

## Минутка здоровья «Чтобы зубы не болели!»

**Цели:** Сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни; выделить компоненты здоровья человека; познакомить с правилами, помогающими сохранить собственное здоровье.

О чём мы сегодня будем говорить вы узнаете отгадав загадки.

*У колодца сидят белые голубки.*

*32 молотят,*

*Один поворачивает.*

Что обозначает число **32**? Что такое человеческие зубы?

**Человеческие зубы** – это не что иное, как трансформированная рыба чешуя. Рыбы, которые обитали на Земле сотни миллионов лет назад, были покрыты выступающими чешуйками. Те из них, что располагались около челюстей, помогали удерживать и расчленять добычу

Давайте рассмотрим строение зуба.

Вывод: зуб – живой, он растёт, болеет. Давайте оживим наш зуб с помощью наших мудрых слов.

**Игра «День – ночь».** На доске появляются 2 картинки с изображением героев. Жили-были 2 братца зубика. Вот как-то раз решили они отправиться в путешествие. Весело шагая по дороге, увидели они волшебный камень с надписью: «Налево пойдёшь – сладкую жизнь найдёшь, направо пойдёшь – здоровье обретёшь».

Младший брат выбрал сладкую жизнь и пошёл налево, а старший брат – направо.

**Задание.** Раздели карточки с продуктами на 2 группы: полезные для зубов и вредные. (Конфеты, яблоки, торт, груши, сахар, ириски, орехи, лимонад, репа, морковь).

Объясни свой выбор.

### **Беседа о молочных зубах.**

Первые зубы, молочные, появляются у человека на первом году жизни. К 6-7 годам их становится 20. Некоторые из них уже выпали, на их месте прорезались новые, постоянные. Молочные зубы играют важную роль в развитии постоянных. Они сохраняют пространство для них, направляют рост постоянных зубов. В разных странах существуют разные обычаи, связанные с выпадением зубов. У испанцев надо забросить зуб на крышу дома и рассказать смешной стишок, приглашая мышонка взять старый зуб и принести новый. Когда японский ребёнок теряет зуб, он бросает его в воздух и кричит: «Превратись в зуб Они». (Они – это японское чудовище, у которого очень крепкие зубы.) У корейцев ребёнок бросает зуб на крышу и говорит: «Чёрная птица, чёрная птица, я даю тебе свой старый зуб, пожалуйста, дай мне новый». Чёрная птица символизирует удачу.)

А что делаете вы, когда у вас падает зуб? Чем занимается врач-стоматолог?

### **СТОМАТОЛОГИЯ** («стома» - рот, «логия» - наука)

В древности знаний не хватало для лечения зубов. Снимать зубную боль не умели долгое время. Для этого, например, прикладывали к десне раскалённый нож. Дырки в зубах начали заделывать в средние века. Сначала их заполняли воском, позднее – свинцом, серебром, золотом.

Зубные протезы – искусственные зубы, начали изготавливать 3.000 лет назад. Для этого применяли золото, бивни слонов, зубы овец. Фарфоровые зубы начали изготавливать ещё в 18 веке. Сегодня стоматологи могут сделать ослепительную улыбку.

Давайте вспомним **правила ухода за зубами.**

- После каждой еды, а также утром и вечером полоскать рот или чистить зубы
- Щётку надо выбирать с ровной, мягкой щетиной. Регулярно её мыть. Менять раз в 3-4 месяца.

#### **Практикум «Чистка зубов»**

1. Зубная щётка располагается вдоль линий дёсен. 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 щётки – вперёд назад.
4. Кончиком щётки почистить внутреннюю сторону передних зубов круговыми движениями.
5. Не забудьте почистить язык.

#### **Вопрос-ответ:**

1. Белое, измельчённое вещество, которым чистят зубы.
2. Прочное вещество, из которого состоят зубы.
3. Твёрдые образования во рту для откусывания и пережёвывания пищи.
4. Зубы, расположенные за резцами.
5. Полужидкое вещество для чистки зубов.
6. Передние зубы, которыми мы откусываем пищу.
7. Твёрдое, блестящее вещество, которым снаружи покрыты зубы.
8. Орган в ротовой полости, который при пережёвывании пищи передвигает её к зубам.

Ответы. 1. Порошок. 2. Дентин. 3. Зубы. 4. Клыки. 5. Паста.  
6. Резцы. 7. Эмаль. 8. Язык.