

ТЕМА УРОКА:

ЗУУБЫ.

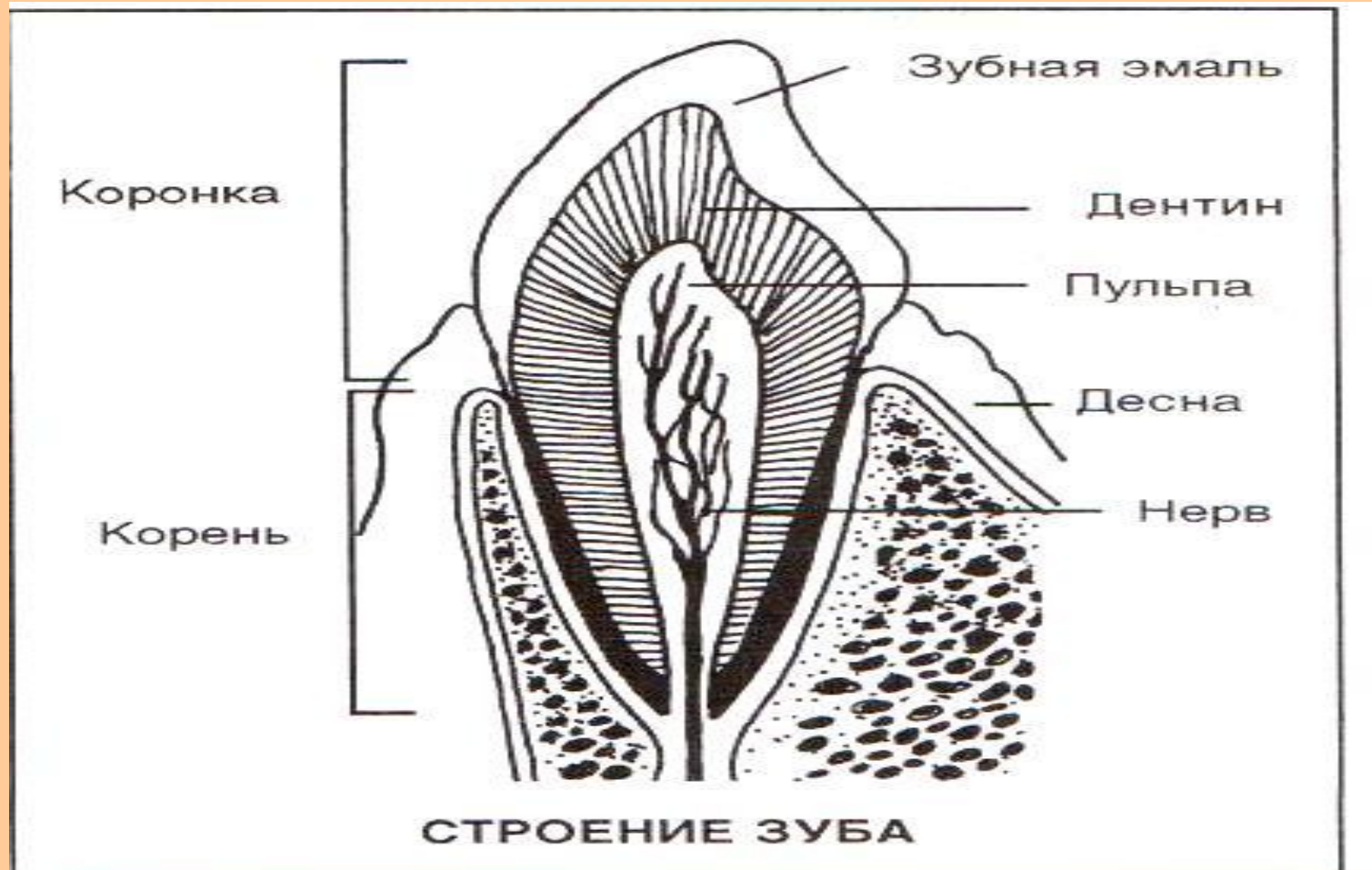


- ГОРЬКИМ ЛЕЧАТ,

А СЛАДКИМ КАЛЕЧАТ.

Пословица.

СТРОЕНИЕ ЗУБА



– Какие болезни наиболее характерны для зубов?



- **Кариес** – образование полостей в твердых тканях зуба.
- **Пульпит** – воспаление пульпы.
- **Пародонтит** – воспаление тканей вокруг зуба, приводящий к удалению зуба.

Главная задача:

- Не допустить разрушения зубов и их потери.



ПРАВИЛА УХОДА ЗА РОТОВОЙ ПОЛОСТЬЮ:

- Регулярно чистить язык и полоскать рот.
- Внимательно смотреть, что берешь в рот.
- Не набивать рот во время еды.
- Есть больше овощей и фруктов.
- Отказаться от дурных привычек (курение, привычки грызть ногти и карандаш и т.д.)
- Делать упражнения для языка.

