может быть упадок сил, болезненный вид, боль в суставах, кровотечения из носа и десен, плохо заживают раны. Этот витамин имеется в свежих фруктах (особенно в апельсинах, грейпфрутах, лимоне, хурме, бананах, а также в сырых овощах( помидоры, желтая репа, морковь, капуста, лук , чеснок.

Конспект НОД по познанию в подготовительной группе.

Тема: «**Познакомимся с нашими зубами**».

Цель: дать некоторые представления о строении и значении зубов.

Задачи:

1. Познакомиться со строением зубов методом самообследования;
2. Уточнить знания о назначении зубов, об их функции;
3. Формировать представления детей о правилах личной гигиены.

Методы и технологии: художественное слово, создание проблемной ситуации, объяснение, демонстрация образа.

Интеграция: образовательные области познание, социализация, коммуникация, физическая культура, художественная литература.

Предшествующая работа: чтение художественной литературы, рассматривание картинок.

#### Ход занятия

Воспитатель: Отгадайте загадку – Оля ядрышки грызет падают скорлупки, а для этого нужны нашей Оли (зубки).

Воспитатель: Ребята, сегодня мы будем знакомиться с нашими зубами, мы пользуемся ими каждый день, но еще не знакомы с ними. Скажите где расположены зубы? (ответы). Зачем они нужны? (ответы). А зачем зубы животным? (животные используют зубы не только для еды, но и для защиты).

Воспитатель: Посмотрим на свои зубы в зеркало. Какого цвета они? (ответы).

Попробуйте согнуть их язычком получается? (дети выполняют). Что можно сказать про зубы (ответы: зубы твердые). А теперь, глядя в зеркало, осторожно постучите ложкой о зуб. Что можно сказать о твердости зубов? (ответы). Попробуйте покачать зуб пальцами получается? (ответы детей). Попробуйте вынуть зуб. Опять не получается? Зубы сидят прочно, они укреплены в кости, которая называется челюстью. Мы не можем увидеть зубы внутри кости у себя, но можем рассмотреть все на картинках.

Воспитатель показывает на доске картинки с изображением зубов, рассказывает из чего состоят зубы, их виды.



Воспитатель: Дети зачем вы моете руки? (ответы: чтобы на руках не размножались микробы). Скажите а вы знаете что едят микробы? (еду). Вот и во рту живут микробы. А что надо сделать чтобы во рту не было микробов? (чистить зубы). Обязательно надо чистить зубы утром и вечером и полоскать после еды, чтобы ваши зубки были здоровыми.

Воспитатель: А правильно составим картинки (что за чем следует) порядок чистки зубов.

Вот мы и познакомились с нашими помощниками зубами. Хорошо когда они есть. Они помогают нам пережевывать пищу. Но бывают люди у которых зубов нет, хозяин плохо за ними ухаживал и они от него убежали, как посуда от Федоры. А почему они потеряли зубы? Надо беречь зубы, чистить их и полоскать после еды. Вы все молодцы, очень старались, были внимательны, мне очень понравилось с вами общаться.

Конспект занятия по познанию в подготовительной группе

Тема: «**Чтобы зубы не болели**».

Цель: закрепить знания детей о строении зубов, учить правильно ухаживать за зубами, прививать любовь к своему организму, желание заботиться о нем.

Задачи:

1. Расширение представлений о значении зубов для жизни и здоровья человека.
2. Расширение представлений о важности для здоровья гигиенических процедур.
3. Закрепление знаний о строении зубов.

Ход занятия

Воспитатель: Отгадайте загадку: Чистить зубы каждый день мне нисколько не лень. Чистить быстро, чистить четко в моих руках зубная (щетка).

Бывает «мятная», «лесная», «детская» (паста).

Полон хлевцец белых овец (зубы).

Воспитатель: Сегодня мы с вами будем говорить о зубах и их уходе. Вспомните, чем покрыты зубы?(эмалью). Она твердая, защищает зубы от повреждения. Но если за зубами неправильно ухаживать или неправильно питаться, в них появляются дырочки(кариес) Зубы – это живой орган. Давайте вспомним из каких частей он состоит? (коронка, корень, шейка).

Воспитатель: К нам сегодня на занятие пришел врач – стоматолог, он лечит зубы, десны. (Марина Александровна). Сейчас она вам расскажет про зубы, и про уход за ними.

Стоматолог: Дырка в зубе всегда больно. Кроме того, больные зубы вредят другим органам - сердцу, почкам.

Стоматолог: Что обозначает слово «кариес». Как вы думаете, это заболевание или нет? Когда возникает это заболевание? У кого из вас был кариес? Что вы ощущали в период зубной боли? Как вы думаете, зубная боль влияет на здоровье всего организма?

Кариес – это заболевание, при котором происходит постепенное разрушение твердой ткани зуба, в результате чего в нем образуется полость-«дырка».

Кариес способен не только сделать ваши зубы некрасивыми, но и полностью разрушить их. Кроме того, последствия запущенного поражения зубов кариесом – развитие еще более опасных заболеваний. Причины кариеса: после еды во рту, на зубах, щеках, языке остаются мельчайшие остатки пищи, которые являются прекрасной питательной средой для развития бактерий. Чтобы зубы не болели, а были всегда красивыми и здоровыми их надо беречь и укреплять.

Стоматолог: Посмотрите у меня корзина. А что в корзине, хотите знать? Ой, сколько здесь всего. А вот и щетка, Ребята посмотрите, такой щеткой можно чистить зубы?

Дети: Нет. Она старая, лохматая.

Стоматолог: Правильно, чистить зубы надо новой щеткой.

Стоматолог: Чтобы сохранить зубы здоровыми и белыми – надо кушать полезные для зубов продукты.

Стоматолог: Посмотрите, какой это зуб(показывает веселый зуб).

Дети: Веселый.

Стоматолог: Он белый, здоровый. Показывает грустный зуб. А почему этому зубу грустно?

Дети: У него дырочка, он болеет.

