


Тема проекта: «Здоровая улыбка»

Цель: Воспитывать ребенка к личной гигиене.

Задачи:

1. Формировать представление о значении зубов для жизни и здоровья человека.
2. Познакомить со строением зубов методом самообследования.
3. Уточнить знания о назначении зубов, их функциях.
4.  вызвать желание ухаживать за зубами.

Возраст 3-4 года

**Воспитатели: Кулеш Н.В.,
Драпей Ю.Н..**

Правила ухода за зубами.

Для процедуры чистки зубов потребуется купить детскую щеточку, соответствующую следующим характеристикам: ее размер не должен быть большим: ручка щетки должна удобно помещаться в детской ладошке, а размер щеточной головки должен равняться ширине двух детских зубов; она не должна иметь острых углов, чтобы не травмировать полость рта; щетина должна быть самой мягкой.

Информация для родителей:

Зубы надо чистить правильно!

Когда ребенок достиг возраста, позволяющего ему самостоятельно проводить гигиенические процедуры ротовой полости, следует научить его правильной чистке зубов.

Как известно, просто поводить щеткой во рту недостаточно, это не избавит от налета полностью и толку от такой процедуры не будет.

Обучение ребенка должен проводить кто-то из взрослых. Первоначально можно вручить малышу щетку, чтобы он в меру своих умений попробовал почистить зубки.

После того как ребенок наиграется со щеткой, взрослый должен провести чистку по всем правилам.

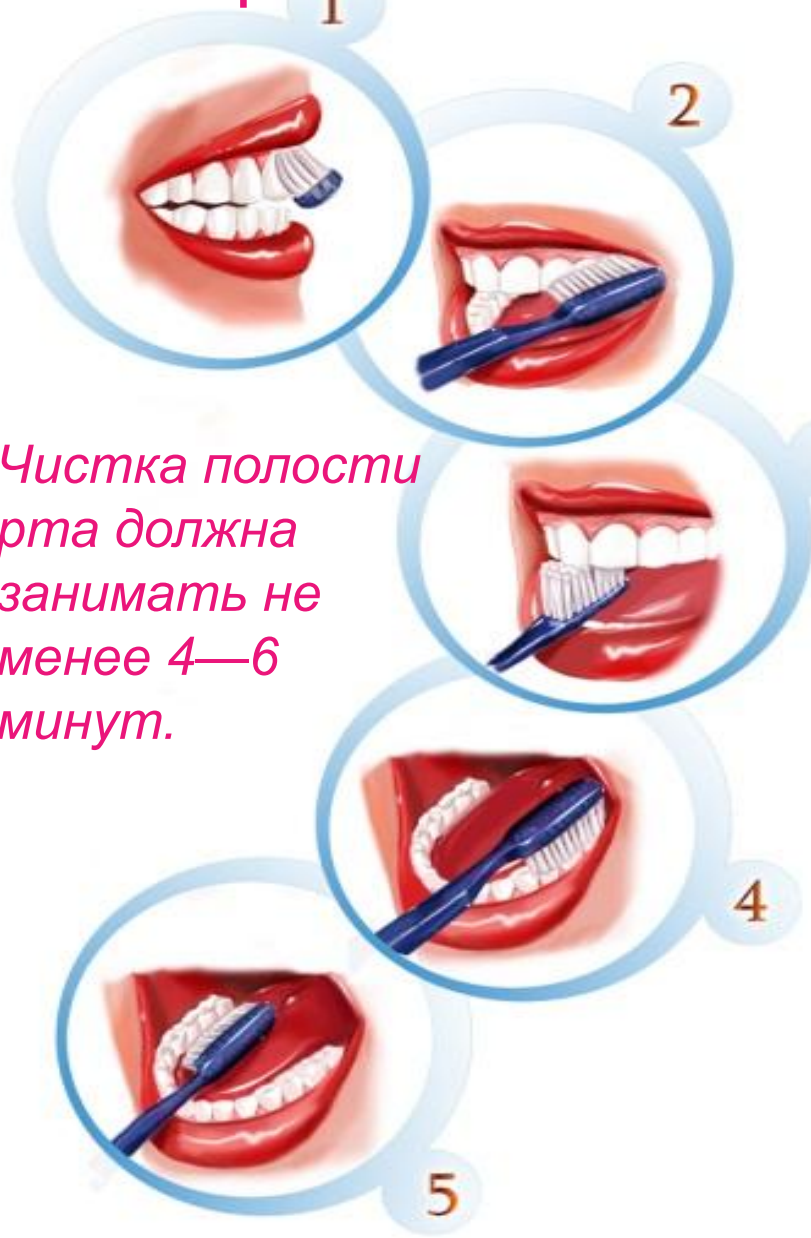
Ребенок с большим удовольствием будет ухаживать за зубками, если ему нравится зубная паста и щетка для полости рта.

