



**Здравствуйт**

**е,**

**здоровые**

**ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
УЧАЩИХСЯ**

**1 «А» КЛАССА:**

**РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА: УЧИТЕЛЬ  
НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ: БОГАЧЁВА Т. Ю.**



Средняя общеобразовательная школа № 5  
Балтийск

2009

2010



**«Когда вся  
семья вместе,  
так и душа на  
месте»**





# Проблема

У многих детей нашего класса болят зубы, но они не хотят идти к стоматологу.

- Почему болят зубы?
- Надо ли ходить к стоматологу?



# Гипотеза

Если правильно  
ухаживать за зубами,  
посещать стоматолога,  
то зубы болеть не будут.

# Цель работы:



- Узнать, почему болят зубы?
- Дать рекомендации для сохранения здоровых зубов.



# *Методы исследования:*

- Сбор данных о состоянии зубов детей у школьного стоматолога;
- Проведение тестов;
- Анализ результатов;
- Выявление причин заболевания зубов;
- Выработка комплекса рекомендаций и советов по уходу за зубами





**Цели:** выяснить, знают ли наши сверстники как правильно чистить зубы и ухаживать за ними; изучить влияние здоровья зубов на эмоциональное состояние учащихся, дать учащимся сведения, необходимые для укрепления здоровья, выработать на основе этих знаний необходимые гигиенические навыки и привычки, которые нужны для жизни и труда.



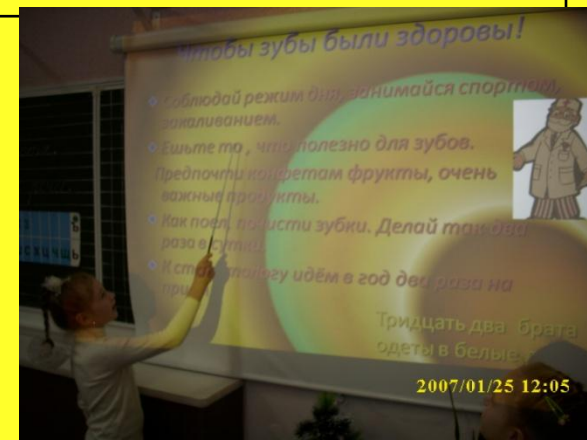
# Какие болезни наиболее характерны для зубов?



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



Вопросы:	Часто	Редко	Никогда	Затрудняюсь ответить
Сколько раз в день Вы чистите зубы? (Запишите свой ответ)				
Как часто Вы полощите рот?				
Как часто Вы кушаете фрукты?				
Часто ли Вы употребляете конфеты, мороженое и другие сладости?				
Кушаете ли Вы сырые овощи?				
Как часто мучает Вас зубная боль?				
Как часто Вы меняете зубную щётку?				
Сколько раз в год Вы ходите к стоматологу?				
Какой зубной пастой Вы пользуетесь?				



# Чтобы зубы были здоровы!

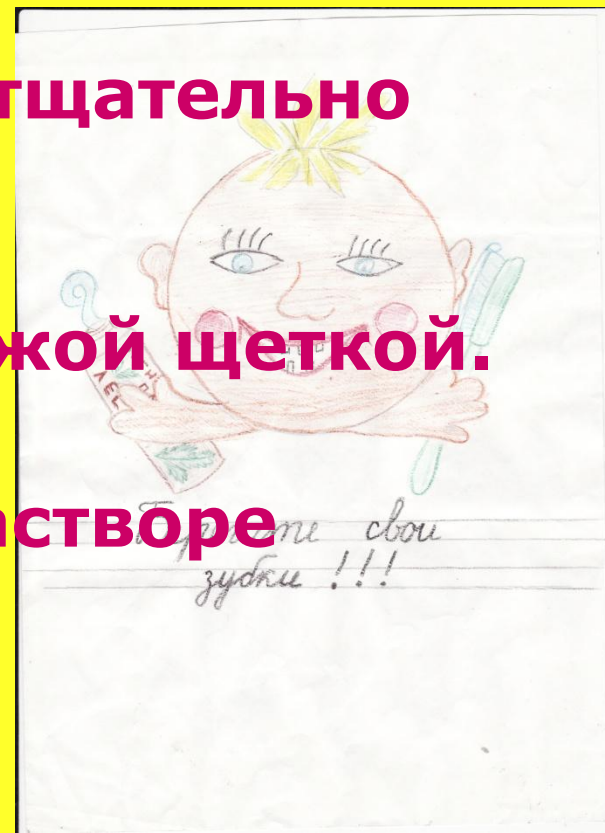
- Соблюдай режим дня, занимайся спортом, закаливанием.
- Ешьте то , что полезно для зубов.  
Предпочти конфетам фрукты, очень важные продукты.
- Как поел, почисти зубки. Делай так два раза в сутки.
- К стоматологу идём в год два раза на приём.