Стоматолог: Для зубов бывают полезные продукты, но есть и вредные. Послушайте сказку. Сказка. Жил – был на свете зуб. Был он белый и красивый, жил во рту вместе с остальными зубами братьями. Очень они любили кушать конфеты, шоколад, мед и варенье. И все у них было хорошо, пока однажды ночью не проснулся наш зуб от крика. Это его братик плакал и кричал от боли. Посмотрел наш зуб на него и увидел, что на нем большая яма, а в яме сидит злой червяк и грызет бедного зубик. «Что же делать» Как помочь брату и выгнать злого червяка». И решил тогда наш зуб пойти искать помощи. Вышел на улицу, а там – тьма тьмушая, страшно. Но делать нечего, надо идти. И вдруг кто- то подлетел к нему бесшумно. Испугался зубик! Но туту услышал тихий голосок: «Не бойся, малыш! Я Зубная Фея. Почему ты так поздно бродишь один?» Рассказал ей зубик про несчастье, которое с его братом случилось. Зубная Фея улыбнулась и сказала: «Ты очень смелый! Не побоялся для братика среди ночи на улицу выйти. Я тебе скажу, где твоему братику помогут!». И радостный зубик побежал домой. А тут и утро наступило. Собрались все братья вместе и пошли в стоматологическую клинику. Там очень добрый доктор быстро вылечил яму и прогнал злого червяка. Потом украсил зуб пломбой, и рассказал всем братьям, что надо делать, чтобы не болеть и быть всегда здоровым и красивым.

А заодно похвалил Смелого зуба и предложил приходить к нему в гости 2 раза в год. И счастливые братья вместе отправились домой, красивые и здоровые.

Стоматолог: Ребята, улыбнитесь друг другу и посмотрите какие у вас зубки? Красивые. Когда улыбаетесь. И чтобы сохранить зубки здоровыми вам надо: 1. Чистить зубы 2 раза в день. 2. Есть полезные продукты. 3. Посещать врача стоматолога. 4. Меньше есть сладкого.

Наше занятие подошло к концу. Вам понравилось? Я хочу пожелать вам, чтобы вы были здоровыми, веселыми, красивыми.

Конспект занятия по познанию в подготовительной группе.

Тема: «**Курить – здоровью вредить**».

Цель: формирование отрицательного отношения к курению.

Задачи:

1. Уточнить представления детей о вреде курения, его отрицательного влияния на организм человека.
2. Учить находить правильный выход из различных жизненных ситуаций.
3. Развивать мышление, речь, память, пропагандировать здоровый образ жизни.

Ход занятия.

Воспитатель: Здравствуйте, ребята. Какие вы красивые радостные, а значит здоровые. А кто знает, что нужно делать, чтобы всегда оставаться такими?

Дети: Делать зарядку, есть овощи, фрукты, чистить зубы.

Воспитатель: А вы все имеете эти хорошие привычки (ответы детей). Это мы сейчас проверим. Хотите поиграть в игру «Хорошо – плохо». Я буду задавать вопросы, а вы, если со мной не согласны топайте ногами, если согласны хлопайте руками.

Игра: «Хорошо – плохо»

Воспитатель: Чтобы сохранить здоровье надо:

1. Делать утреннюю зарядку каждый день.
2. Целый день смотреть телевизор.
3. Ходить в грязной одежде и обуви.
4. Кушать овощи и фрукты.
5. Есть много сладостей.
6. Играть в подвижные игры.
7. Не мыть руки перед едой.
8. Дышать свежим воздухом.
9. Чистить зубы 2 раза в день.
10. Пользоваться салфеткой.
11. Есть невымытые фрукты.
12. Всегда мыть руки с мылом.
13. Соблюдать режим дня.

Воспитатель: Молодцы. А еще какие вредные привычки вы знаете? (вытирать об себя грязные руки, вытирать рот рукавом, сидеть за столом сгорбившись, ковырять в носу, разбрасывать вещи).

Воспитатель: Ребята, вы назвали очень много вредных привычек. От них обязательно нужно избавляться. Как вы думаете, у взрослых бывают вредные привычки?

Дети: Бывают.

Воспитатель: Да вы правы. И от взрослых вредных привычках избавиться очень трудно. Сегодня мы с вами поговорим об одной из таких привычек. Я вам загадаю загадки, а вы слушайте внимательно: «Она похожа на карандаш, только белого цвета, кто с ней играет, тот здоровье потеряет. Что это? (сигарета). Правильно. А вредная привычка связанная с сигаретой?

Дети: Курение.

Воспитатель: Правильно курение. Это вредная привычка, потому что в табаке содержится очень вредное вещество – никотин. Однажды ученые провели один опыт: в пищу воробья, голубя и мыши добавили по одной капле никотина. Воробей упал лапками вверх и умер, когда съел пищу, затем погибли голубь и мышь (воспитатель показывает картинку легких курильщика).

Воспитатель: Какие органы вы видите на рисунке?(легкие)

Воспитатель: Какого цвета легкие у здорового человека?(розового). А у человека который курит(черного).

Воспитатель: Правильно. Когда человек курит, то весь яд, который находится в сигаретах, оседает на его легких, и они становятся черными, как уголь. Из – за этого курильщики все время кашляют.

### ФИЗМИНУТКА.

Рано утром просыпайся (тянемся вверх)

Себе, людям улыбайся (улыбаемся друг другу)

Ты зарядкой занимайся (повороты туловища)

Обливайся, вытирайся (приседание – встаем)

Всегда правильно питайся (движение головы)

Аккуратно одевайся (прыжок вверх)

На прогулку собирайся (ходьба на месте)

Воспитатель: Какие еще органы страдают у курильщика? (сердце, мозг). Сердце курильщика работает с перебоями, разрушается нервная система. Человек не может бегать, прыгать, заниматься любимым делом. Нарушается работа мозга, притупляется память. Посмотрите какие зубы у курильщика? (показ картинки).

Дети: Желтые, гнилые.

