

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБ ДОУ
«Детский сад № 145»
Хлудкова М.Г.
Приказ № 75а от 25.08.2020г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ПО ГИГИЕНЕ ПОЛОСТИ РТА**

Принята:
На педагогическом совете
МБ ДОУ «Детский сад № 145»
протокол № 1 от 24.08.2020г.

Новокузнецкий городской округ, 2020г.

Печатается по решению
педагогического совета
МБ ДОУ «Детский сад № 145»
протокол № 1 от 24.08.2020г.

Авторы – составители:

Хлудкова Марина Геннадьевна,
заведующий МБ ДОУ «Детский сад № 145»

Кладова Инна Борисовна,
старший воспитатель
МБ ДОУ «Детский сад № 145»

Шамсияметова Светлана Григорьевна,
воспитатель МБ ДОУ «Детский сад № 145»

Соавторы:

Кулакова Лилия Юрьевна,
воспитатель МБ ДОУ «Детский сад №145»

Лоскутова Елена Леонидовна,
воспитатель МБ ДОУ «Детский сад №145»

Додарбекова Наталья Владимировна,
воспитатель МБ ДОУ «Детский сад №145»

Назарова Эльвира Геннадьевна,
воспитатель МБ ДОУ «Детский сад №145»

В дополнительной общеразвивающей программе по гигиене полости рта «Улыбка» представлена информация, направленная на гигиеническое воспитание дошкольников - систему привития полезных навыков и привычек на основе знаний правил здорового образа жизни и убежденности в необходимости их соблюдения; способствует развитию интереса детей к строению и функциям своих зубов; помогает овладению элементарными умениями и навыками по уходу за зубами; развивает самостоятельность и ответственность за своё здоровье.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	10
3. Учебно-тематический план обучения.....	10
4. Содержание изучаемого курса	14
5. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы	27
5.1. Вторая младшая группа	27
5.2. Средняя группа.....	41
5.3. Старшая группа	54
5.4. Подготовительная к школе группа	71
Список литературы.....	80

Пояснительная записка

Направленность программы «Улыбка»

По содержанию	здоровьесберегающая
По функциональному назначению	учебно-профилактическая
По форме организации	клубная
По времени реализации	долгосрочная

В 2008 – 2009 учебном году в нашем дошкольном образовательном учреждении был запущен долгосрочный проект по гигиене полости рта детей дошкольного возраста. Деятельность, организованная с детьми в рамках проекта была эффективной, способствовала их развитию в соответствии с обозначенными задачами, интересной и увлекательной для самих дошкольников, поэтому возникла необходимость расширить содержание учебно-профилактической деятельности детей. В связи с этим педагогами Хлудковой М.Г. - заведующим ДООУ; Кладовой И.Б. – старшим воспитателем, Шамсиахметовой С.Г. - воспитателем была разработана дополнительная общеразвивающая программа по гигиене полости рта «Улыбка». Соавторами программы являются Додарбекова Н.В.- воспитатель, Кулакова Л.Ю. – воспитатель, Назарова Э.Г. – воспитатель, Лоскутова Е.Л. – воспитатель.

Дополнительная общеразвивающая программа «Улыбка» (далее Программа), носит **инновационный характер**, так как направлена на гигиеническое воспитание дошкольников - систему привития полезных навыков и привычек на основе знаний правил здорового образа жизни и убежденности в необходимости их соблюдения; способствует развитию интереса детей к строению и функциям своих зубов; помогает овладению элементарными умениями и навыками по уходу за зубами; развивает самостоятельность и ответственность за своё здоровье.