*Надо чистить каждый зуб,
Верхний зуб, нижний зуб,
Даже самый дальний зуб, —
Очень важный зуб.
Изнутри, снаружи три,
Три снаружи, изнутри.*

Также желательно чистить зубки вместе с ребенком — ему будет интереснее, а вы сможете проконтролировать процесс и в очередной раз продемонстрировать положительный наглядный пример.



Мастер класс по чистке зубов



Чистка полости рта должна занимать не менее 4—6 минут.



При чистке зубов щетинки щетки должны располагаться под 40—45 градусным углом по отношению к зубу. Сама чистка внутренней и наружной зубной поверхности производится только вертикальными движениями — к внешнему краю от десны.

При чистке передних зубов с внутренней стороны рта следует производить те же движения, направленные от десны к краешку зуба, но при этом зубная щетка должна держаться вертикально.



Проводите с ребенком беседы на тему необходимости ухода за полостью рта.

Даже двухлетние дети прекрасно запоминают рассказы о кариесе и последствия, которые можно получить, если не следить за гигиеной.



С этой же целью можно посетить детского врача-стоматолога.

Если ребенок не просто не желает чистить зубы, а **откровенно боится этой процедуры**, то придется проявить максимальное терпение и усердие к его приучению.

К примеру, можно попробовать разрешить ребенку почистить зубы маме. Так он убедится, что неприятных или болезненных ощущений это не доставляет и согласится провести очищение своих зубок

Памятка родителям:



Что не следует делать родителям

Приучение ребенка к гигиене, в частности — к чистке зубов, **процесс трудоемкий и не быстрый.**

Если по какой-то из причин, необъективных на родительский взгляд, ребенок боится чистить зубы, то **не следует на него ругаться** или же насмехаться над страхом.

Напротив, нужно максимально успокоить дитя и объяснить на доступном уровне беспочвенность его боязни.

Для подтверждения своих слов **можно разрешить ребенку почистить зубы родителям.**

Не стоит выдавливать на детскую щетку много зубной пасты. Это затрудняет чистку зубов из-за повышенного пенообразования и может напугать ребенка.

Для того чтобы почистить полость рта, вполне достаточно капельки пасты, буквально размером с горошину.

Не превращайте чистку зубов в нудное занятие. В дошкольном возрасте детишки все намного легче воспринимают в игровой форме, так что и уход за зубками можно превратить в приключение.

Пока ребенок орудует щеткой в ротике, **расскажите ему увлекательный стишок или считалочку.**



Но ни в коем случае не ругайтесь на ребенка, если он отказывается от чистки ротовой полости, лучше просто переключите его внимание и увлеките этим делом.

Уход за ротовой полостью должен стать для ребенка **привычной ежедневной процедурой, не вызывающей страха и слез.**

Приучить собственное дитя к гигиене может каждый родитель, если проявит терпение и смекалку. **Сделайте процесс ухода за зубками увлекательным** и малыш будет выполнять процедуру с радостью.

Самостоятельному уходу за зубами способствует и приобретение подходящих принадлежностей:

Воспитатели раздают родителям Информационный баннер «Календарь чистки зубов»

Лёг, уснул и сон увидел...
Страшный кариес пришел:
- Наконец ты мне попался!
Наконец тебя нашел.

А за ним микробов ряд:
- Здравствуй, зайка, - говорят.
- Для тебя же щётка - враг
От тебя мы ни на шаг.

Дружим с теми, кто не хочет
Чистить зубки по утрам.
Мы их хвалим, уважаем,
Говорим: «Спасибо вам».

