

Уроки Здоровья

Уход за зубами.



Подготовила: Санина Е.В.

Если вы хотите узнать о чем сегодня пойдет речь, отгадайте загадки:



**Полон хлевец
Белых овец.**

(рот и зубы)

**Волосистою головкой
В рот она влезает ловко
И счищает зубы нам
По утрам и вечерам.**

(зубная щетка)

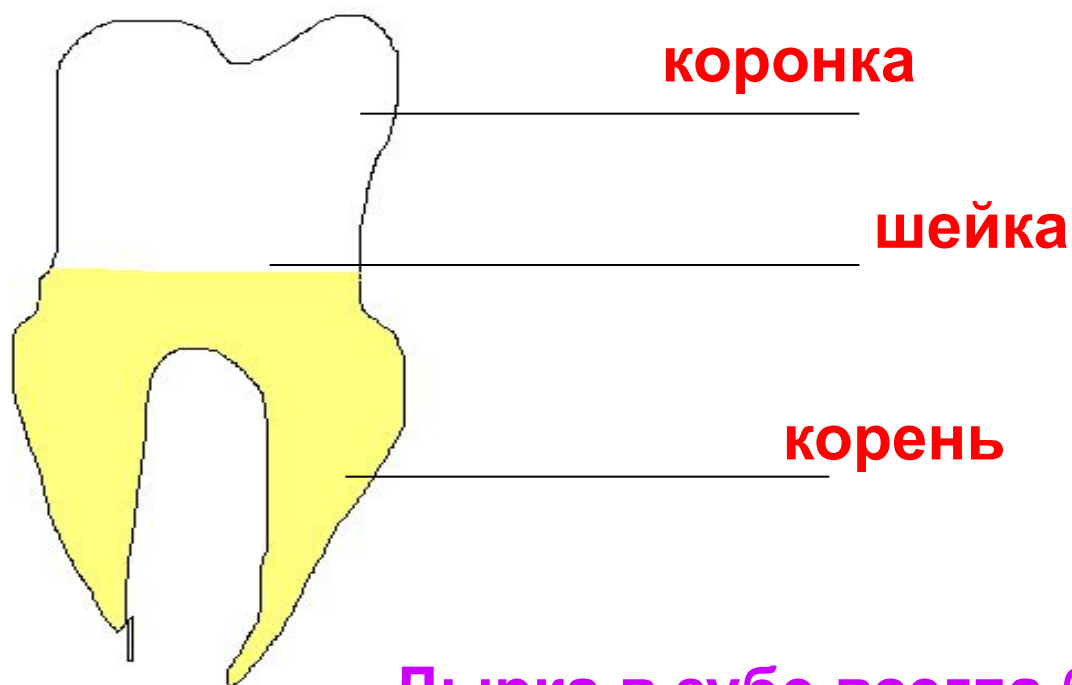
**Белая река
В пещеру затекла,
По ручью выходит
Со стен всё выводит.**

(зубная паста)

**Серебряна труба
Из трубы – вода,
Вода бежит и льётся
Из глубины колодца.
На трубе два брата
Заведуют водой.**

(умывальник)

Зуб – это живой орган. Он покрыт эмалью, которая защищает зубы от повреждений. Но если за зубами неправильно ухаживать или неправильно питаться, появится дырочка (кариес)



Дырка в зубе всегда больно. А ещё больные зубы вредят другим органам – сердцу почкам

Почему за зубами надо ухаживать?

Сколько раз в день надо чистить зубы?

Расскажите, как надо беречь зубы и почему зубами
нельзя грызть орехи?

Пословицы и поговорки:

Кисель зубов не портит.

Горьким лечат. А сладким калечат.



Зачем человеку зубная щетка?

Зубную щётку надо выбирать с ровной и мягкой щетиной. Регулярно её мыть. Менять раз в 3-4 месяца.

Как правильно чистить зубы?

Правила чистки зубов:

1. Щетка расположена вдоль дёсен. Движение щётки сверху вниз. Тщательно чистить каждый день.
2. Почистить жевательную поверхность каждого зуба движением вперёд – назад
3. Кончиком щетки почистить внутреннюю сторону передних зубов круговыми движениями
4. Не забудьте почистить язык.



Найди правильный ответ

Я чищу зубы чужой зубной пастой.

Я чищу зубы 2 раза в день.

Я перекусываю фруктами и овощами.

Я часто ем сладкое.

Я грызу ручки и карандаши

Разучивание стиховорения:

Как поел, почисти зубки.
Делай так 2 раза в сутки.
Предпочти конфетам фрукты,
Очень важные продукты.
Чтобы зуб не беспокоил,
Помни правило такое:
К стоматологу идём
В год 2 раза на прием.
Итогда улыбки свет
Сохранишь на много лет!