Актуальность программы обусловлена тем, что по данным НИИ социальной гигиены и организации здравоохранения распространенность и интенсивность кариеса зубов детского населения Российской Федерации остается очень высокой и не имеет тенденции к снижению. Так, по данным ВОЗ в России, уже в возрасте одного года у 15% детей диагностируется кариес зубов, к трем годам распространенность патологии твердых тканей зубов достигает 46%, а к шести годам 96%. В этой связи не вызывает сомнения необходимость максимально раннего вовлечения детей в процесс формирования, укрепления и сохранения собственного здоровья.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что она разработана с учетом психолого-возрастных особенностей детей дошкольного возраста. Главный акцент делается на мнение ведущих зарубежных и отечественных специалистов в области детской психологии (Льва Семеновича Выготского, Даниила Борисовича Эльконина, Эрика Эриксона, Зигмунда Фрейда и других), возраст от года до трех лет в возрастной периодизации выделяется как период, сензитивный для формирования культурно-гигиенических навыков.

Общеизвестно, что мышление у детей раннего возраста наглядно-действенное. В это время наблюдаются первые мыслительные операции, попытки осуществлять сравнение и обобщение, зарождается наглядно-образное мышление. В дошкольном же возрасте развитие речи приводит к формированию рассуждений как способа решения мыслительных задач, возникает понимание причинности явлений, возрастает планомерность мышления. Возникают попытки объяснить явления и процессы, применить имеющиеся знания в тех или иных жизненных ситуациях. И именно на этой основе, по мнению Ю.М.Орлова, закладываются предпосылки саногенного мышления у детей дошкольного возраста. Под *саногенным мышлением* мы понимаем *умение строить своё поведение в логике здоровьесберегающих оснований, на основе которого формируются здоровьесберегающие привычки*. Психика дошкольника наиболее податлива, пластична. У них достаточно легко формируются привычки. Но если этот период пропущен, то работа по приобщению ребенка к здоровому образу жизни впоследствии потребует гораздо больших временных, энергетических, мотивационных затрат.

Именно этим объясняется тот факт, что работа по приобщению наших воспитанников к здоровому образу жизни начинается с раннего возраста. И наша здоровьесберегающая деятельность была бы невозможна без системной и продолжительной деятельности.

Цель программы – приобщение дошкольников к здоровому образу жизни посредством накопления здоровьесберегающих знаний, умений и повышения интереса к деятельности, направленной на осознанный уход за полостью рта.

Задачи программы:

Образовательные:

- Формировать у детей потребность в сохранении здоровых зубов.
- Учить умениям и навыкам правильного ухода за полостью рта.
- Расширять знания о собственном организме, ротовой полости, зубах.
- Познакомить с вредной и полезной для зубов пищей.

Развивающие:

- Развивать познавательную активность, исследовательские умения и навыки: задавать вопросы, решать ситуационные задачи, собирать совместно со взрослыми необходимую информацию, делать выводы и умозаключения.

Воспитательные:

- Формировать у детей потребность в сохранении здоровых зубов.
- Воспитывать положительное отношение к посещению стоматолога.
- Воспитывать сознательное отношение к своему здоровью.
- Формировать партнерские взаимоотношения между педагогом, детьми и родителями.
- Повышать компетентность родителей в вопросах профилактических мероприятий, направленных на предупреждение у детей заболеваний зубов и полости рта.

Особенности программы

- Содержание образовательной работы строится на основе понимания и осознания психофизиологических особенностей дошкольников.
- Акцент в образовательной работе с детьми делается не столько на содержательной стороне познания, сколько на его средствах и способах, на организации деятельности детей по их освоению, что имеет первостепенное значение для приобретения здоровьесберегающих знаний и умений.
- Программа состоит из модулей, отражающих специфику компонентов здоровьесберегающей деятельности:
 - Модуль «Ротовая полость и зубы»

Цель модуля - получение детьми первоначальных знаний о строении и функциях полости рта.

- Модуль «Почему зубы болят?»

Цель модуля - формирование у детей представлений о причинах возникновения заболеваний зубов.

- Модуль «Здоровая пища»

Цель модуля – формирование у детей представлений об употреблении правильных продуктов питания, способствующих укреплению и поддержанию здоровья зубов.

➤ Модуль «Удаление налёта»

Цель модуля – формирование у детей первоначальных навыков правильной чистки зубов зубной щеткой и флоссом.

➤ Модуль «Средства ухода за полостью рта»

Цель модуля – формирование у детей представлений о разных видах зубных щеток, паст и ополаскивателей, освоение правил ухода за предметами личной гигиены (зубной щеткой, стаканом).