Тридцать два  
брата

# 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



# Чисти зубы правильно!

Надо чистить каждый зуб, верхний  
зуб и нижний зуб,

Даже самый дальний зуб, очень  
важный зуб.

Изнутри, снаружи три, три снаружи,  
изнутри...

Мы чистим, чистим зубы и весело  
живем,

А тем, кто их не чистит, мы песенку  
споем..

Эй, давай не зевай, о зубах не  
забывай

Чтоб бес кариеса жить.

Снизу вверх, сверху вниз, чистить  
зубы не ленись.



Надо с зубками дружить  
Чистить зубки по утрам  
Всем ребятам и друзья

Самосват Саша 1 «А» кла

# Врач- стоматолог лечит зубы.

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 здоровы  
зубы иметь.





# Будем поддерживать здоровье своих зубов.

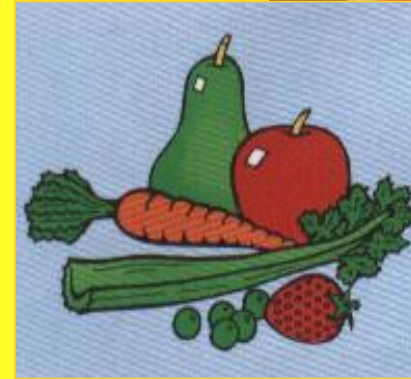
- Чтобы зубы укреплять,  
Будем в пищу  
потреблять:  
Лук, капусту,  
апельсины,  
Не забудем витамины,  
Масло, гречку и горох,  
Молоко, томаты, сок.





## «Полезные советы»

- Чтобы не болели зубы и не воспалялись десны, нужно полноценно питаться: есть много зеленых овощей, свежих фруктов, мясо, курицу, рыбу, яйца, пить побольше молока. В вашем возрасте надо выпивать не менее 3-4 стаканов молока в день. Если вы будете регулярно есть все эти продукты, то получите все необходимые минеральные вещества и витамины.



Синквейн:

Зубки,

Кусают, украшают.

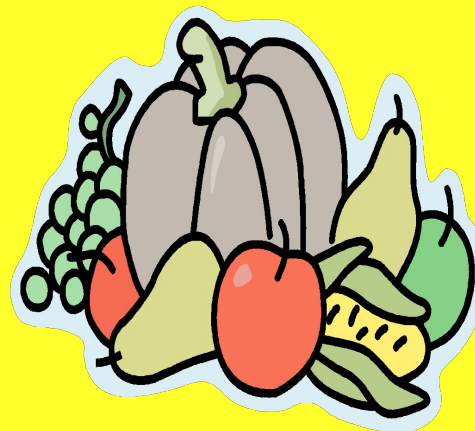
Здоровые, белые, красивые,

Наши друзья,

Помощники. (Алекс



А.)



## Разрешается

Полоскать рот после приёма пищи.

Грызть яблоко, морковку.

Чистить зубы.

## Запрещается

Долго грызть семечки, леденцы.

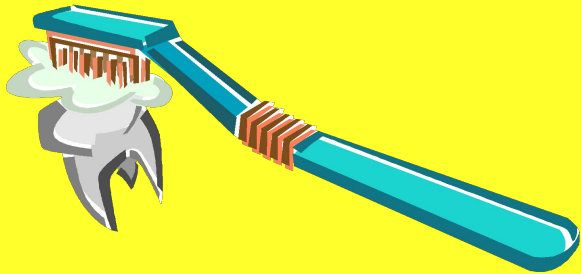
Откусывать зубами нитки, проволоку.

Есть мороженое с горячим чаем.