Воспитатель: У курящих людей зубы приобретают желтовато-коричневый цвет – результат оседания продуктов горения табака. Зубы разрушаются, гниют. Все это сопровождается дурным запахом изо рта. Курение отрицательно сказывается и на состоянии голосовых связок. Голос приобретает хриловатое, «прокуренное» звучание. У курильщика плохо пахнет изо рта, от волос, от одежды. У курящего человека, особенно у курящей женщины изменяется цвет лица – кожа становится сероватой, иногда желтоватой, с пепельным оттенком, становится дряблой. Волосы курильщика приобретают тусклый вид, делаются ломкими, а у мужчин нередко и выпадают. Одна из причин этого – ухудшение кровотока в коже. Ребята, если вы не хотите стать похожими на человека, которого мы сегодня видели на рисунках, то никогда не берите в руки сигареты. А знаете, ребята, курение вредит не только тому, кто курит, ведь все, кто находится рядом с курильщиком, невольно дышат этим ядовитым табачным дымом. Их легкие тоже могут со временем почернеть, и они тоже будут болеть и кашлять. Поэтому никогда не стойте рядом с курящим человеком. И запомните добрые слова: «ДЫМ ВОКРУГ ОТ СИГАРЕТ, НАМ В ТОМ ДЫМЕ МЕТА НЕТ!»

Воспитатель: «Ребята, как вы, поступите, если увидите, что рядом с вами кто-то курит? (вежливо попросим потушить сигарету, отойти подальше от курящего человека). Ребята, я надеюсь, что вы, сделайте правильные выводы и никогда не будете курить.

Воспитатель: Что вы узнали о табачном дыме? А можно ли курить? Почему нельзя? Курение - это привычка, наносящая огромный вред здоровью. Когда человек курит, образуется дым. Дым состоит из множества вредных веществ. Ученые установили, что извлеченный из 5 сигарет никотин убивает кролика, а из 100 – лошадь. Курить и дышать табачным дымом опасно для вашего здоровья.

Конспект занятия по художественно – эстетическому  
развитию в подготовительной группе.

**Тема: «Здоровый и больной зуб».**

Цель: закрепить знания детей о строении зубов, о правильном уходе за зубами.

Задачи: 1. Дать детям представление об устройстве и функционировании человеческого организма; довести до сознания детей понимание необходимости бережного отношения к себе и другим.

2. Уточнить и расширить представление детей о правилах поведения в общественных местах на приеме в поликлиники; расширять представление о труде взрослых, развивать интерес к профессии врача - стоматолога;

3. Продолжать учить рисовать предметы овальной формы, правильно держать карандаш;

4. Развивать умение продолжать беседу; поощрять попытки высказывать свою точку зрения.

Ход занятия

Воспитатель: Здравствуйте ребята. Я сегодня пришла в детский сад и увидела на столе коробку. А в коробке письмо. Вот оно. Хотите узнать от кого оно, и, что там написано (да).

Воспитатель: Это письмо нам прислал врач – стоматолог. А написано в нем, чтобы вы вспомнили, что такое зубки, как за ними ухаживать, как правильно их чистить. И нарисовали рисунки здорового и больного зуба, и прислали мне их. Нарисуем? (да).

Воспитатель: Тогда расскажите мне пожалуйста, чем покрыты ваши зубки? (рассказы детей). Как нужно ухаживать за ними? (рассказы детей). Кто знает, что необходимо иметь каждому человеку для ухода за зубами (зубная щетка, паста). Как правильно чистить зубы?(2 раза в день)

Физминутка.

Эй, ребята! Эге- гей! Чистим овощи для щей!

Будет супчик вкусный. Чистим мы картошку, чистим очень ловко.

Мы натрем морковку, красную головку, а потом, а потом

Мы покрошим помидор, и головку лучка и зубок чеснока.



Воспитатель: Молодцы, ребята. Ну а сейчас мы представим, что мы зубные врачи и попробуем «вылечить поврежденные зубки». Дети рисуют зубки – замки, в котором поселилась боль. Где будет вход в Замок – это дырочка. Чтобы Зубная боль не попала в Замок, нужно закрасить дырочку. (дети рисуют здоровый и больной зубик). Анализ работ.

- Молодцы, дети, сейчас мы сами соберем работы и отправим их врачу стоматологу.

Конспект занятия по художественному – эстетическому развитию  
в подготовительной группе.

Тема: « **Зубная щетка для девочки Маши**».

Цель: закреплять правила ухода за своими зубами и полостью рта; рассказать об истории зубной щетки; учить аккуратно работать с клеем и ножницами; развивать творческие способности по декорированию стаканчика для зубной щетки.

Задачи:

- 1.Познакомить детей с историей зубной щетки, правилами пользования ею.
- 2.Развивать мышление, общую и мелкую моторику, коммуникативные навыки.
- 3.Воспитывать соблюдение правил личной гигиены.

Ход занятия

Воспитатель: Здравствуйте, ребята! Послушайте загадку и скажите, о чем идет речь?

Красные двери, в пещере моей.

Белые звери сидят у дверей.

И мясо, и хлеб – всю добычу мою – я с радостью белым зверям отдаю.  
(зубы).

Воспитатель: Скажите, а зачем человеку нужны зубы? (ответы детей)

Воспитатель: Правильно, они нужны для того, чтобы мы кусали и пережевывали пищу, и для того, чтобы человек мог ослепительно улыбаться, и для красивой речи. Наши зубы можно сравнивать с растениями в цветочных горшках, где каждый зуб закреплен в своем костном «горшочке».

Физминутка.

Наши деточки устали, и со стульчиков все встали.

Потянулись, потянулись, солнышку мы улыбнулись.

Вправо, влево наклонились, быстро к речке мы спустились.

Льется чистая водица, мы умеем сами мыться.

Зубную пасту мы берем, крепко щеткой зубы трем.

Моем шею, моем уши, сами вытремся посуше.

Воспитатель: За зубами ухаживать надо как за цветам. Как вы ухаживаете за своими зубами? (ответы детей).

Воспитатель: Кто знает, что необходимо иметь каждому человеку для ухода за зубами? (ответы детей).

Воспитатель: Кто знает, что необходимо иметь каждому человеку для ухода за зубами? (ответы детей)

Воспитатель: Вас когда-нибудь интересовала история зубной щетке? Кто придумал ее применение? Подобием зубной щетки у древних людей был пучок травы, которым они терли зубы. В Древнем Египте пользовались деревянной палочкой с разжеванным «веничком» с одной стороны. В 14 веке в Китае придумали прикрепить к ручке из бамбука небольшое количество щетинок кабана. Щетинки выбирались самые твердые и прочные – с шеи животного. Постепенно до России дошла мода на чистку зубов. Во время Ивана Грозного в ходу были зубные «метлы» - палочки с пучком щетины на конце, ими пользовались после трапезы. Сейчас в наше время изготавливают нейлоновые щетки. Зубная щетка – лучший друг человека. Послушайте, как нужно пользоваться зубной щеткой:

Надо чистить зуб , верхний зуб, нижний зуб.