➤ Модуль «Посещение стоматолога»

Цель модуля – формирование у детей представлений о профессии стоматолога и воспитание позитивного отношения к его посещению.

➤ Модуль «Безопасность зубов»

Цель модуля – формирование у детей представлений о бережном отношении к своим зубам и воспитание потребности в сохранении их здоровыми.

Принципы построения программы

- *Научности* - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья зубов, научно обоснованными и практически апробированными методиками;

- *Доступности* - использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей;

- *Активности* - участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников;

- *Сознательности* - осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью;

- *Систематичности* - реализация профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю;

- *Целенаправленности* - подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели;

- *Оптимальности* - разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки.

Возраст дошкольников, которым адресована программа – 3 – 6 лет, дети второй младшей - старшей групп.

Срок реализации программы – 4года

Объем программы - 28 часов 30 минут, которые распределяются следующим образом:

1 год обучения (II младшая группа) – 6 часов 45 минут (15 минут в неделю). Учебные модули: «Ротовая полость и зубы» (1 час); «Почему зубы болят?» (1 час); «Здоровая пища» (1 час); «Удаление налета» (45 минут);

«Средства ухода за полостью рта» (1 час); «Посещение стоматолога» (1 час); «Безопасность зубов» (1 час).

2 год обучения (средняя группа) – 9 часов (20 минут в неделю).

Учебные модули: «Ротовая полость и зубы» (1 час 20 минут); «Почему зубы болят?» (1 час 20 минут); «Здоровая пища» (1 час 20 минут); «Удаление налета» (1 час); «Средства ухода за полостью рта» (1 час 20 минут); «Посещение стоматолога» (1 час 20 минут); «Безопасность зубов» (1 час 20 минут).

3 год обучения (старшая группа) – 9 часов 15 минут (25 минут в неделю).

Учебные модули: «Ротовая полость и зубы» (1 час 40 минут); «Почему зубы болят?» (1 час 40 минут); «Здоровая пища» (1 час 40 минут); «Удаление налета» (1 час 15 минут); «Средства ухода за полостью рта» (1 час 40 минут); «Посещение стоматолога» (1 час 40 минут); «Безопасность зубов» (1 час 40 минут).

4 год обучения (подготовительная к школе группа) – 3 часа 30 минут (30 минут в месяц).

Учебные модули: «Ротовая полость и зубы» (30 минут); «Почему зубы болят?» (30 минут); «Здоровая пища» (30 минут); «Удаление налета» (30 минут); «Средства ухода за полостью рта» (30 минут); «Посещение стоматолога» (30 минут); «Безопасность зубов» (30 минут).

Обучение основывается на следующих **педагогических принципах**:

- деятельностный подход к развитию личности;
- ориентация на овладение детьми средствами и способами познания (пособий, схем, оборудования интеллектуального содержания);
- развивающий характер обучения;
- проблемный характер обучения;
- личностно-ориентированный характер обучения.

В процессе обучения используются следующие **методы**:

- методы организации и осуществления учебно-исследовательской деятельности детей (словесные, наглядные, практические, индуктивные и дедуктивные, репродуктивные, продуктивные и проблемно-поисковые, методы самостоятельной работы детей);
- методы мотивации и стимулирования учебно-исследовательской деятельности детей (познавательные игры, игровые упражнения, анализ жизненных ситуаций, опора на опыт ребенка, создание ситуаций успеха, педагогическое требование, поощрение, порицание);
- методы контроля и оценки результатов учебно-исследовательской деятельности детей (действия с дидактическими материалами, речевые задания, анализ деятельности детей, наблюдение).

Программа предусматривает **основные формы** обучения:

- Групповая – создание микрогрупп (3-4 человека) для выполнения определенного задания.
- Коллективная – дети могут сотрудничать друг с другом, работая в микрогруппах.
- Индивидуальная – очень результативная форма обучения, основанная на дифференцированном подходе.

