



Здравствуйт

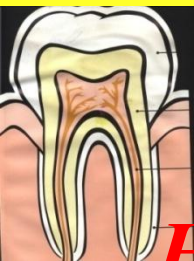
е,

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.

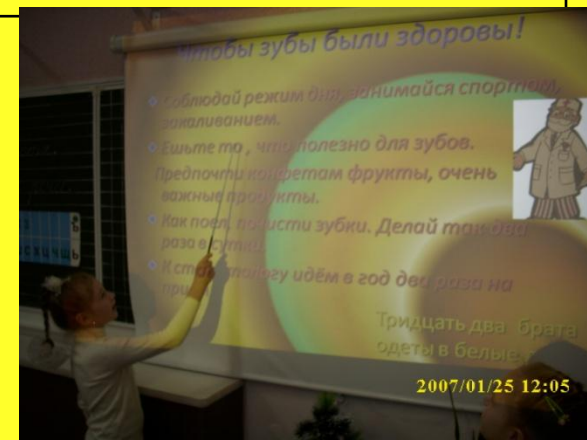


Какие болезни наиболее характерны для зубов?



- **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.

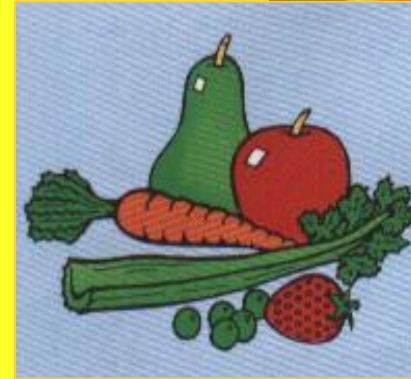
- Чтобы зубы укреплять,
Будем в пищу
потреблять:
Лук, капусту,
апельсины,
Не забудем витамины,
Масло, гречку и горох,
Молоко, томаты, сок.





«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.

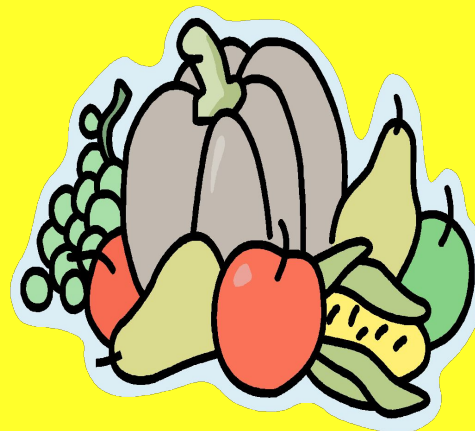
Здоровые, белые, красивые,

Наши друзья,

Помощники. (Алекс



А.)



Разрешается

Полоскать рот после приёма пищи.

Грызть яблоко, морковку.

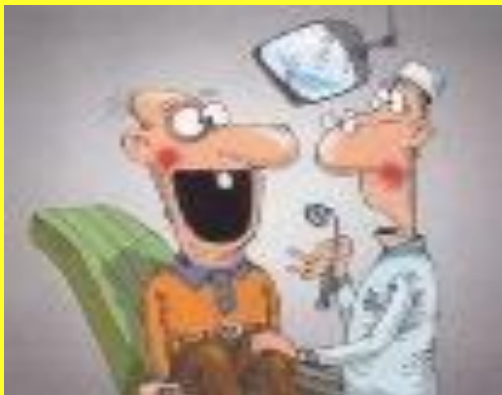
Чистить зубы.

Запрещается

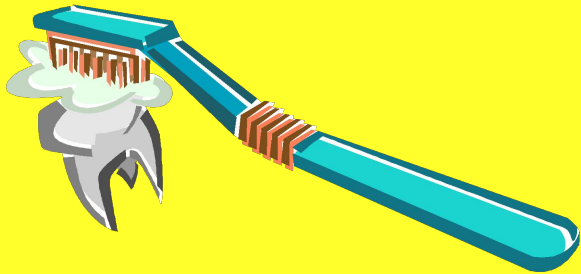
Долго грызть семечки, леденцы.

Откусывать зубами нитки, проволоку.

Есть мороженое с горячим чаем.

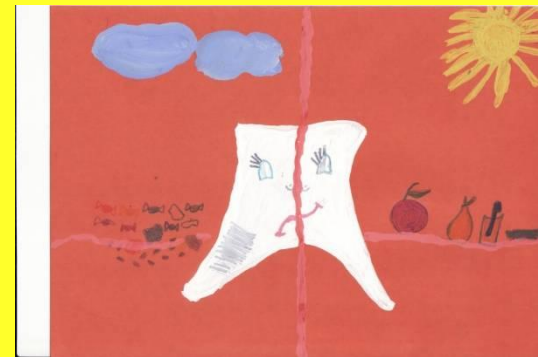
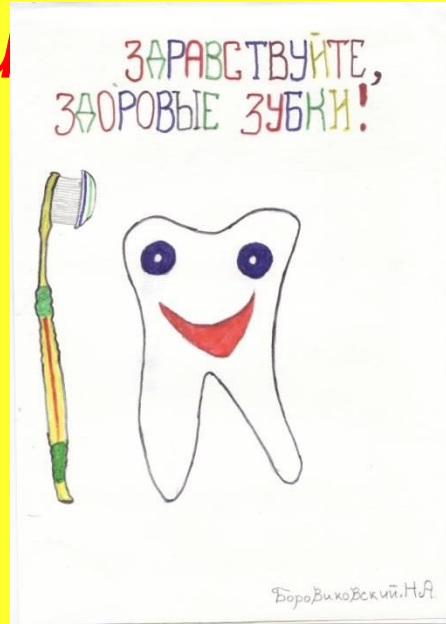
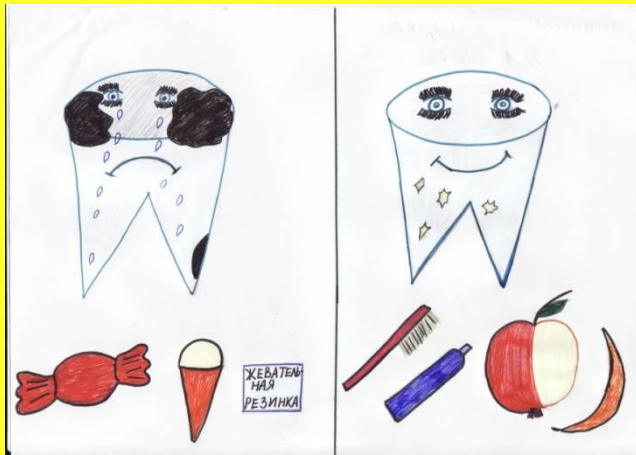


Выбери средства гигиены для ухода за зубами. Отметь рисунок знаком «+».



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.
Чистишь 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!