Даже самый дальний зуб – очень важный зуб.

Изнутри, снаружи три, три снаружи, изнутри.

Ребята, а вы помните девочку Машу, которая не любила чистить зубы и от нее убежала зубная щетка? Давайте поможем девочке подружиться с зубной щеткой и сделаем аппликацию. Маша слышала все, о чем мы с вами сегодня говорили, и поняла, что зубы нужно чистить каждый день, утром и вечером, чтобы они всегда были в порядке.

Выполнение аппликации, анализ работ.

- Молодцы, дети, вы все порадовали Машу, и она всех вас благодарит за работу. Выставка работ.

### Дидактические игры

Дидактическая игра: «Так много щеточек хороших,  
но зубная только одна».

Цель: дать детям представление о разных видах щеток.

Ход игры: На столе воспитатель демонстрирует детям различные виды щеток; зубную, для обуви, для одежды, для расчесывания домашних животных. Взрослый предлагает детям найти среди многообразия щеток на столе именно зубную щетку, а затем, когда она будет детьми найдена и подробно рассмотрена, воспитатель просит объяснить предназначение остальных щеток.

Дидактическая игра: «Чистим зубки».

Цель: закрепить у детей навык ухода за зубами (отработка движения «сверху-вниз», «снизу-вверх», «слева-направо»).

Ход игры: Воспитатель предлагает детям попробовать чистить зубы на «игрушечном тренажере» - расческе с частыми крупными зубчиками. Сначала взрослый демонстрирует сам, как надо выдавить зубную пасту на щетку и как нужно правильно чистить зубы (держа расческу в руке, показывает движения). Далее дети пробуют повторить это же сами.

Дидактическая игра: «Полезное – вредное».

Цель: в стихотворной форме научить детей распределять продукты питания на полезные и вредные для зубов.

Ход игры: Воспитатель демонстрирует детям картинки с продуктами питания – «полезными» и «вредными» для зубов. Взрослый сопровождает каждую картинку небольшим стихотворением. Картинки с продуктами питания воспитатель сортирует и раскладывает с помощью детей в две коробочки: на одной прикреплена фотография ребенка с плохими (поврежденными кариесу) зубами, на другой – фото ребенка с красивыми, белыми зубами.

Дидактическая игра: «Предметы индивидуального пользования».

Цель: учить классифицировать предметы для личного пользования и предметы, которыми можно делиться (например, зубная паста, зубная щетка, расческа, машинка, кукла, полотенце, носовой платок).

Ход игры: Воспитатель объясняет детям, что есть такие вещи у каждого из нас, которыми мы ни с кем не можем поделиться, например, зубная щетка, расческа. Акцентирует внимание детей на предметах общего пользования. Объясняет, почему этого делать нельзя.

Игровое упражнение «У кого есть зубы?».

Цель: активизировать внимание детей к тому, что не только у человека есть зубы, но и у животных и их детенышей.

Ход игры: Воспитатель с помощью картинок с изображением животных акцентирует внимание детей на том, что как у человека (и их детенышей) тоже есть зубы, но в отличие от человека, животные не чистят зубов, так как у них нет зубных щеток, пасты и рук. Поскольку человек – это не животное, и у него есть руки, зубная щетка и паста, то чистить зубы надо.

Артикуляционная гимнастика «Почистим зубки язычком».

Цель: развитие артикуляционного аппарата и активизация внимания детей к внешнему виду собственных зубов.

Артикуляционная гимнастика «Какие у нас зубы».

Цель: развитие артикуляционного аппарата и закрепление образа внешнего вида зубов у детей.

## Приложение 9

Сюжетно – ролевая игра: «**Детская стоматологическая поликлиника**».

Цель: расширить знания детей о работе врача – стоматолога.

Задачи:

- познакомить дошкольников с медицинским персоналом, который работает в стоматологической больнице;
- формировать знания о медицинском оборудовании, какое нужно для лечения зубов;
- развивать способность и умения принять на себя роль стоматолога;
- закреплять умения выполнять усвоенные нормы и правила культуры поведения в общественных местах;
- развивать связную диалогическую речь, умение реализовывать игровой замысел, творческое воображение.

Оборудование: рекламные проспекты: средства по уходу за зубами (зубные щетки, зубная паста, зубочистки, зубная нить, ополаскиватель для рта и т. д.), Плакаты с различными консультациями по уходу за зубами, лампа для освещения лечения зубов, стол для медицинских карт пациентов, контейнеры, шприцы, ватные тампоны, медицинские инструменты для лечения зубов, бланки рецептов для лекарств, бахилы, перчатки, халат, салфетки, ручка.

Сюжетные линии	Игровые роли	Атрибуты, игровой материал	Рольевые действия
Пациент приходит в поликлинику и складывает в регистратуре карточку в смотровой кабинет.	Пациент (у которого болят зубы) Регистратор	Рекламные проспекты: - средства по уходу за зубами; - плакаты с различными консультациями; - карточки пациентов; - «окно выдачи» медицинских карт.	Регистратор откладывает карточки пациентов и относит в смотровой кабинет).
Подходит к смотровому	Пациент	- бахилы	Пациент с больным зубом.