Если будешь чистить зубки
По утрам и вечерам,
То противные микробы
Не страшны твоим зубам!



Мастер-класс «Как правильно чистить зубки»



КАЛЕНДАРЬ ЧИСТКИ ЗУБОВ

Чистить зубы необходимо
два раза в день.

Почистил зубки утром
- закрась солнышко,

почистил зубки перед сном
- закрась луну.

 - утром

 - вечером



**Мы чистим, чистим зубы
И весело живём.**

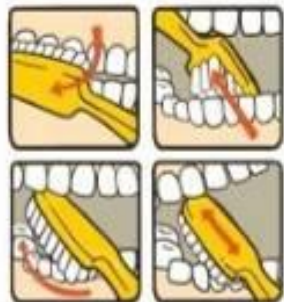


**А тем, кто их не чистит,
Мы песенку поем:**

**Эй, давай, не зевай, о зубах не забывай,
Снизу-вверх, сверху-вниз
чистить зубы не ленись.**



Полезные советы от Зубной Феи



Чистить зубы очень важно
По утрам и вечером,
Чтобы пища не осталась
И нигде не разлагалась.



Ешь молочные продукты
Для сохранности зубов.
Также надо маму слушать,
Часто сладкое не кушать.



Каждый раз после еды
Полоскать свой рот спеши,
Чтобы кариес не возник
И в твой зубик не проник.



Знай еще: 2 раза в год
Стоматолог тебя ждет.
Он проверить зубы сможет,
Если что не так – поможет.



Мультфильмы про зубы

Добрый доктор Стоматолог

Дети пришли на регулярный осмотр, но мальчик боялся садиться в кресло. Тогда добрый доктор рассказал сказку о Зубландии, как на нее напали монстры и каким образом удалось от них освободиться. Прекрасно подойдет для детей 3+.

«Доктор Кролик» Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками

Доктор кролик отправляется по свету, чтобы научить детей всех стран как нужно чистить зубы. Смотря историю ребята смогут также повторить географические достопримечательности.

«Маша и медведь» Серия: «Сладкая жизнь»

Как я написала выше, Маша является примером детской логики, она понятна малышам. После просмотра советую обсудить поведение девочки.

«Птичка Тари»

Замечательный мультик про крокодила, который не следил за чистотой пасти и получил то, что бывает со всеми грязнулями — зубную боль.

«Королева Зубная Щетка»

Думаю эта история знакома каждой маме и каждому папе, ведь она прошла с нами через всё детство. Снята она в 1962 году и это лучшее по качеству видео, которое мне удалось найти. Напомню, что в нем говорится о девочке не желавшей купаться, мыть руки, расчесываться и чистить зубы. Я бы сказала, что эта сказка о гигиене в общем, но деткам ее посмотреть точно не помешает.

«Фиксики»

Большинство малышей обожают сериалы про этих маленьких, но таких умных героев. Из этой серии детки узнают как работает электрическая зубная щетка и чего с ней делать не надо.

Песенки помогающие малышам с гигиеной

Хочу обратить ваше внимание на одно действие, которое очень помогает родителям приучить чада к чистоте.

Испробование стихов и песен,

Действует как гимн, призыв к действию, причем в игровой форме.

Уроки от Пинги и Кроки

Интересная, достаточно ритмичная песенка от пингвинёнка и крокодильчика.

Три котенка — песенка.

Любимые многими котята поют песенку об утренних процедурах, не забывая конечно про щетку с пастой.

«Маша и медведь» Серия: «Сладкая жизнь»

Зарядка

Котик Музик утром встал,
Чистить зубки побежал.
Вправо-влево, вправо-влево
Чистим зубки мы умело.
Пополощем ротик,
Как чистюля Котик.



*Дети потягиваются.
В улыбке открыть рот и кончиком языка,
сильно «почистить» за нижними зубами
5-6 раз, затем за верхними зубами 5-6 раз.
Имитация полоскания рта.*



ДЕТЯМ ПРО ЗУБКИ

Невероятное путешествие по Зубландии



ДАВАЙ ИГРАТЬ,
ТВОРИТЬ
И УЗНАВАТЬ
НОВОЕ!