В образовательном процессе используются следующие формы занятий

Режим занятий: в младшем и среднем дошкольном возрасте 4 раза в месяц «Деятельность после сна» - 15/20 минут каждое занятие; в старшем дошкольном возрасте: старшая группа 4 раза в месяц, подготовительная к школе группа 1 раз в месяц «Клубная жизнь – Клуб Здоровячок» - 25/30 минут каждое занятие.

Ожидаемые результаты:

- у детей существенно повысится уровень знаний о своем организме и о факторах окружающей среды благоприятно влияющих на здоровье зубов;
- сформируются первоначальные представления о значении зубов для организма;
- дети получают первичные представления о гигиене полости рта;
- у детей сформируются первичные знания о полезных продуктах для зубов;
- сформируется положительное отношение к своему здоровью и привычка соблюдать правила гигиены полости рта, а также потребность сохранять здоровье своих зубов;
- дети научатся правильно и последовательно чистят зубы, пользуются зубной щеткой, у них будут сформированы навыки ухода за полостью рта;
- разовьется речь, пополнится словарный запас, раскроется значение многих слов и терминов;
- повысится уровень развития психических функций: восприятия, памяти, произвольного внимания, мышления;
- получают дальнейшее развитие такие положительные качества личности, как умение кооперироваться для достижения цели, готовность признать ошибку, умение поставить себя на место другого, доброжелательность, ответственность;
- создадутся предпосылки для развития творческой и познавательной активности, что явится залогом дальнейшего успешного обучения в школе.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:

Одним из важных путей формирования здоровьесберегающей компетентности у детей дошкольного возраста является осуществление оценки результативности работы на основании анализа у воспитанников когнитивных,

мотивационно-деятельностных, эмоционально-волевых и медицинских критериев.

К показателем *когнитивных критериев* относятся: потребность детей в знаниях, умениях, навыках, в аспекте здорового образа жизни; расширение представлений о сфере применения знаний, умений и навыков по уходу за полостью рта, приобретенные в результате погружения в здоровьесберегающую среду. И интенсивности поражения зубов кариесом у детей.

Показателями *мотивационно-деятельностного критерия* были определены: характер мотивации выбора здорового образа жизни, устойчивость интереса к собственному здоровью, наличие умений организации деятельности по уходу за полостью рта, активность в овладении новыми знаниями, а также поиск новых возможностей их применения.

Показателями *эмоционально-волевого критерия* являются проявление чувства удовольствия от первых самостоятельных успехов ухода за полостью рта, проявление волевых усилий в преодолении имеющихся затруднений в процессе ухода за полостью рта, проявление целеустремленности.

Показателями *медицинских критериев* является снижение распространенности и интенсивности поражения зубов кариесом у детей.

Процесс освоения программы предусматривает следующие виды проверки знаний детей: вводная оценка знаний детей - организуется ежегодно в начале учебного года (в сентябре месяце) и соответствует возрастным особенностям дошкольников; рубежная оценка знаний – организуется ежегодно в конце учебного года (в мае месяце). На этапе завершения дошкольного детства с детьми организуется итоговая оценка знаний. Все результаты фиксируются в картах индивидуального развития детей. Полученные результаты позволяют говорить насколько эффективно построена работа и насколько качественно осуществляется взаимодействие с каждым ребенком:

Высокий уровень (3) – показатель развития проявляется в полном объеме, всегда и наблюдается в самостоятельной деятельности ребенка.

Достаточный уровень (2) – проявляется не всегда или не в полном объеме; с небольшой помощью взрослого.

Недостаточный уровень (1) – проявляется крайне редко или совсем не проявляется; ребенок не справляется даже с небольшой помощью взрослого.

Средства, необходимые для реализации программы:

- *Особое средство* обучения в дошкольный период – педагог, как необходимый взрослый, транслирующий и помогающий в усвоении детьми социального опыта.
- *Идеальные средства* составляют умственные действия и их продукты, ранее усвоенные ребенком знания и умения. Л.С. Выготский выделяет

лингвистические (устная и письменная речь), семиотические (знаки, символы, условные обозначения, таблицы, схемы), паралингвистические (жесты, мимика) средства.