кабинету и ожидает своей очереди			
Осмотр пациента врачом – стоматологом в смотровом кабинете.	Врач – стоматолог, пациент	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контейнер;</li> <li>- шприцы;</li> <li>- ватные тампоны;</li> <li>- медицинские инструменты для осмотра зубов;</li> <li>- бланки рецептов;</li> <li>- бахилы;</li> </ul>	Врач – стоматолог осматривает пациента, устанавливает диагноз и решает, что ему необходимо делать. Направляет к лечащему стоматологу или хирургу.
Направление к врачу-специалисту	Врач - стоматолог	<ul style="list-style-type: none"> <li>- медицинские бланки с печатями; ручка.</li> </ul>	Врач – стоматолог в смотровом кабинете пишет направление к врачу – специалисту.
Посещение кабинета лечащего врача или хирурга - стоматолога	Хирург – стоматолог, врач - стоматолог	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающая модель полости рта;</li> <li>- материала для пломб;</li> <li>- бахилы.</li> </ul>	Стоматолог лечит больной зуб ( ставит пломбу). Хирург – стоматолог: удаляет больной зуб.
Направление по мере необходимости пациента в рентген-кабинет	Врач-стоматолог	<ul style="list-style-type: none"> <li>- медицинские бланки с печатями;</li> <li>- ручка.</li> </ul>	Врач – стоматолог пишет направление в рентген кабинет
Посещение пациента рентген – кабинета и проведение	Рентгенолог	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осветительный прибор;</li> <li>- кресло;</li> <li>- бахилы;</li> <li>- защитные</li> </ul>	Рентгенолог делает снимки полости рта пациенту, с заболевшим зубом

процедуры		нагрудники.	
Продолжение лечащих процедур в кабинете стоматолога	Врач – стоматолог	- «обезболивающие лекарства»; - шприцы; - оборудование для лечения зубов; - салфетки.	Врач – стоматолог лечит больной зуб у пациента



## **Опытно – экспериментальная деятельность**

### **Опыт 1 «Как правильно чистить зубы».**

Цель: узнать, как правильно чистить зубы.

Ход опыта: воспитатель предлагает детям научиться правильно чистить зубы, чтобы убрать остатки пищи: поднимаем кисть руки вверх – представляем, что это зубы, между пальцами вкладываем небольшие кусочки бумаги – это остатки пищи, двигаем щеткой справа налево, бумага не удалась, а если сверху вниз и слегка поворачиваем, бумага удалась. Затем пробуем, показываем как правильно чистить зубы.

Вывод: Зубной щеткой хорошо чистить все промежутки между зубами. После такой чистки не страшны микробы.

### **Опыт 2 «Зубная эмаль - что это такое?»**

Цель: узнать, что такое зубная эмаль, которая покрывает зубы.

Материалы: 2 яйца, орехи.

Ход опыта: нам стало интересно, есть ли у зубов защитник? Зубы покрыты эмалью. Мы рассмотрели свои зубы в зеркале. Эмаль белое, твердое вещество нашего организма. Рассмотрели яйцо, оно покрыто скорлупой, состоящей из кальция, как эмаль зуба. Я взяла яйцо в руки, раздавила его, после попыталась разбить яйцом орех, ничего не получилось.

Вывод: эмаль хрупкая, ее нужно беречь, за ней нужно ухаживать.

### **Опыт 3 «Почему у меня болят зубы»**

Цель: узнать, почему образуются трещины в эмали зубов.

Материалы: предмет, покрытый гуашью, яичная скорлупа.

Ход опыта: мне захотелось поподробнее узнать, почему у детей болят зубы, от чего? Оказывается, что все болезни зубов начинаются с того, что трескается эмаль зубов. Но от чего все болезни зубов начинаются с того, что трескается эмаль зубов. Но от чего она трескается? Я взяла яичную скорлупу и ударила об пол, у яичной скорлупы появилась трещина. А затем посмотрела как разрушается эмаль при ударе, ударяем по предмету покрашенному гуашь, гуашь трескается, осыпается, обнажая основной предмет

Вывод: эмаль трескается, если сильно ударится зубами; если после горячего есть холодное, эмаль разрушают микробы. Дети узнали, как ухаживать за зубами, что их нужно правильно чистить и полоскать рот, регулярно, после приема пищи. Еще дети узнали, что наши зубы покрыты белой эмалью, она хрупкая ее нужно беречь, не чистить зубами семечки, орехи, так как эмаль может потрескаться, в трещинах могут размножаться микробы.

Сценарий музыкального развлечения в подготовительной группе:  
**«Путешествие в королевство Зубной щетки».**

Цель: формирование желания соблюдать правила личной гигиены.

- Задачи: 1. Продолжать побуждать детей к ведению здорового образа жизни.  
2. Воспитывать привычку следить за своим внешним видом, самостоятельно умываться, мыть руки перед едой, по мере загрязнения.  
3. Закрепить знания о предметах личной гигиены: расческа, мыло, полотенце, зубная щетка, мочалка и навыках их использования.  
4. Доставить детям чувство радости.

Действующие лица:

Взрослые: мойдодыр.

Дети: мочалки, зубная щетка, расчески.

В гости к детям приходит Мойдодыр:

Надо-надо умываться по утрам и вечерам,

А не чистым трубочистам стыд и срам!

Я хочу вам рассказать про волшебную страну королевы Зубной щетки. Только у нее есть в стране волшебная зубная паста, волшебные зубные щетки. Если чистить зубы этой волшебной зубной пастой, то они будут белые и не будут болеть. Сейчас мы попадем в волшебную страну. Но для этого надо закрыть глаза (свет выключается, звучит музыка, входит зубной порошок).

Зубной порошок: Как белый снежок,

Зубной порошок, я ароматный, мятный,

На цвет и вкус приятный!

Но расскажите дети, мне,

В какой живете вы в стране?

Ребенок: Куда не глянешь светится

Хрустальная река.

В малинниках, орешниках,

Всех сказок чудеса.

На эти дали дальние, смотрю не насмотрюсь,

На все четыре стороны

Ромашковая русь!

Воспитатель: Москва – столица огромного государства. Название ему Россия! Это большая страна, и там все люди по утрам чистят зубы зубной пасты.

Зубной попошок: А вы ребята умеете чистить зубы? (да)

Воспитатель: Сейчас дети тебе расскажут как они их чистят.

Ребенок: Чистить зубы нам не лень

Чистим их два раза в день.

Чистим зубки дважды в сутки.

Чистим долго три минутки.

Зубной порошок: Молодцы. Порадовали меня.

Мойдодыр: А скажите какие продукты полезны для ваших зубов? А какие вредные?

Ребенок: Чтобы зубки не болели

Вместо пряников, конфет.

Ешьте дети витамины

Вот вам правильный совет!

Зубной порошок: А куда вы идете?

