

Внеклассное мероприятие для начальных классов

"Хорошие зубы - залог здоровья"

Цели: - соблюдать элементарные правила гигиены;

Задачи:

- настроить детей на здоровый образ жизни,
- вызвать интерес к вопросам здоровья
- закреплять умения правильно чистить зубы,
- полоскать рот после еды;
- прививать необходимые гигиенические навыки

Оборудование: предметы для ухода за зубами: зубные щетки, зубочистки, зубная паста, зубной порошок и др.; фотографии улыбающихся детей.

Ход беседы

1. Организационный момент.
2. Загадка: «Полон хлевец белых овец». (Зубы)
3. Сценка.

Доктор Айболит: Здравствуй, Миша,
Что не весел?
Что так низко нос повесил?
Опечалился чему?

Медведь: Я конфеты скушал тьму.
Позабыл почистить зубы.
Вот теперь я слёзы лью.
Что мне делать не пойму?

Доктор Айболит: Не печалься, не тужи.
Всё в твоих руках, держи. (Даёт зубную пасту и щётку.)

Чисти зубы по утрам
И, конечно, вечерам.
И забудешь навсегда
Про зубную боль тогда.

4. Учитель: Как вы думаете почему заболел зуб у медведя?
(Зуб повреждён, в нём дырка.

Учитель. У всех существ на земле есть зубы, будь то человек, корова, лошадь, собака, кошка или мышка, – но у всех них имеются именно такие зубы

У человека меняются зубы один раз в жизни, когда у него выпадают молочные зубы и вместо них вырастают новые. Человеческий детеныш рождается беззубым. Примерно через полгода жизни в середине нижней челюсти появляется первый зуб.

В течение следующих двух лет у него вырастает двадцать зубов. Они называются молочными зубами. Под ними сидит вторая смена зубов, которые начинают прорезаться после шестилетнего возраста, и постепенно, в период между шестью и двенадцатью годами, заменяют молочные зубы. Смена зубов – естественный процесс, который происходит у всех людей, и не надо этого бояться.

Кроме того, еще по три зуба, называемых коренными, появляются по обеим сторонам каждой челюсти в глубине рта. Таким образом, у взрослого человека вместо двадцати молочных появляется тридцать два зуба, которые могут только выпасть. Новые зубы уже не вырастут. Поэтому зубы надо беречь.

И не только потому, что больные зубы – это некрасиво, больно, но и потому что причиной многих заболеваний всего организма как раз часто являются не залеченные вовремя зубы. Здоровых людей с больными зубами не бывает.

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. Вот что происходит, если ты не чистишь ЗУБЫ (показывает схему больных зубов).

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 соединениями 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.

5. Ученик (читает стихотворение И. Демьянова "Плачет Костя").

Плачет Костя: ноют зубы.
Чистить зубы он не любит
Ни снаружи, ни внутри –
Разболелись сразу три!
Вот сверло жужжит от злости,
Зуб сверлит, ругает Костю:
З-зубы чис-с-стить ты не л-л-любишь,
Вот со мной и стал з-знак-к-ком!
Чис-сти з-зуб-бы, Чис-сти з-зуб-бы!
Пор-р-рош-ком, Пор-р-рош-ком!!!

6. Учитель. Итак, гигиена. Я расскажу и покажу подробнее о том, как правильно ухаживать за зубами. Зубы надо чистить не менее 2 раз в день: утром после завтрака и вечером после ужина, на ночь. После каждого приема пищи нужно полоскать рот. – Что же нам нужно для чистки зубов? (Ответы учащихся.)

Очень важно правильно подобрать зубную щетку и пасту. Щетка должна быть с искусственной щетиной и лучше использовать щетку средней жесткости.

Менять зубную щетку надо через каждые три месяца. Зубные пасты бывают двух типов: гигиенические и лечебно-профилактические. Гигиенические пасты освежают, дезодорируют полость рта. К ним относятся "Семейная", "Ну, погоди!", "Мойдодыр". Лечебно-профилактические пасты в отличие от гигиенических содержат различные добавки: фтор, соли кальция и т. д. – Как же правильно чистить зубы? (Ответы учащихся.) К сожалению, не все умеют правильно чистить зубы.

7. ПРЕЗЕНТАЦИЯ. Порядок чистки зубов такой: сначала надо чистить передние и боковые зубы – от десны к краю – вверх-вниз, но ни в коем случае не горизонтально, чтобы в междузубные промежутки не попадали остатки пищи и зубной налет. Затем круговыми движениями отработываем жевательные поверхности. Далее чистим внутреннюю поверхность зубов – выметающими движениями. И снова переходим к передним и боковым зубам – только теперь водим щеткой по спирали, по кругу. Каждое движение рекомендуется повторять 10 раз. На всю процедуру надо тратить 3 минуты.

8. Практикум « Чистка зубов»
(Выполняют все дети.)

1. Зубная щётка распалается вдоль линий десен. Движения зубной щётки – сверху вниз. Тщательно чистить каждый зуб.

2. Очистить внутреннюю поверхность каждого зуба. Движения зубной щётки – снизу вверх.

3. Почистить жевательную поверхность каждого зуба. Движения

щетки – вперёд назад.

9. Стихотворение.

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 идём

В год два раза на приём.

И тогда улыбки свет

Сохранишь на много лет!

10 . Выступление учеников с сообщениями. "Из истории зубной щетки и зубного порошка".

