

# Сау тістер



**Мақсаты:** Мектепке дейінгі балалардың ауыз қуысын таза ұстау дағдыларын түсініктерін қалыптастыру.

- ▶ Міндеті: 1. Тістерді күтудің мән мағынасын түсіндіру.
- ▶ 2. Тіс күтіміне оң көз қарас қалыптастыру.
- ▶ 3. Балаларды тіс дәрігерінен қорықпауға үйрету.
- ▶ 4. Тістерді дұрыс тазалауды, тіс щеткасын дұрыс қолдануға үйрету.

## Жобаның мерзімі: 1 ай

- ▶ Жобаға қатысушылар: Тәрбиеші, ересек топтың балалары, ата-аналар.

# Жобаны ұйымдастырудың кезеңдері

- ▶ Дайындық кезеңі
- ▶ Тақырып бойынша методикалық, көркем әдеби, иллюстрациялық материалдарды жинау.
- ▶ Жобаның ұйымдастырудың жоспарын құру.
- ▶ Тақырып бойынша балалардың білім деңгейлерінің диагностикасын жасау.
- ▶ Ата-аналарға арналған консультация әзірлеу.



*КӨНІЛ КҮЙІН  
ҚАНДАЙ?*



Өте жақсы

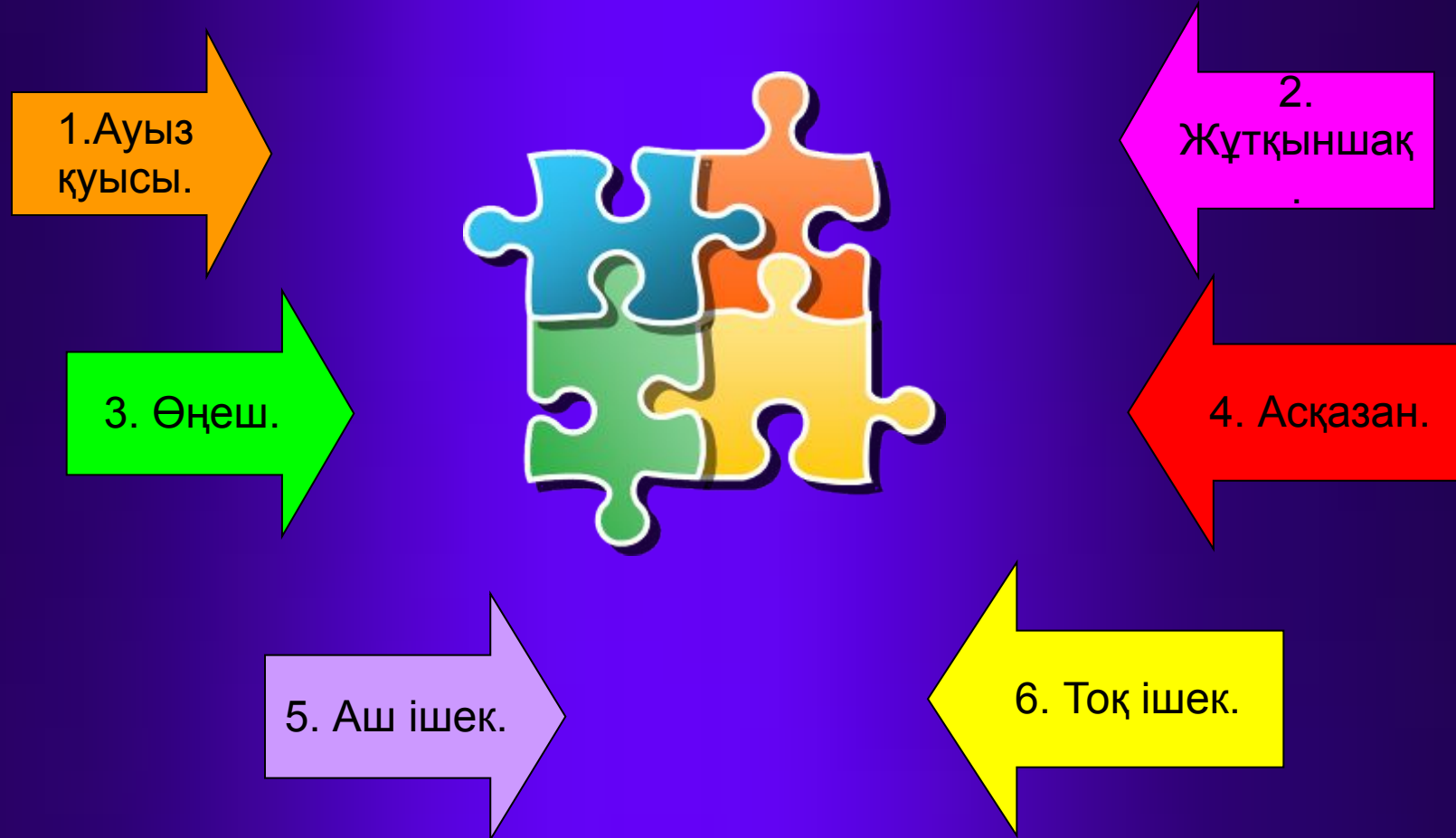


Жақсы



Орташа

# “Терминдер” кабинеті



- **Тісті тазалаудың басты құралы-тіс щеткасы.**
- **Ондағы қылшықтардың орташа ұзындығы 25-30мм, ені 8-12 мм болуы шарт. Жаңа тіс щеткасын пайдаланудан бұрын сабынмен, әрі ыстық сумен жуу керек.**
- **Әрбір адамның жеке басының арнайы тіс щеткасы болуы тиіс.Тіс щеткасын әрбір 2-3 айда жаңартып отыру қажет.**





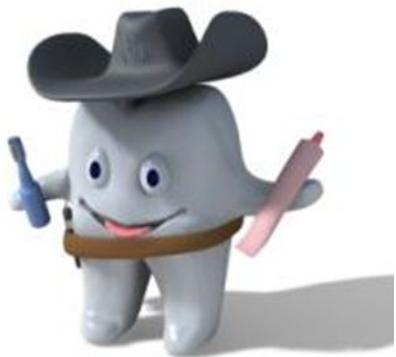
- Әрбір тамақтанғаннан кейін аузды сумен шайып, тіс пастасымен тазалау қажет.
- Тісті күніне 2 рет ( таңертен, кешке) тазалау керек.
- Тіс тазартқаннан кейін ауызды эликсирмен шайындар.