5 видов продуктов, полезных для зубов



Молочные продукты

Помогают поддерживать здоровье эмали и содержат большое количество кальция, способствующего укреплению зубов

Листовые овощи

После пережевывания овощей в полости рта остаются крошечные остатки, которые уничтожают микроорганизмы и чистят всю полость рта



Фрукты и ягоды

Содержат целый комплекс микроэлементов, необходимых для здоровья зубов

Вода

Обезвоженный организм меньше сопротивляется атаке бактерий и вирусов, в результате чего зубы подвергаются развитию кариеса



Рыба

Кальций, фтор, фосфор, селен – практически все сорта рыбы содержат эти микроэлементы, необходимые для здоровья зубов и десен



Ограничить употребление:



кофе



сладостей



кислой и
жирной пищи

Цветные карточки «Почисти зубки»



Работа с цветными карточками «Чищу зубки»



Полезные продукты



Рыба,
кефир,
геркулес,
подсолнечное масло,
морковь,
капуста,
яблоки,
груши,
хлеб



Неполезные продукты



Пепси,
фанта,
чипсы,
жир
торты,
«Сникерс»,
шоколадные конфеты



Дидактическая игра

«Полезная и вредная еда для зубов»

Цель игры - закрепление представлений детей о полезной и вредной пище для зубов.

Правила игры: На игровом поле «здоровый зубик», вокруг зубика выложить только полезные продукты.

Вредные должны остаться на больном зубике.

Дети должны объяснить свой выбор.

В неё входят разноцветные подсказки полезной и вредной еды и конвертики с картинками, на которых изображена полезная и вредная еда для зубов. (Их можно дополнять, менять, но не перегружать количеством, так как дети могут запутаться. Достаточно 3 вредных продуктов)

Картинки для удобства я высыпаю на тарелочки.

Дети с удовольствием выполняют задание

и закрепляют свои знания в игре.



Дидактическая
игра:
**«Полезная и
вредная еда
для зубов»**

Загадки



Худая девчонка –
Жесткая чёлка,
Днём прохлаждается.
А по утрам да вечерам
Работать принимается:
Голову покроет
Да стены помоеет.
(Зубная щётка)

Белая река
В пещеру затекла,
По ручью выходит –
Со стен всё выводит.
(Зубная паста)

Здоровые зубы -

Чтобы зубы
не болели
И блестели
как мои,
Щеткой чисти,
встав с постели
Каждый зуб
минуты три!

Чистим зубы
дважды в сутки,
Чистим долго:
три минутки,
Щеткой чистой,
не лохматой,
Пастой вкусной,
ароматной.



залог здоровья

Мы чистим, чистим зубы
И весело живем.
А тем, кто их не чистит,
Мы песенку поем:
Эй, давай не зевай,
О зубах не забывай,
Снизу-вверх, сверху-вниз
Чистить зубы не ленись.

Если б зубы
вдруг могли говорить,
То они б нас
начали учить:
«Ты нас чисти, чисти,
чисти, не спеши,
И снаружи, и внутри нас
почеши».

Подобрать интересные факты



Твои зубки
радуются, когда
ты содержишь
их в чистоте.



Представь себе: у слонов
зубы меняются пять раз в течение
жизни. А у акулы в пасти три сотни
зубов, и они постоянно обновляются.
У тебя же постоянные зубы останутся
на всю жизнь. Так что ухаживай
за ними как следует, ведь других
у тебя не будет!



Пословицы и поговорки о зубах

Здоровые зубы –
здоровью любви

Яблоко, морковь –
детским зубкам
тренировка



Подарок детям (зубная паста)



Вывод:



- ❖ Основная причина заболеваний полости рта – бактериальный зубной налет.
- ❖ Кислоты разрушают зубную эмаль.
- ❖ Зубная паста, содержащая фтор, укрепляет зубную эмаль.
- ❖ Ежедневные гигиенические процедуры предупреждают возникновение кариеса.



Здоровые зубы – красивая улыбка

«Друзья зубов»

- Творог
- Молоко
- Каши (овсяная)
- Рыба (морская)



«Человек здоров,

пока здоровы его зубы»



**Спасибо за
внимание!**