- *Материальные средства* - учебные пособия, модель зубов, рабочие тетради, стоматологические инструменты, средства личной гигиены для ухода за полостью рта, мебель, помещения для занятий с детьми, микроклимат.

1. Учебный план по годам

№	Наименование темы модуля	I год обучения	II год обучения	III год обучения	IV год обучения
1	«Ротовая полость и зубы»	1 час	1 час 20 минут	1 час 40 минут	30 минут
2	«Почему зубы болят?»	1 час	1 час 20 минут	1 час 40 минут	30 минут
3	«Здоровая пища»	1 час	1 час 20 минут	1 час 40 минут	30 минут
4	«Удаление налета»	45 минут	1 час	1 час 15 минут	30 минут
5	«Средства ухода за полостью рта»	1 час	1 час 20 минут	1 час 40 минут	30 минут
6	«Посещение стоматолога»	1 час	1 час 20 минут	1 час 40 минут	30 минут
7	«Безопасность зубов»	1 час	1 час 20 минут	1 час 40 минут	30 минут
Всего часов		6 часов 45 минут	9 часов	9 часов 15 минут	3 часа 30 минут

2. Учебно-тематический план обучения

Наименование тем	Сроки проведения/ количество занятий	Форма организации детской деятельности
I модуль «Ротовая полость и зубы»		
<i>II младшая группа</i>		
«Что есть во рту?»	1-я неделя октября/1	Игра-упражнение
«У кого есть зубы?»	2-я неделя октября/1	Рассматривание иллюстраций
«Как мы кушаем»	3-я неделя октября/1	Чтение стихотворения
«Кто, что и как ест»	4-я неделя октября/1	Дидактическая игра
<i>Средняя группа</i>		
«Что есть во рту?»	1-я неделя октября/1	Поисково-исследовательская деятельность
«Строение зубов»	2-я неделя октября/1	Чтение стихотворения
«Для чего нужны зубы?»	3-я неделя октября/1	Беседа
«Как я выгляжу?»	4-я неделя октября/1	Дидактическое упражнение
<i>Старшая группа</i>		
«Временные и постоянные зубы»	1-я неделя октября/1	Рассказ воспитателя
«Почему зубы разные»	2-я неделя октября/1	Игра - упражнение

«Строение зуба»	3-я неделя октября/1	Чтение стихотворения, рассматривание изображения зуба
«Чистить зубы нам не лень»	4-я неделя октября/1	Знакомство с календарем
Подготовительная к школе группа		
«Полезные советы от зубной феи»	Октябрь/1	Беседа
II модуль «Почему зубы болят?»		
II младшая группа		
«Полезные продукты для зубов»	1-я неделя ноября/1	Дидактическая игра
«Накормим куклу Машу»	2-я неделя ноября/1	Сюжетно-ролевая игра
«Здоровые закуски»	3-я неделя ноября/1	Дидактическая игра
«Чудесный мешочек»	4-я неделя ноября/1	Дидактическая игра
Средняя группа		
«Почему болят зубы?»	1-я неделя ноября/1	Беседа
«Сладкое - несладкое»	2-я неделя ноября/1	Дидактическая игра
«Кто и что ест»	3-я неделя ноября/1	Дидактическая игра
«Хрюша и Степашка»	4-я неделя ноября/1	Показ сказки
Старшая группа		
«Зубная эмаль – что это такое?»	1-я неделя ноября/1	Экспериментальная деятельность
«Зубик - Зазнайка»	2-я неделя ноября/1	Чтение сказки
«Запломбируем зубки»	3-я неделя ноября/1	Дидактическая игра
«Путь к ослепительной улыбке»	4-я неделя ноября/1	Дидактическая игра
Подготовительная к школе группа		
«Полезное - вредное»	ноябрь/1	Дидактическая игра
III модуль «Здоровая пища»		
II младшая группа		
«Бусы из здоровых продуктов»	1-я неделя декабря/1	Дидактическая игра
«Веселый огород»	2-я неделя декабря/1	Просмотр мультфильма
«Помоги Маше сварить суп»	3-я неделя декабря/1	Сюжетно-ролевая игра
«Рыбалка»	4-я неделя декабря/1	Дидактическая игра
Средняя группа		
«Здоровая пища»	1-я неделя декабря/1	Показ кукольного спектакля
«Чудесный мешочек»	2-я неделя декабря/1	Дидактическая игра
«Овощи - фрукты»	3-я неделя декабря/1	Отгадывание загадок
«Полезные – вредные продукты»	4-я неделя декабря/1	Составление коллажа
Старшая группа		
«История про мальчика, у которого не было рта»	1-я неделя декабря/1	Чтение рассказа
«Какие витамины живут в продуктах»	2-я неделя декабря/1	Рассказ воспитателя, настольная игра «Витаминка»
«Полезные и вредные продукты»	3-я неделя декабря/1	Дидактическая игра
«Дерево полезных продуктов»	4-я неделя декабря/1	Дидактическая игра

