

# Курс «Гигиена человека и организм»

○ Тема урока

**«Путешествие зубика с зубной щеткой»**

**Учитель высшей категории**

**Бетехтина Е.В.**

**<http://elena0522.ucoz.ru>**



# Путешествие зубика с зубной щеткой

Перед сном и после сна  
Гигиена всем нужна!

**ПРОМЫВ** глазки, ушки, губы...

Очень важно чистить ... **ЗУБЫ**

Всех микробов, точно плеткой,

Выгонит зубная ... **ЩЕТКА**

# А почему так важно иметь здоровые зубы?



Наш Зубик с зубной щёткой  
пошёл к знакомому  
доктору-стоматологу Белозубову с этим  
вопросом...



Вот  
и  
кабинет



# Почему так важны для здоровья человека здоровые зубы и как за ними ухаживать?

- Главное – зубная боль очень неприятная штука. Зуб болит сильно и постоянно.
- У человека с больными зубами плохо пахнет изо рта, с ним неприятно разговаривать.
- Больные, гнилые зубы отравляют весь организм человека. Заболевает сердце, желудок.

Больными зубами трудно пережевывать пищу



Почему так важны для  
здоровья человека  
здоровые зубы и  
как за ними ухаживать?



А ухаживать за зубами очень легко.

Надо помнить **6** простых правил.

И я их сейчас расскажу.

# 1 правило – ЧИСТИТЬ ЗУБЫ ПОСЛЕ ЗАВТРАКА.

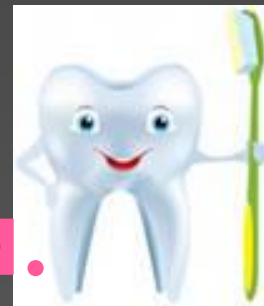


Дружно чистят перья птички,  
Умываются синички.

Белки, зайчики, мишутки  
Утром тоже чистят зубки



# 2 правило – ЧИСТИТЬ ЗУБЫ ПОСЛЕ УЖИНА.



Перед тем, как спать ложиться,  
Полагается умыться.

Щетку пастой мы намажем,  
Молодцы, нам мама скажет!







Мы теперь с тобой спецназ,  
Есть задание у нас!  
Щетку в руки, и вперед,  
Удалять зубной налет!



## Правила чистки зубов щеткой

**Внутренние поверхности жевательных зубов:**



производит короткие движения, располагая щетку под углом к зубу.

**Наружные поверхности зубов:**



головку зубной щетки располагают под углом 45° к зубу и производят выметающие движения от десны.

**Жевательные поверхности зубов:**



зубную щетку располагают горизонтально и производят движения вперед-назад.

**Внутренние поверхности передних зубов:**



зубную щетку располагают вертикально, направление движения — от десны к режущему краю зуба.



**Массаж десен:**



заканчивают чистку зубов круговыми движениями щетки с захватом зубов и десен при сомкнутых челюстях.

**Чистка зубов на стадии прорезывания:**



зубы в стадии прорезывания чистят горизонтальными движениями вперед-назад, располагая зубную щетку, как показано на рисунке.

**3 правило –  
ешьте сырые овощи  
и фрукты, пейте молоко.**



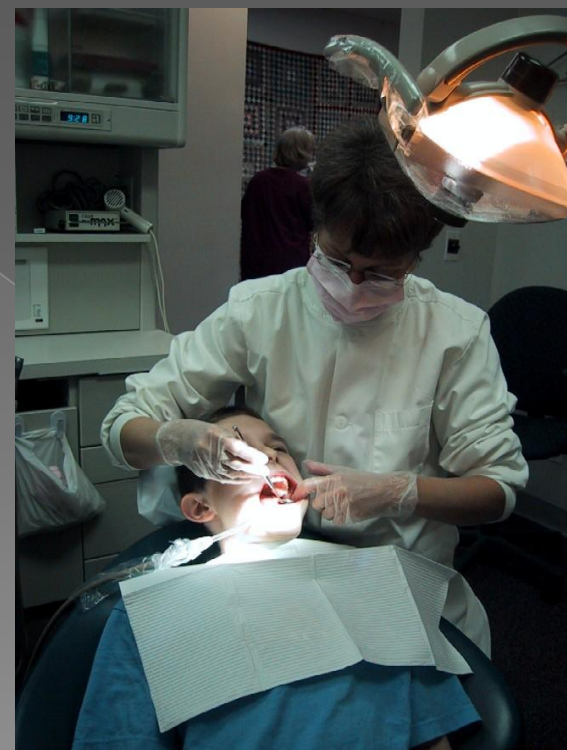
# 4 правило – не надо много есть конфет.