Мойдодыр: К королеве – Зубной щетке. Она подарит нам волшебную зубную пасту и щетки, чтобы зубки не болели.

Зубной порошок: Тогда вам надо идти по этой дорожке (показывает направление). До свидания.

Дети по музыку идут змейкой.

Ребенок: Здесь зубная паста,

Как снег кругом,

К тетушке мочалки в гости мы идем.

По мосту – мосточку, речку перешли.

И к мочалкам быстро мы пришли. (салятся на места).

Мочалка: Вы куда путь держите?

Мойдодыр: Мы идем к королеве Зубной щетке. Она нам подарит волшебные зубные щетки, чтобы наши зубки были здоровыми и крепкими.

Мочалка: Дорога к ней ведет через мой дом. А вы хотите познакомиться с моими подружками?.

Дети: Да, хотим.

Мочалка: Подружки выбегайте, танец начинайте. (танец мочалок).

Мочалка: Мои милые мочалки,

Что распрыгались, как галки?

Вы на месте посидите,

О воде поговорите.

Стихи: «Под дождем».

Утром я едва проснусь-

Сразу в душе обольюсь.

На веселый летний дождь

«Здоровой будь».

Воду в тазик я налью,

Горсту соли растворю,

Лучше соли не простой,

Душ немножечко похож.  
Он поет, журчит, звенит,  
Веселит он и бодрит.  
И ленивый, сладкий сон,  
Струйками прогонит он.

А особенно морской.  
Мама мягкой рукавицей  
Оботрет меня водицей,  
Спину, руки, шею, грудь  
Скажет мне: «Здоровой будь».

Мочалка: Дорога к ней идет через мой дом, поэтому вам придется помочь моим жителям и спеть их любимую песенку «Умывальная песня».

Спасибо вам за такую прекрасную песню. Теперь настал мой черед, и я вам расскажу, как найти дорогу к королеве Зубной щетке.(показывает) Вот дорога по которой вы должны идти. До свиданья! НА пути у вас будет гребешковый лес.

Дети проходят мимо, на ветках которых висят большие расчески. На пенечке Сидит Расческа. И смотрится в зеркало. Расческа отрывается от зеркал и замечает детей.

Вы идете всей гурьбой  
Не здороваясь со мной.

Дети: Здравствуйте.

Мойдодыр: Кто вы?

Расческа: Я веселая расческа,

Делаю для всех прически.

Мойдодыр: А мы идем к королеве Зубной щетке, она подарит нам волшебную зубную пасту, зубные щетки, чтобы наши зубки были крепкими, здоровыми.

Расческа: Но вы не причесаны, стража вас не пропустит к королеве. Я так люблю делать прически( дети имитируют расчесывание под музыку).

Поет песню «Песня расчески» на мотив русской народной мелодии «Как у наших у ворот».

1. Сделает прическу  
Нам всегда расческа  
Будет очень модно,  
Для мастера не сложно.
2. Причесала, заплела,  
Локон в кудри завила.  
Аккуратна и опрятна  
Ваша голова.
3. Вот она старается  
Варей занимается  
Хороша прическа,  
Молодец расческа.

Под музыку девочка Варя проходит по залу, показывая свою прическу. Все ей хлопают.

Мойдодыр: Спасибо тебе. Расческа, наши дети пойдут дальше опрятные и причесанные. (идут по дороге)

Мойдодыр: Что за дворец? Он просто чудо! Вдруг появился он откуда? Рассеялся вдали туман. И вот он показался нам. Ребята, а на что похож замок?(дети отвечают).

Как вы думаете, из чего он сделан? (дети отвечают).

Из щеток первоклассных, из тюбиков от пасты.

(выходят щетки)

1. Щетки мы зубные,  
Платья расписные.  
Всем нужны мы по утрам,  
Всем нужны по вечерам.

- 2.Зубки чистим то и дело-  
Это делаем умело.  
Посмотрите на парад,  
Щеток выстроенных в ряд.

Зубная щетка: Королева, королева!

Королева: Вот настал веселья час.

Вижу гости здесь у нас.

Мойдодыр: Встаньте дети, поклонитесь.

За вторженье извините!

Королева: Рада вам, не извиняйтесь.

Вот загадки отгадайте:

Сколько раз надо чистить зубы?

Когда надо мыть руки?

Чем надо причесываться?

Чем вытирать руки после того, как помыл их?

Чем чистят зубы?

Дети отвечают.

Королева: Хочу вам на память подарки подарить (дарит зубные щетки).

Королева: Да здравствует мыло душистое,

И полотенце пушистое.

А так же зубной порошок,

И яркий цветной гребешок.

Пусть зубки совсем не болят

У добрых хороших ребят.

Мойдодыр: Дарю вам волшебный ковер, на нем вы попадете к себе домой  
(дети встают на него и прощаются)

Мойдодыр: Сегодня у нас было замечательное путешествие. Вы надолго  
запомнили путешествие к королеве Зубной щетки.

Дети: Много важного узнали

И теперь умнее стали.

Щетки разные нужны,

Щетки разные важны,

Чтоб в Москве и всей России,

Дети все здоровы были!

Звучит музыка, дети прощаются с королевой Зубная щетка и выходят из зала.

**«Стихи, пословицы, поговорки, загадки про зубы»**

Стихи.

У меня сегодня праздник:  
Появился первый зуб!  
Все родные захотели  
Ко мне в ротик заглянуть!

Я все грызу, грызу, сержусь!  
Вокруг мне все не нравится!  
Это верная примета  
Скоро зуб появится!

Чтобы зубы не болели  
И блестели как мои,  
Щеткой чисти.  
Встав с постели  
Каждый зуб минуты три!

Чистить зубы нам не лень  
Чистим их два раза в день.  
Чистим зубки дважды в сутки.  
Чистим долго три минутки.  
Щеткой чистой, не лохматой,  
Пастой вкусной, ароматной.  
Чистим щеткой вверх и вниз  
Ну, микробы, берегись.