Подготовительная к школе группа		
«Яйцо в кислоте»	декабрь/1	Экспериментальная деятельность
IV модуль «Удаление налета»		
II младшая группа		
«Чистим, чистим, чистим зубки»	2-я неделя января/1	Рассказ воспитателя
«Чистим зубы вместе с доктором Плюшевой» «Щетка»	3-я неделя января/1	Игра – упражнение Обучающий мультфильм для детей «Малышарики» серия 84
«Птичка Тари»	4-я неделя января/1	Просмотр мультфильма
Средняя группа		
«Подружись с зубной щеткой»	2-я неделя января/1	Беседа
«Магазин»	3-я неделя января/1	Сюжетно-ролевая игра
«Зубные щетки»	4-я неделя января/1	Составление коллажа
Старшая группа		
«Как правильно чистить зубы»	2-я неделя января/1	Экспериментальная деятельность с расческой, ватой и зубной щеткой
«Пальцы и флосс»	3-я неделя января/1	Экспериментальная деятельность
«Чистим зубы»	4-я неделя января/1	Разучивание стихотворения
Подготовительная к школе группа		
«Береги зубы»	январь/1	Дидактическая игра
V модуль «Средства ухода за полостью рта»		
II младшая группа		
«Зубная паста против кариеса»	1-я неделя февраля/1	Рассказ воспитателя Просмотр мультфильма «Фиксики»/ «Зубная щетка»
«Раскрась зубную пасту и щетку»	2-я неделя февраля/1	Работа в тетради серии «Займись малышка полезной книжкой»
«Королева Зубная щетка»	3-я неделя февраля/1	Просмотр мультфильма
«Зубные пасты»	4-я неделя февраля/1	Составление коллажа
Средняя группа		
«Чистим зубы»	1-я неделя февраля/1	Разучивание стихотворения
«Как ухаживать за зубной щеткой»	2-я неделя февраля/1	Упражнение
«Какие бывают зубные пасты?»	3-я неделя февраля/1	Беседа
«Сказка про зубную пасту»	4-я неделя февраля/1	Чтение сказки Куликовой Н.
Старшая группа		
«Чудесный мешочек»	1-я неделя февраля/1	Дидактическая игра
«Королева Зубная Щетка»	2-я неделя февраля/1	Просмотр мультфильма
«Соедини точки и раскрась» (зубная паста и щетки)	3-я неделя февраля/1	Работа в тетради серии «Займись малышка полезной книжкой»
«Сказка про Ньюшу и	4-я неделя февраля/1	Чтение сказки Сосновской М.

