

### Классный час на тему: «Здоровые зубы, каждому любы»

**Цель:** дать детям сведения, необходимые для укрепления здоровья, выработать на основе этих знаний необходимые гигиенические навыки и привычки, которые нужны для жизни и труда.

**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».

### Ход классного часа

**Учитель:** Дорогие, ребята! Сегодня к нам в гости приглашен всеми известный герой из произведения Н. Носова. Кто он вы узнаете из стихотворения.

**Ученик:**

Добрый врач, бывалый врач.  
Чуть услышит детский плач,  
В ранний час и в полночь  
Поспешит на помощь.  
По дороге, по реке.  
По опасным тропам  
С чемоданчиком в руке  
И с фонендоскопом.  
И его не устрашит  
Ни мороз, ни тряска.  
Он и в космос полетит  
Делать перевязку.  
Потому что он готов  
Биться за здоровье.  
Надо так без лишних слов  
Поделится кровью.

**Ученики:** Это доктор Пилюлькин!

**Учитель:** Правильно, сегодня к нам в гости придет доктор Пилюлькин.  
(Входит Пилюлькин, дети аплодируют)

**Пилюлькин:** Здравствуйте, здравствуйте, мои милые девчонки и озорные мальчишки! Я рад новой встречи с вами. Кто из вас любит разгадывать загадки?

1. Когда мы едим – они работают, когда не едим – они отдыхают.  
Не будем их чистить – они заболят.
2. Костяная спинка, жесткая щетинка.  
С мятной пастой я дружу, вам усердно помогаю.
3. Красные звери в пещере моей, белые звери сидят у дверей.  
И мясо, и хлеб – всю добычу мою я с радостью этим зверям отдаю.
4. Что я – сахар иль мука? Сам не знаю я пока.  
Сам я думаю, гадаю, как на зубы попадаю, и эмаль им сберегаю?
5. Чистить зубы каждый день мне нисколько не лень.  
Чистит быстро, чистит четко в моих руках зубная .... (*щетка*)

**Пилюлькин:**

Вы, наверное догадались, что речь пойдет о зубах.

Что вы знаете о зубах?

*Дети делятся своими знаниями о зубах.*

**Пилюлькин:**

- 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.

**Пилюлькин:**

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).

**В Америке** – дети кладут на ночь выпавший зуб под подушку на ночь специально для Зубной Феи, которая может забрать зуб и положить вместо него несколько монеток!

**Японский обычай.** Когда ребенок теряет зуб, он бросает его в воздух (или на крышу) и кричит: «Превратись в зуб Они». Они - японское чудовище, у которого очень сильные зубы.

**Японский и индонезийский обычай.** Еще один японский и одновременно индонезийский обычай похож на китайский. Разница в том, что здесь делают наоборот: 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.
- Зубы состоят из твердого вещества, которое есть в нашем организме. Это вещество намного прочнее, чем кости. Зубы должны быть очень прочными, ведь мы пережевываем ими пищу. 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,  
Полоскание в чашке греет, не спускает с дочки глаз.  
Папа Любочку жалеет, из бумаги куклу клеит,  
Чем бы доченьку занять, чтобы боль зубную снять?

### **Пилюлькин:**

Как вы думаете, ребята, почему у Любы разболелись зубы? Дырка в зубе – всегда больно! Что вы ощущали в период зубной боли?

*Дети рассказывают о своих ощущениях.*

### **Ученик:**

Ежик 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, милый Ежик, врач полечит и поможет.

Поскорее успокойся и врачей совсем не бойся.

Доктора нужны затем, чтоб помочь всегда и всем.

### **Ученик:**

У волчонка 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 волчонку добычу ловить, что ж, надо вовремя зубы лечить!

И при лечении уметь потерпеть, чтобы здоровые зубы иметь.

### **Пилюлькин:**

О каком враче идет речь? Врач – стоматолог лечит десны, зубы делает их здоровыми. Слова «стома» по-гречески означает «рот». Рассматривание рис. 3.

### **Пилюлькин:**

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?

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, толченное 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 XIX 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.

**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.

**Пилюлькин:**

Не реже 2 раз в год надо посещать стоматолога. Обязательно надо полоскать рот после еды и чистить зубы утром и вечером. Рассматривание рис. 4.

*Ребята вместе с доктором Пилюлькиным выполняют имитационные движения, как правильно чистить зубы.*

### **Пилюлькин:**

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!

### **Пилюлькин:**

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»*

**Пилюлькин:** Внимание! Внимание! Объявляется конкурс на лучший рисунок «Здоровые зубы, каждому любви!»