**9.4.2018**

Магомедов Рамазан

МКОУ «Мококская сош»

Классный час

Уход за зубами.

**Классный час**

Тема: «Уход за зубами» (беседа-практикум)

Цель: привитие младшим школьникам навыков личной гигиены, привычки правильного ухода за зубами, знакомство второклассников с основными правилами ухода за зубами.

Оборудование: Таз с водой, зубные щетки, мыло, полотенце. Картинки: рот со здоровыми (красивыми) зубами; рот с испорченными зубами, в котором несколько зубов отсутствует; как постепенно разрушается зуб (от маленькой трещины до полного разрушения).

Ход классного часа

**Материал для учителя о правилах ухода за зубами**

Сохранение здоровых зубов является одним из важных условий сохранения здоровья всего организма в целом. Зубы, как известно, необходимы для пережевывания пищи. Хорошо прожеванная пища легко проглатывается, хорошо переваривается, хорошо усваивается организмом. Плохо разжеванная пища плохо усваивается, нарушает нормальную деятельность органов пищеварения, нередко приводит к долго длящимся заболеваниям желудка и кишок. Болезнетворные микробы, гнездящиеся в больном, разрушающемся зубе, проникают в окружающие зуб ткани, вызывают их воспаление. Эти микробы нередко могут являться причиной заболевания ангиной, заболеваний сердца, суставов, почек. Наличие здоровых зубов, особенно передних, имеет важное значение для нормальной дикции, т. е. для ясного и отчетливого произношения слогов и слов, для нормальной речи. Нельзя также упускать из виду и того, что здоровые зубы служат украшением лица, больные же зубы или отсутствие зубов нарушает правильность черт лица, делает лицо некрасивым.

Важнейшими средствами сохранения здоровых зубов являются: полноценное питание, т. е. пища, содержащая в достаточном количестве белки, жиры, углеводы, минеральные соли (соли кальция, фосфора, фтора и др.)» витамины, а также правильный уход за зубами.

Важно, чтобы твердая пища (корки хлеба, сырая морковка и т. д.) разжевывалась зубами с обеих сторон. В жевании должны участвовать все зубы.

Основные требования к уходу за зубами: удалять остатки пищи из промежутков между зубами полосканием рта теплой водой после каждой еды и регулярной ежедневной чисткой зубов; не допускать приема очень холодной пищи после горячей и наоборот во избежание растрескивания эмали; не допускать раскусывания не окрепшими еще детскими зубами твердых конфет, сахара, орехов; регулярно следить за состоянием зубов и начинать лечение зуба тотчас после обнаружения его порчи.

Процесс смены молочных зубов постоянными в основном падает на период младшего школьного возраста. В силу этого уход за зубами в этом возрасте приобретает особое значение. Надо оберегать от заболевания не только постоянные зубы, но и легко подвергающиеся порче молочные зубы, так как наличие больного молочного зуба вредно отражается и на постоянных зубах.

**Беседа-диалог «Почему необходимо чистить зубы»**

На вопрос учителя о том, для чего служат нам зубы, дети отвечают, что зубы нужны для того, чтобы разжевывать пищу.

— А почему важно разжевывать пищу?

Если детям трудно сразу дать ответ на этот вопрос, учитель дополнительно спрашивает, можно ли, напри мер, проглотить большую корку хлеба или крупную редиску целыми, неизмельченными. Учитель продолжает:

—  Даже небольшую корку очень трудно проглотить, можно ею подавиться, а большую корку совсем невозможно проглотить. Поэтому пищу нужно хорошо разжевывать. При прожевывании пища смачивается слюной, и тогда ее еще легче можно проглотить.

Пищу необходимо хорошо разжевывать и для того, чтобы она принесла больше пользы человеку. Плохо прожеванная пища впрок не идет. Если человек проглатывает такую пищу, то она причиняет большой вред здоровью. От этого можно заболеть.

Учитель показывает картинку: на ней изображен рот, в котором часть зубов отсутствует, несколько зубов полуразрушено, все зубы потемневшие. На вопрос учителя дети отвечают, что такой рот некрасивый.

Учитель показывает картинку, на которой изображен рот со здоровыми зубами. (Можно также показать здоровые зубы у одного из учащихся.) Дети отмечают, что этот рот красивый. (Сравнить с картинкой, на которой изображены больные зубы.)

- Зубы не только разжевывают пищу, они нужны и для того, чтобы четко произносить слова. Они также украшают лицо человека. Вот почему зубы надо беречь.

А отчего зубы могут испортиться, отчего они могут заболеть?