- Күн сайын тісті таңертең және кешке мұқият тазалап жуу керек. Тісті тазалауда белгілі ережені есте ұстау шарт.



- Тіс щеткасын тістердің арасымен жоғарыдан төменге, төменнен жоғарыға қарай ысқылау; тістердің ауыз қуысына қараған ішкі беттерін де тазалау қажет.





- Алдымен бөлме температурасындағыдай сумен ауызды бірнеше рет шаю; содан соң арнайы тіс щеткасымен тазалау; алдыңғы жағын үйкелей бермей алдыңғы, артқы бүйір тұстарын да мұқият тазалау.



## Тісті қалай тазалау?



- Тісті сау қалпында сақтау үшін әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шайып, тісті тазалау қажет. Тамақ жеген сайын тісінді мөсуекпен (тіс тазалағышпен) жақсылап тазала. Ішкен-жеген сайын және ертеңінде, кешінде аузынды тазалап шайып отыр.



**Щеткаға аздап тіс пастасын жағасыз.  
Щетканың басын қызыл иек сызығына 45 градус  
бұрыш етіп ұстаңыз. Иектен тістің өткір жағына  
қарай кішкентай дөңгелек қозғалыстармен барлық  
тістеріңізді мұқият тазалаңыз.**



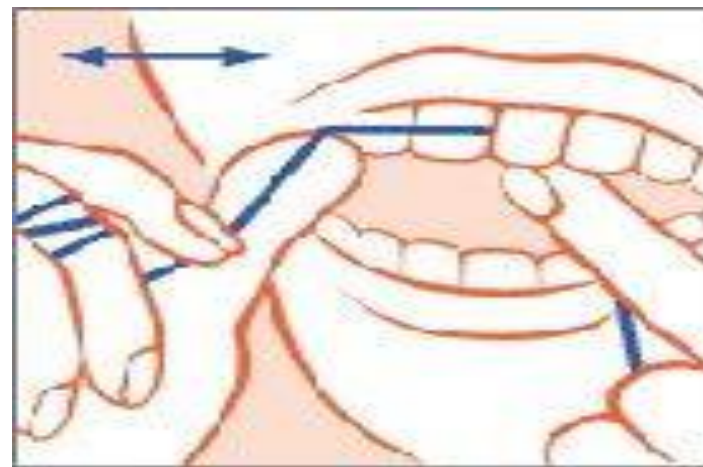
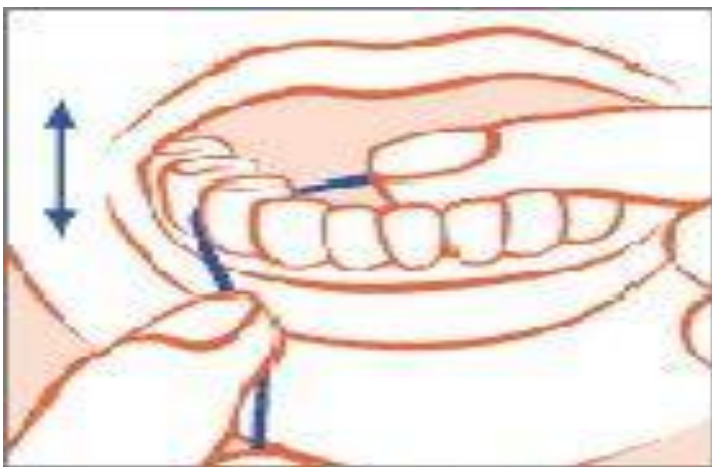
**Тіс щеткасын қаншалықты жиі  
ауыстырып тұру керек?**



4. Жіпті сұқ саусақ пен бас бармақтың көмегімен тартып, тіс арасына абайлап өткізіңіз.



5. Жіпті тістің өткір жағына қарай қозғалта отырып, тазалаңыз. Яғни, астыңғы жақ үшін төменнен жоғары қарай, үстіңгі жақ тістерін жоғарыдан төмен қарай тазалайсыз.





- ▶ 6. Одан кейін жіп қызыл иектен шығарылады, бірақ тіс арасынан алмаңыз.
- ▶ 7. Дәл осылай қасындағы келесі тіс тазаланады.
- ▶ 8. Енді барып, жіпті тіс арасынан шығаруға болады.
- ▶ 9. Жіптің қолданылған бөлігі оң қолдың ортаңғы саусағына оралады.
- ▶ 10. Ал сол қолдың ортаңғы саусағынан жіптің жаңа бөлігі тарқатылады.
- ▶ 11. Осындай тәртіппен барлық тіс тазаланады.
- ▶ 12. Есіңізде сақтаңыз: екі тістің бір аралығын тазалаған жіп бөлігін екінші рет қолданбаңыз. 40 см барлық тісіңізге жетеді.

▶ Әрқашанда тістеріңіз сау болсын. Тісімізді күте білейік.