зубную щетку»		
Подготовительная к школе группа		
«История зубной щетки»	февраль	Презентация
VI модуль «Посещение стоматолога»		
II младшая группа		
«Профессия – стоматолог»	1-я неделя марта/1	Рассказ воспитателя
«Твердый орех»	2-я неделя марта/1	История для магнитной доски
«Доктор стоматолог»	3-я неделя марта/1	Просмотр мультфильма
«Улыбка, улыбка, улыбка»	4-я неделя марта/1	Составление коллажа
Средняя группа		
«Профессия – стоматолог»	1-я неделя марта/1	Просмотр видеофильма
«Стоматологические инструменты»	2-я неделя марта/1	Рассматривание инструментов стоматолога и составление коллажа
«Посещение стоматолога»	3-я неделя марта/1	Чтение стихотворения
«В стоматологическом кабинете»	4-я неделя марта/1	Сюжетно-ролевая игра
Старшая группа		
«Веселый и грустный зубик»	1-я неделя марта/1	Дидактическая игра
«Доверяй врачам – не бойся»	2-я неделя марта/1	Чтение стихотворения
«Детский стоматолог»		Просмотр мультфильма
«Трусливый ёжик» «Стоматологические инструменты»	3-я неделя марта/1	История для магнитной доски Работа в тетради серии «Займись малышка полезной книжкой»
«Визит к стоматологу»	4-я неделя марта/1	Сюжетно-ролевая игра
Подготовительная к школе группа		
«Запломбируем зубки»	март/1	Дидактическая игра
VII модуль «Безопасность зубов»		
II младшая группа		
«Опасные предметы для зубов»	1-я неделя апреля/1	Дидактическая игра
«Собери картинку»	2-я неделя апреля/1	Дидактическая игра
«Четвертый лишний»	3-я неделя апреля/1	Дидактическая игра
«У куклы Кати заболел зуб»	4-я неделя апреля/1	Решение проблемной ситуации
Средняя группа		
«Опасные предметы для зубов»	1-я неделя апреля/1	Рассматривание иллюстраций
«Опасные предметы»	2-я неделя апреля/1	Отгадывание загадок
«Можно - нельзя»	3-я неделя апреля/1	Дидактическая игра
«Собери картинку»	4-я неделя апреля/1	Дидактическая игра
Старшая группа		
«Полезные советы от Зубной Феи»	1-я неделя апреля/1	Рассказ воспитателя

«Петя и зубы»	2-я неделя апреля/1	Игра-драматизация
«Опасные для зубов предметы»	3-я неделя апреля/1	Дидактическая игра
«Опасные предметы»	4-я неделя апреля/1	Работа в тетради серии «Займись малышка полезной книжкой»
<i>Подготовительная к школе группа</i>		
«Непослушный Медвежонок»	апрель/1	История для магнитной доски

3. Содержание изучаемого курса

I модуль «Ротовая полость и зубы»: темы «Что есть во рту?», «У кого есть зубы?», «Как мы кушаем», «Кто, что и как ест», «Строение зубов», «Для чего нужны зубы?», «Как я выгляжу?», «Почему зубы разные», «Временные и постоянные зубы», «Строение зуба», «Чистить зубы нам не лень», «Полезные советы от зубной феи» формирует у детей первоначальные знания о строении полости рта и функциях зубов. Ротовая полость является началом длинного пути, проходящего через организм и называемого пищеварительным трактом. *Рот* представляет собой полость, ограниченную сверху твердым небом, по бокам – эластичными щеками, а снизу – языком. Губы формируют переднюю часть ротовой полости и вход в нее. Полость рта выстлана слизистой оболочкой, кот орая содержит нервные окончания, реагирующие на повреждения, давление и температуру. К основным органам ротовой полости относится язык, губы, десны, щеки, нёбо. *Язык* – это подвижный мышечный орган. Он участвует в процессе глотания, речи и содержит нервные окончания, которые обеспечивают вкусовые ощущения. При более внимательном рассмотрении на языке можно увидеть маленькие вкусовые сосочки, на которых расположены вкусовые рецепторы. *Нёбо* составляет «крышу» полости рта и отделяет ее от полости носа. Нёбо состоит из двух частей; твердого и мягкого. Твердое небо представляет собой костный остров покрытый слизистой оболочкой. Мягкое небо образовано мышечной тканью. Кости верхней и нижней челюсти удерживают зубы и отделяют форму лица. В полости рта челюстные кости покрыты мягкой тканью, называемой десной. У человека 20 молочных зубов и 32 постоянных зуба. Зубы образуют зубные ряды или дуги, которые закрепляются в костях верхней и нижней челюсти. При смыкании зубные ряды формируют прикус. У человека выделяют молочный, постоянный и сменный прикус, при котором в полости рта имеются как молочные так и постоянные зубы. Молочные зубы обычно начинают прорезываться в возрасте 6 месяцев. Первые постоянные зубы «первые моляры» появляются у ребенка в возрасте 5-6 лет. С этого возраста начинается смена прикуса: молочные зубы выпадают, а на их месте прорезываются

