

Беседа: «Подружись с зубной щеткой»

- Ребята, отгадайте загадки:

1) Хвостик из кости, а на спинке - щетинка

2) Полон хлебец белых овец

Правильно, ребята это зубная щетка и зубы. И сегодня мы поговорим о них. Ребята, сколько зубов у человека? (32). Вверху у всех людей 16 зубов и внизу 16 зубов. Для чего человеку нужны зубы? (чтобы кусать пищу, пережевывать ее, без зубов человек не красивый), - а зубы есть только у человека? (нет, зубы есть у животных и у рыб) – всем нужны зубы, чтобы кусать, грызть, жевать пищу. Поэтому зубы самая твердая часть организма, и покрыты они слоем, белой эмалью. Она твердая, защищает зубы от повреждения. Но, если за зубами не правильно ухаживать или не правильно питаться, появятся дырочки – кариес, и зубки болят. Как вы думаете от чего могут появиться дырочки? (от сладких конфет, шоколада, горячего чая, холодного мороженого, когда грызут орехи зубами, открывают зубами крышки, сухари грызут, не чистят зубы, не полощут рот).

Послушайте стихотворение:

«Как поел, почисти зубы
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 улыбок свет
Сохранишь на много лет !»

- Ребята, давайте подумаем, какие продукты питания помогают поддерживать здоровье зубов? «Есть творог, молоко, кашу овсяную, морковь, яблоки, капусту, рыбу».

Ребята, а как еще мы можем помочь зубам? (чистить зубы, полоскать горло). Сколько раз в день надо чистить зубы? (2 раза: утром и вечером).

Кто скажет, почему мы должны чистить зубы? (чтобы уничтожить микробы, они мелкие, их не видно, но они очень вредные и разрушают твердые зубы). Вечером чистить зубы, чтобы освободить их от остатков пищи, а утром, чтобы освежить дыхание и защитить зубы на целый день. Значит, лучшие друзья для наших зубов – это зубная щетка и зубная паста.

Как вы думаете, у детей и у взрослых щетки должны быть одинаковые? (ответы детей).

Правильно, щетки для детей и для взрослых должны быть разные – какой должна быть щетка: мягкой или жесткой? Если щетка будет мягкой, ее трудно очистить зубы от остатков пищи. Если щетка будет твердой, трудно чистить, так как больно деснам, их можно поранить и они будут кровоточить. Поэтому надо иметь щетку средней жесткости.

А кто знает, как ухаживать за зубной щеткой? (щетку мой проточной, горячей водой, ставят ворсом вверх, чтобы высохла, в специальный стаканчик, менять щетку надо раз в 3-4 месяца).

Ребята, сейчас, я расскажу и покажу, как правильно чистить зубы, зубная щетка располагается вдоль линии десен. Движение зубной щеткой по передней поверхности зубов вверх – вниз. По внутренней поверхности вперед – назад. Не забудьте почистить язык.

Ребята, и помните, если заботиться о зубах, то они всегда будут белыми, чистыми и здоровыми.