# 5 правило – полощите рот после еды.



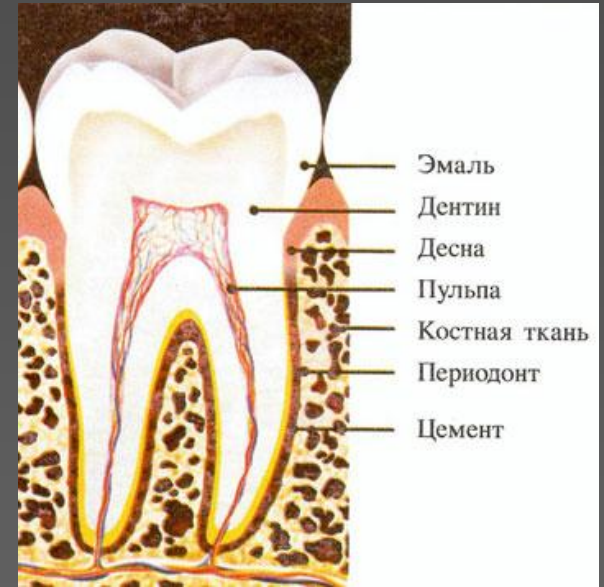
6 правило –  
посещайте врача  
2 раза в год.



# Знаешь как твой зуб устроен?



У зубов видны коронки  
Цвета молока буренки.  
Ими мы жуем, кусаем  
И улыбками сверкаем.  
Со своими челюстями  
Зубы связаны корнями.  
Через них сосуды, нервы  
Зубы питают и охраняют.



Теперь ты знаешь простые  
правила ухода за зубами.



Ребяткам мой совет такой,  
Чисти зубки, руки мой!!!  
О врачах тогда забудешь,  
и здоровеньким ты будешь.





До свидания.  
И будьте здоровыми!



**КЛУБ**  
ЗДОРОВЫХ ЗУБОВ



# оформление

## Литература:

1. Гальперштейн Л.Я. «Человек» М., «РОСМЭН» 2002
2. Терехова И.А., Худенко Е.Д. «Знакомство с окружающим миром» М, «Аркти» 2004
3. Ушакова О.Д. «Пословицы, поговорки и крылатые выражения» Словарик школьника СПб, «Литера» 2010

## Иллюстрации:

<http://www.al-stom.ru/node/24>

<http://blogs.mail.ru/list/kapriz717/73AD90F6C56517BB.html>

[http://www.spletnik.ru/blogs/govoryat\\_chno/16526\\_interesnye\\_fakty](http://www.spletnik.ru/blogs/govoryat_chno/16526_interesnye_fakty)

<http://dentalika.net/publ/terapy/lechenie/1-1-0-8>

<http://forum.detiangeli.ru/index.php?topic=30.1530>

<http://www.seti.ee/modules/news/index.php?storytopic=27&start=820>

[http://medicina24.ucoz.ru/news/belizna\\_zubov\\_bez\\_vreda\\_dlja\\_zdorovja/2011-01-26-1](http://medicina24.ucoz.ru/news/belizna_zubov_bez_vreda_dlja_zdorovja/2011-01-26-1)

<http://www.levitasion.ru/health/cosm/uhodsasubami>

<http://vasilec.ru/category/parents-club/page/4>

<http://www.doctora.com.ua/issues/index/page:39>  
<http://content.mail.ru/arch/17333/1127791.html>

<http://ayverso.at.ua/news/7-0-6>

[http://www.salonkrasota.ru/care\\_teeth1.html](http://www.salonkrasota.ru/care_teeth1.html)

<http://www.dentist007.ru/askaquestion/?curPos=20>