Как поешь, 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»



## Пословицы и поговорки

«Вооруженный до зубов (очень хорошо вооруженный)»  
«Видит око, да зуб неймет»  
«Зубная боль обычно начинается в ночь на субботу»  
«Здоровые зубы – залог здоровья»  
«Ящерка маленькая, да зубки остренькие»  
«Красивые зубы - красивая улыбка»  
«Один плохой зуб поражает всю челюсть»  
«Зубную боль не терпит и медведь»  
«Рот причина наших болезней»  
«Зуб на зуб попадет»  
«Поел бы репки, да зубы редки»

## Загадки

Темное стойло, полно белых коней (рот и зубы)

Красные двери в пещере моей,  
Белые звери сидят у дверей.  
Мясо и сахар – всю добычу мою  
Я с радостью белым зверьям дарю (шубы и зубы)

Хвостик из кости, а на спинке щетинка (зубная щетка)

Мои зубы все белей  
Раз за разом веселей  
Она чисти зубы четко  
У меня (зубная щетка)

Оля ядрышки грызет  
Падают скорлупки.  
А для этого нужны  
Нашей Оли (зубки)

Анкета для родителей подготовительной группы

**«Пусть всегда будут здоровыми зубки»**

1. Ф.И.О. ребенка, возраст, группа:
2. Ухаживает ли Ваш ребенок за полостью рта:
  - полощет рот после еды
  - чистит зубы утром и вечером
  - чистит зубы только утром или только вечером
3. Систематически ли Ваш ребенок ухаживает за зубами:
  - регулярно
  - не регулярно
4. После приема пищи Ваш ребенок полощет рот:
  - по напоминанию
  - без напоминания
  - вообще этого не делает
5. Болели ли когда-нибудь у Вашего ребенка зубы:
  - да
  - нет
6. Вы лечили уже у Вашего ребенка зубы в стоматологическом кабинете:
  - да
  - нет
7. Посещаете ли Вы стоматолога с целью профилактики заболеваний:
  - регулярно
  - нет
8. Знает ли Ваш ребенок о том, как можно уберечь зубы от различных болезней:
  - да
  - нет
9. Покупаете ли Вы ребенку вредные для зубов продукты: (чипсы, колу, чупа-чупс, сухарики, шоколад)
  - редко покупаю
  - часто покупаю
  - не покупаю вообще
10. Вам известно о вреде для детских зубов выше перечисленные продукты:
  - да
  - нет
11. Ваше отношение к проекту «Бережем зубки с детства» проходящему в нашей группе:
  - поддерживаю
  - мне безразлично

### Консультация для родителей:

#### **«Что нужно знать родителям о детских зубах»**

Кариес - это заболевание, при котором происходит постепенное разрушение твердой ткани зуба, в результате чего, в нем образуется полость – «дырка». Кариес способен не только сделать ваши зубы некрасивыми, но полностью разрушить их, причиняя при этом боль и вызывая неприятные ощущения. Кроме того, последствия запущенного поражения зубов кариесом – развитие еще более опасных заболеваний.

#### Причины кариеса

После еды во рту, на зубах, щеках, языке остаются мельчайшие остатки пищи, которые являются прекрасной питательной средой для развития бактерий. Особенно «липкой» является рафинированная пища с высоким содержанием углеводов. Именно углеводами питаются бактерии, выделяя при этом молочную кислоту, разрушающую эмаль зуба и вызывающую воспаление десен.

Известно, что на сегодняшний день в мире страдает кариесом 99% населения! А во многих странах – 100%. Только эскимосам и некоторым аборигенам южных районов Памира не знакома эта болезнь. По какой-то причине кариес обходит их стороной. Возможно, это из – за того, что они просто никогда не ели сладостей. Что же делать? Средства для очищения зубов существовали еще в глубокой древности. Первый такой состав придумали римляне. В него входили лепестки роз, орех, а основой порошка служила толченая скорлупа и кости животных, смешанные с медом. Часто в состав такого средства добавляли карбонат натрия.

Вот несколько основных правил, соблюдение которых поможет вам сохранить зубы детей здоровыми.

#### Правило №1. Гигиена

Стоматологи не устают повторять: залог здоровых зубов – регулярный правильный уход за полостью рта. Как показывает практика, ежедневная гигиена зубов и десен снижает необходимость в профессиональном лечении на 75 – 80%. И дело не только в качестве зубной пасты и щетки: уход за

полостью рта – целый комплекс мер, который выполняется непрерывно в течение всего дня. Ежедневная гигиена полости рта включает в себя:

- тщательную чистку зубов минимум дважды в день;
- очищение полости рта после каждого приема пищи (чистка, полоскание или жевательная резинка без сахара);
- уход за межзубными промежутками с помощью зубной нити или зубочистки;
- регулярное посещение стоматолога.

### Правило №2. Питание

Рациональное питание имеет огромное значение в профилактике кариеса. В «противокариесном» питании важны два фактора: полноценный набор пищевых продуктов и умеренная частота приема углеводов. При 3-4-разовом питании необходимо, чтобы в рационе были продукты четырех основных групп: хлебные, молочные, мясные и фруктово – овощные.

Для очищения зубов от болезнетворного налета и укрепления десен в ежедневный рацион необходимо включить грубую пищу: яблоки, морковь и другие жесткие овощи или фрукты в сыро виде. Старайтесь разумно потреблять богатую углеводами пищу. Чрезмерно потребление углеводов является факторами риска заболеваний кариесом.

Основным строительным материалом для зубов является кальций. Кальций содержится в орехах, зеленых овощах, молоке и молочных продуктах (особенно обезжиренных), в том числе во всех видах сыра.

### Правило №3. Температура пищи

Очень холодная или горячая пища вредна для эмали зубов. Еще вреднее – резкий перепад температуры. Из разницы температуры на эмали образуются микротрещины.

### Правило №4. Уход за деснами

В арабскую культуру гигиены полости рта ввел пророк Мухаммед. Согласно Корану, полоскать зубы необходимо пять раз в день, а чистить по мере загрязнения и при появлении запаха изо рта. Вместо зубных щеток арабы использовали ветки деревьев, которые вымачивали в воде до тех пор, пока с них не слезала кора.

Слизистая оболочка десен защищает ротовую полость от болезнетворных микробов и требует особой заботы. Кровоточивость и воспаление десен – одна из причин появления неприятного запаха изо рта и выпадения зубов. В свою очередь к заболеваниям десен могут привести:

- плохая гигиена полости рта;
- курение;
- специфика потребления пищи;
- недостаток витаминов.