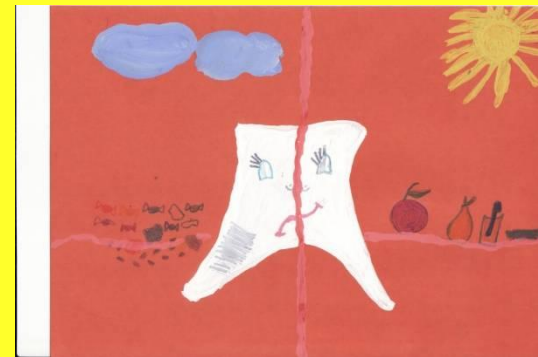
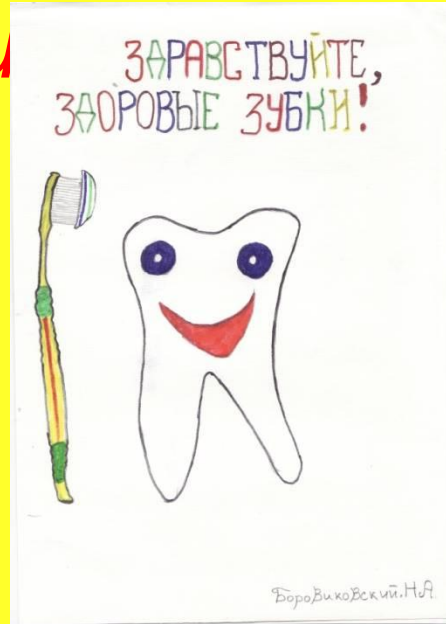
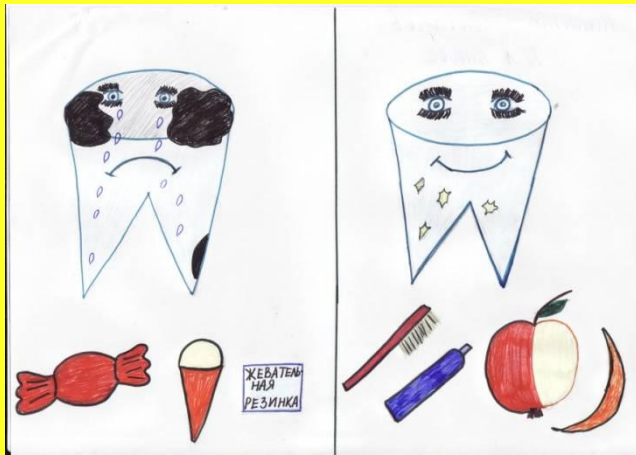
**Выбери средства гигиены для ухода за зубами. Отметь рисунок знаком «+».**





# Конкурс детского рисунка-плаката

## “Чтобы не встретиться с Кариесом” (лучшие рисунки)



- **Сколько раз в день надо чистить зубы?**
- **Для чего необходимо чистить зубы?**
- **Как называется заболевание зубов?**
- **Со сколько лет вы чистите зубы?**
- **Что нужно делать после каждого приема пищи?**
- **Кто следит за сохранностью ваших зубов?**
- **Сколько раз в год необходимо посещать стоматолога?**
- **Какие продукты полезны для зубов?**

Ш... б... б... б... б...

## Загадки:

1. Чистить зубы каждый день мне  
нисколечко не лень.

Чистит быстро, чистит четко в моих  
руках зубная ....

2. Я и круглое, я и гладкое,  
Но не румяное и не сладкое. Глядят  
на меня – и видят себя.

3. Он вылечит корь, и бронхит, и  
ангину,

Пропишет пилюли и витамины.

4. Две подпорки телу – называй их  
смело.

5. Вафельное, полосатое, гладкое и  
мохнатое,



Чтоб бес кариеса  
жить, надо с зубом  
дружить.  
Чисти зубки поутру  
всем ребятам  
и  
друзьям.

**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!**



# рекомендаций и советы для сохранения здоровых зубов (памятка):



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 намывив.
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-





# Выводы:

Своими исследованиями мы подтвердили  
выдвинутую гипотезу:

*ежедневно ухаживать за зубами и  
посещать стоматолога.*

*Здоровые зубы – это не только залог  
красоты, но и крепкого здоровья.*



Приветствуем всех, кто время нашёл

И на минутку в класс к нам зашёл!

Пусть солнце улыбается в окно,

В классе у нас также уютно и светло!

У нас здесь порядок царит, чистота,

Эстетика. В общем, сама красота!

Здоровье свое бережем с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед!

Мы рады советы свои подарить

Всем тем, кто здоровье решил  
сохранить!

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