1-й ученик. Конечно, сейчас невозможно установить, когда, где и как появилась зубная щетка – незаменимый инструмент здоровья. Наверное, какой-нибудь наш далекий предок проснулся утром в пещере с неприятным вкусом во рту, взял прутик, пожевал его конец и начал чистить зубы. Кстати, в Индии до сих пор на базарах продают такие "зубные щетки" – веточки дерева ним. Достаточно очистить такую веточку от коры и пожевать. Размочаленные волокна с успехом очищают зубы, а выделяющийся при этом сок (весьма приятный на вкус) обладает дезинфицирующими свойствами и отлично укрепляет десны.

2-й ученик. А древние римляне в качестве зубного порошка использовали сложный состав, в который входили скорлупа от устриц, мед, вода и многое другое, подчас заморского происхождения. Неимущий гражданин римской империи, у которого не было денег на покупку "импортного порошка", довольствовался золой или углем от костра, а потом полоскал рот водой.

3-й ученик. Жители Сибири и Урала для украшения десен и чистки зубов пользовались жевательной мастикой, которую варили из сосновой смолы. А вот во Вьетнаме в далекие времена по-другому решали эту проблему. Там покрывали зубы... черным лаком. На первый взгляд как-то странно и необычно, но потом можно и привыкнуть. Зубная же щетка той "конструкции", к которой мы все привыкли, появилась не так уж давно: в конце XVIII века в Германии открылась первая фабрика зубных щеток. В наши дни чуть ли не каждая фирма предлагает свою конструкцию зубных щеток.

Учитель : Что вредно для зубов?

- грызть орехи;

- есть очень холодную и очень горячую пищу;

- есть много сладкого.

11. 1-й чтец. Вам, мальчишки и девчонки,
Приготовили советы мы.
2-й чтец. Если наш совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
1-й чтец. На неправильный совет
Говорите: нет, нет, нет.
2-й чтец. Постоянно нужно есть
Для зубов для ваших
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.
Если мой совет хороший, Вы похлопайте в ладоши.
1-й чтец. Не грызите лист капустный,
Он совсем, совсем не вкусный,
Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад.
Это правильный совет? Дети. Нет, нет, нет!
2-й чтец. Говорила маме Люба:
– Я не буду чистить зубы.
И теперь у нашей Любы
Дырка в каждом, в каждом зубе.
Каков будет ваш ответ?
Молодчина Люба? Дети. Нет!
1-й чтец. Блеск зубам чтобы придать,
Нужно крем сапожный взять.
Выдавить полтюбика
И почистить зубики.
Это правильный совет? Дети. Нет, нет, нет, нет!
2-й чтец. Ох, неловкая Людмила
На пол щетку уронила.
С пола щетку поднимает,
Чистить зубы продолжает.
Кто даст правильный совет? Молодчина Люда? Дети. Нет!
1-й чтец. Навсегда запомните,
Милые друзья,
Не почистив зубы,
Спать идти нельзя.
Если мой совет хороший, Вы похлопайте в ладоши.
2-й чтец. Зубы вы почистили
И идете спать.
Захватите булочку
Сладкую в кровать.
Это правильный совет? Дети. Нет, нет, нет, нет!
1-й чтец. Запомните совет полезный,

Нельзя грызть предмет железный.

Если мой совет хороший, Вы похлопайте в ладоши.

2-й чтец. Чтобы зубы укреплять,

Полезно гвозди пожевать.

Это правильный совет? Дети. Нет, нет, нет, нет!

1-й и 2-й чтец (хором). Вы, ребята, не устали, Пока здесь стихи читали? Был ваш правильный ответ, Что полезно, а что – нет.

12. ЭТО ИНТЕРЕСНО! Французский стоматолог сконструировал специально для детей музыкальную зубную щетку. Причем мелодия раздается лишь тогда, когда зубы чистят по всем правилам. Удобную щетку выпустила швейцарская фирма. В ручку этой щетки вставляется тубик с жидкой пастой. Существует электрическая зубная щетка, приводимая в действие электровибратором. Изобретена и гидравлическая зубная щетка, подключаемая к водопроводу. Тонкие струи воды смывают остатки пищи и одновременно массируют десны. Как видите, даже у такой незначительной вроде бы вещи как обыкновенная зубная щетка, есть своя история. А все потому, что этот предмет очень важен для нас. Ведь она бережет наши зубы, а значит, и наше здоровье. Ну, а если вы оказались в такой ситуации, что у вас нет под рукой зубной щетки, то на крайний случай можно обойтись и без нее. Яблоки (только несладкие) – отличное средство для чистки зубов. Помните об этом. Ваше здоровье и здоровье ваших зубов – в ваших руках.

13. – А сейчас мы вам споем песенку про зубы, кто знает, может подпевать на мотив песни «В траве сидел кузнечик».

(Дети берут в руки зубные щетки.)

Чтоб зубы были белыми,

Чтоб зубы были белыми, (2 раза)

зубную щетку сделали

И подарили нам.

Припев. Представьте себе (2 раза),

Зубную щетку сделали.

Представьте себе (2 раза),

И подарили нам.

Нам кариес не страшен,

Нам кариес не страшен.

Мы любим зубы наши

И чистим их всегда.

Припев: Представьте себе (2 раза),

Мы любим зубы наши.

Представьте себе (2 раза),

И чистим их всегда!

14. ИТОГИ МЕРОПРИЯТИЯ.

Найди правильный ответ:

1. Я чищу зубы два раза в день.
 2. Я перекусываю фруктами и овощами.
 3. Я часто ем сладкое.
 4. Я не грызу ручки и карандаши.
- 