Когда мы едим, в промежутках между зубами почти всегда остаются маленькие кусочки хлеба, мяса, рыбы, капусты. Кусочки пищи вскоре начинают гнить. Это приносит большой вред зубам. Как начинается заболевание зуба? Вначале на зубе появляется маленькое темное пятнышко, а через некоторое время на этом месте образуется еле заметная ямка (углубление). В нее забивается пища, здесь она надолго задерживается, гниет, от этого зуб еще больше портится. Вскоре на этом месте образуется маленькое дупло. Если зуб не лечить, дупло становится глубоким (показать картинку) и появляются сильные боли. Боли могут на время затихнуть. Однако через некоторое время зуб обязательно разрушится и его необходимо будет уда лить.

Запомните: зубы могут заболеть оттого, что между ними задерживаются и загнивают остатки пищи.

Что же надо делать для того, чтобы зубы не заболевали, не портились? Нужно почаще удалять изо рта задерживающиеся в промежутках между зубам, остатки пищи. Надо, во-первых, полоскать рот после каждой еды: во-вторых, чистить зубы щеткой и порошком ежедневно перед сном и утром. Нельзя разгрызать зубами орехи, сахар, очень твердые конфеты, так как этим можно их сильно повредить. Нельзя есть много конфет -и других сладостей: у сластен зубы заболевают чаще, чем у других детей.

Если при жевании или при употреблении холод ной, сладкой или кислой пищи появляется зубная боль, надо возможно скорее обратиться к врачу. Заболевший зуб надо лечить немедленно. Некоторые дети боятся лечить зубы. Они думают, что лечение причиняет боль. Это неправильно. Лечение зубов обычно про водится без боли. Нельзя откладывать лечение. Если больной зуб не лечат, он в конце концов совсем разрушится.

Очень важно вовремя заметить начавшуюся порчу зуба. Поэтому не надо ждать появления болей. Необходимо один или два раза в год обращаться к зубному врачу для осмотра зубов.

Если в школе намечается проводить санацию (осмотр и лечение) полости рта, учитель разъясняет детям, что это очень важно для обнаружения порчи зубов, что надо спокойно являться на осмотр, не пугаться болей (осмотр и лечение почти не причиняют боли), аккуратно и терпеливо лечиться. К проведению этих разъяснений рекомендуется привлечь зубного или школьного врача, медицинскую сестру.

**Практикум «Почистим зубы»**

Учитель приглашает к столу любого ученика (условно — девочку Катю) и предлагает правильно почистить зубы приготовленным заранее оборудованием. Проводится краткая имитация чистки зубов в форме диалога учителя и ученицы.

— Сейчас Катя покажет вам, как она чистит зубы. С чего ты начнешь?

— Вымою руки.

— Правильно, зубную щетку и стакан можно брать только чисто вымытыми руками. (Катя моет руки, другая ученица льет ей воду на руки.)

— Этой зубной щеткой, этой зубной пастой и этим стаканчиком пользуешься ты одна или еще кто-либо пользуется ими?

- Это моя щетка и моя зубная паста. Больше ими никто не пользуется.

- Правильно. Каждый должен чистить зубы толь ко своей щеткой и своей пастой. Помните, то же самое мы говорили о полотенце.

- Приступаем к чистке зубов.

(Ученица неторопливо показывает, как она чистит зубы, учитель дает пояснения.)

—  Щетку надо сначала смочить. Влажной щеткой удобно набирать порошок: он не распыляется, не рассыпается.

Затем учитель предлагает учащимся запомнить три правила чистки зубов:

1. Надо чистить все зубы — и передние и боковые; чистить со всех сторон — снаружи и изнутри.

2. Верхние зубы надо чистить сверху вниз, нижние -снизу вверх.

3. Надо также водить щеткой вправо и влево. Хорошо запомните эти правила и точно выполняй те их.

Учитель обращает внимание на то, что, прополоскав рот, Катя хорошо промывает щетку, кладет ее в чашку (стакан), где она может быстро просохнуть. Класть щетку в футляр не следует, так как в нем она долгое время будет оставаться влажной.

Учитель разъясняет, что при чистке зубов нужно пользоваться только водой, годной для питья, т. е. либо сырой водопроводной из крана, либо кипяченой, если пользуются речной или колодезной водой.

— Где хранятся дома твоя зубная щетка, зубная паста, чашка?

— На полочке в комнате (в умывальной, на кухне).

- Правильно. Но некоторые дети еще не научились содержать все эти предметы в порядке: их зубная щетка лежит, к примеру, на подоконнике, кружка в шкафу, паста на столе. Такая неряшливость не допустима. Эти принадлежности надо хранить в од ном месте, в образцовой чистоте.

Подведение итогов классного часа

Учитель предлагает вспомнить, почему необходимо чистить зубы с раннего детства ежедневно? Просит учащихся назвать три правила чистки зубов. Завершается классный час чтением любого стихотворения или небольшого рассказа о личной гигиене (чистке зубов, умывании и т. д.).