#### Правило №5. Фтор

Фтор также является необходимым микроэлементом для наших зубов. На Урале, в Мордовии, Москве и Подмосковье в водопроводной воде фтора достаточно. а вот Петербург и весь Северо - Западный регион нуждается в дополнительном источнике фтора.

На рынке сейчас появилось множество препаратов, содержащих большое количество фтора: зубных паст, поливитаминных комплексов, эликсиров, жевательных резинок. Но нужно помнить большое количество фтора так же вредит организму, как и его недостаток.

#### Правило №6. Регулярное посещение стоматолога

Регулярное посещение стоматолога – залог здоровых зубов. Почему? Во-первых, потому что профессиональная чистка снимает зубной налет так, как ни одна зубная паста. Во - вторых, только врач сможет вовремя обнаружить кариес, предотвратить его развитие. В- третьих, грамотный специалист даст вам рекомендации по выбору зубной пасты и других средств гигиены, подходящих именно для вас.

Все перечисленные рекомендации – вовсе не врачебная демагогия: грамотный и регулярный уход за полостью рта сэкономит ваши финансы, сделает визиты к стоматологу лишь профилактическими и обеспечит здоровье вашим зубам и деснам.

Количество стоматологических клиник и кабинетов за последние 15 лет выросло в геометрической прогрессии, но, на состоянии зубов большинства наших граждан, это не сильно отразилось.

По – прежнему, к зубному врачу мы идем в последний момент, когда уже и лечить нечего. Но самое печальное, что с поправкой на возраст состояние зубов у наших детей примерно такое же, как у стариков. И с этим пора перестать мириться.

Обследование 27 тысяч человек, проведенное отечественными стоматологами, показало: у трехлетних детей в среднем по 3-4 зуба уже поражены кариесом; у шестилетних детей в половине случаев на смену молочным идут постоянные, но уже кариозные зубы; у 12-летних кариес наблюдается в 60-80% случаев.

И ничего удивительного в этом нет, поскольку анкетирование родителей в нескольких регионах России, показало. Что 80% мам и пап сами не имеют понятия, как правильно чистить зубы. Не то, что научить этому своих детей. И практически никто не знает о том, что ребенка нужно показывать зубному врачу не реже 2 раз в год.

Кариес – это, по сути, начало инфицирования организма. В полости рта человека находится большое количество микроорганизмов, которые способны вырабатывать из сахара, которые мы потребляем, клейкие вещества. Этими «клеями» бактерии прилепляются к зубу – так образуется зубной налет. Бактерии зубного налета выделяют кислоту. Но в первые часы она нейтрализуется слюной. А вот 18 – 28 часов налет становится толстым и плотным, что слюна бессильна проникнуть в него, и кислота начинает растворять эмаль зуба.

Так как процесс уплотнения зубного налета длится 18 – 28 часов, то чистя зубы два раза в день ( то есть через каждые 12 часов), можно значительно снизить вероятность возникновения кариеса. Не менее важное значение для здоровья ребенка, имеет прикус. Если прикус неровный, зубы верхней и нижней челюсти наезжают друг на друга, в них чаще будет «гнездиться» кариес, и такие зубы станут первыми претендентами на установку протезов.

Вот обо всем этом и нужно рассказать ребенку, чтобы тот сам осознанно стал следить за своими зубами. Вот только как это сделать, чтобы ребенок все понял, а не воспринял ваш рассказ, как очередную нотацию? Нужна игровая форма рассказа. Начинать можно в промежутке с 5 – 7 лет. В это период ребенок начинает сам чистить зубы и должен знать, как и для чего это делается. А, кроме того, уже может запомнить и усваивать достаточно сложные понятия.

Наверное, первый вопрос, над которым стоит задуматься ребенку для чего вообще нужны зубы? Надо предложить ему на практике ознакомиться с функциями зубов:

- Пережевывание пищи. Предложите ребенку попытаться откусить от яблока или моркови, закрыв передние зубы губами.

- Речь. Пусть малыш попробует сказать «дом», «стол» и другие слова, не касаясь языком передних зубов.

- Внешний вид.

Перед зеркалом ребенок сравнит улыбку с сомкнутыми губами и то, какая радостная улыбка получается у него с открытыми зубками. Более наглядно представить внешний вид без зубов поможет следующий прием: возьмите фотографию улыбающейся фотомодели и попросите ребенка закрасить ей несколько зубов черным фломастером (он это сделает с удовольствием). Обратите внимание, какой некрасивой и даже страшной (как у Бабы Яги) стала улыбка на фотографии.

Вывод прост: не будешь ухаживать за зубами, будешь иметь такую улыбку, а значит -

Как поел, почисти зубки!

Делай так два раза в сутки.

Следующее, что надо понять малышу – для чего мы чистим зубы. Расскажите ребенку, что во рту всегда есть микробы, которые очень рады, если их не вычищают. Это дает им возможность надолго поселиться во рту в виде зубного налета, который выделяет кислоту и тем самым портит и разрушает зубы. Но при чистке зубов нужно не загонять бактерии под десны, а наоборот, вычищать их оттуда. А для этого надо знать правильные приемы чистки:

- Начинают с верхней челюсти – движения щеткой «сметающие», сверху – вниз по 10 раз на каждые 2 зуба. Сначала чистится внешняя, затем внутренняя боковая сторона зубов по всей дуге.

- Таким же образом чистим зубы нижней челюсти – движениями снизу-вверх.

- Жевательную поверхность чистим круговыми движениями, продвигаясь от щеки к центральным зубам.

- Под конец обязательно чистим язык.

И тогда ваш ребенок не только вырастет со здоровыми зубами, но семейный бюджет не пострадает. Поскольку лечение зубов в 20 раз дороже мер по профилактике кариеса

## Литература

1. «Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3 – 7 лет», автор - составитель М. Р. Югова
2. «Откуда что взялось?», Дмитрий Щербинин, М. «Аквилегия» -М , 2009г.
3. «Знакомьтесь зубная паста», М. ЗАО «Натусана», 2008г.
4. «Стоматологическое обозрение» №2, 2007г.
5. «Профилактика основных стоматологических заболеваний», 2009г.