Какие правила ухода за зубами вам известны?

- Полощите рот теплой кипяченой водой после еды.
- Щетку после употребления тщательно прополощите.
- Никогда не чистите зубы чужой щеткой.
- Храните щетку в соляном растворе

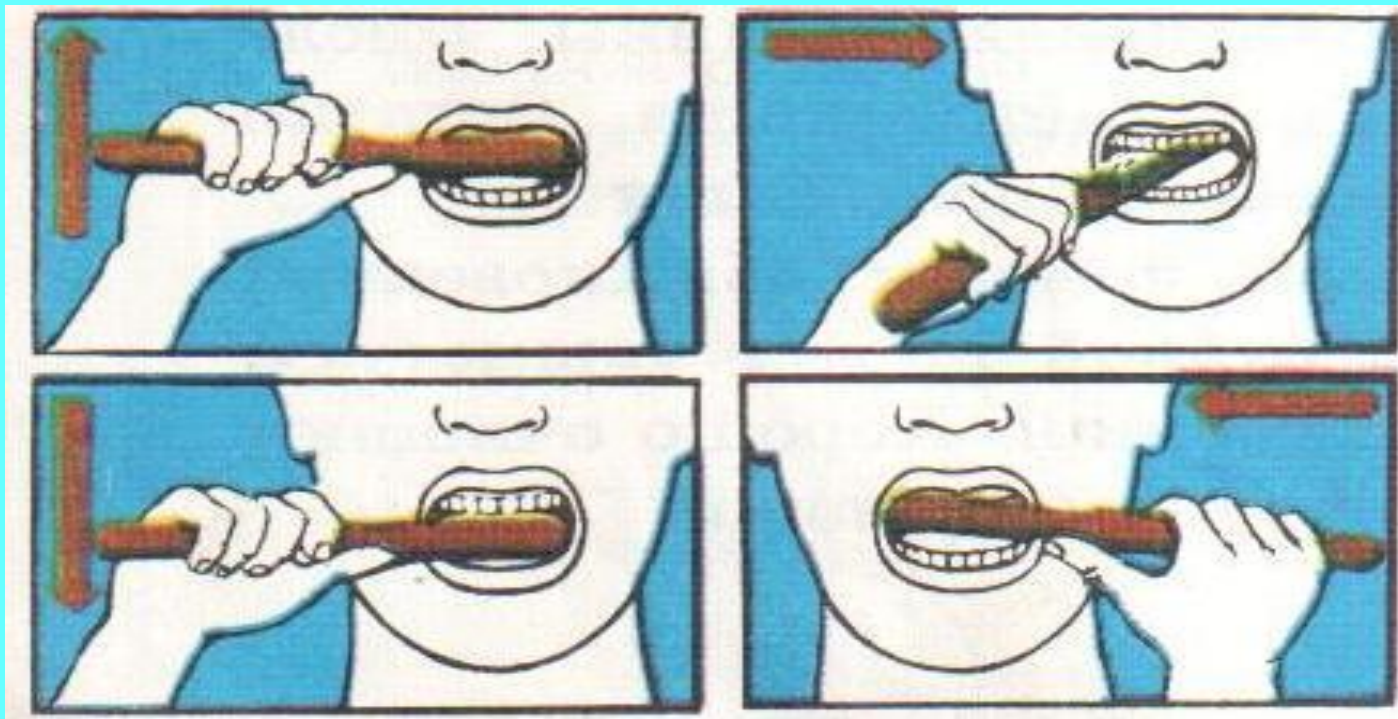
Будем поддерживать здоровье СВОИХ ЗУБОВ.

- Чтобы зубы укреплять,
Будем в пищу потреблять:
Лук, капусту,
апельсины,
Не забудем
витамины,
Масло, гречку и
горох,
Молоко, томаты, сок.



Как правильно чистить зубы?

- Чистите зубы не только справа налево, но и сверху вниз и снизу вверх, с наружной и внутренней сторон.



Валеологический самоанализ.

1. Чистить зубы со всех сторон не менее 3 минут.
2. Для чистки зубов использовать пасты, содержащие фтор.
3. Чистить зубы щеткой с искусственной щетиной.
4. Хранить щетку на открытом воздухе щетиной вверх, предварительно намылив.
5. Менять щетку 4 раза в год.
6. Чистить зубы 2 раза в день – после завтрака и ужина.
7. После чистки зубов делать массаж десен вращательными движениями пальцев.
8. Использовать после еды зубочистки.
9. Полоскать рот после сна и после любой еды.
10. Использовать после еды жевательную резинку без сахара.
11. Интенсивно пережевывать сырые овощи и фрукты.
12. Меньше есть сахара, конфет, печенья.
13. Не есть одновременно горячее и холодное.
14. 2 раза в год показывать зубы врачу-стоматологу.
15. Укреплять общее состояние здоровья.

Итог урока:

- 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!