постоянные. Каждый зуб состоит из двух частей: коронки и корня. Коронка зуба видна в полости рта. При помощи корня зуб удерживается в кости челюсти. По форме и функции различают четыре вида зубов:

- Резцы – передние зубы с режущим краем, предназначенные для откусывания и разрезания пищи.
- Клыки – передние зубы с острым бугорком, предназначенные для разрывания пищи.
- Премоляры («малые коренные зубы») - боковые зубы с жевательной поверхностью, предназначенные для размельчения пищи.
- Моляры (большие коренные зубы) – боковые зубы с жевательной поверхностью, предназначенные для перемалывания пищи.

Кроме жевания и глотания органы ротовой полости участвуют в речеобразовании. Речь – это основное средство человеческого общения. Язык, зубы и нёбо играют важную роль в формировании звуков. Молочные зубы также выполняют особую функцию: они направляют рост постоянных зубов. Постоянные зубы не выталкивают молочные зубы из их гнезд, как считают многие люди. По мере того как новый зуб начинает расти в тканях челюсти, на верхушке нового зуба образуются группы специальных клеток, которые и растворяют корни молочных зубов. Если молочные зубы выпадут слишком рано или будут удалены, соседние зубы могут сместиться и постоянные зубы прорежутся неровно, что приведет к аномалиям прикуса. Поэтому сохранение молочных зубов здоровыми также важно, как и здоровье постоянных зубов.

В рамках этого модуля дети должны усвоить, что у всех есть зубы, которые необходимы для того, чтобы есть, разговаривать и улыбаться. Детская деятельность направлена на то, чтобы дети познакомились со своим собственным ртом.

Модуль рассчитан на 4 часа 30 минут (13 занятий с детьми от 15 до 30 минут, в зависимости от возрастных особенностей дошкольников) и содержит:

- теоретические занятия 1 час 55 минут (6 занятий от 15 до 30 минут), направленные на ознакомление детей с ротовой полостью;
- практические занятия с дошкольниками 2 часа 35 минут (7 занятий от 15 до 30 минут), предполагающие закрепление знаний, полученных на теоретических занятиях.

II модуль «Почему зубы болят?»: темы «Полезные продукты для зубов», «Накормим куклу Машу», «Здоровые закуски», «Чудесный мешочек», «Почему болят зубы?», «Сладкое - несладкое», «Кто и что ест», «Хрюша и Степашка», «Зубная эмаль – что это такое?», «Зубик - Зазнайка», «Запломбируем зубки», «Путь к ослепительной улыбке», «Полезное – вредное».

Модуль формирует у детей знания о причинах болезни зубов и помогает усвоить, что заболевание зубов называется кариесом. Оно вызывается микробами, которые находятся во рту и называются налетом. Чтобы зубы не болели, налет нужно регулярно удалять при помощи зубной щетки и пасты. Налет – это мягкий, липкий, бесцветный слой бактерий и продуктов их жизнедеятельности, который постоянно образуется на зубах. Кислота и токсины, которые вырабатывают бактерии в налете, являются основной причиной двух самых распространенных стоматологических заболеваний: кариеса и болезни пародонта. Налет образуется у каждого человека. Даже если человек ничего не ест, налет продолжает образовываться на зубах. Если не почистить зубы день или два, то можно почувствовать налет на зубах. Самое распространенное детское стоматологическое заболевание – это кариес. Кариес возникает в результате инфекции. К появлению кариеса приводит взаимодействие следующих факторов в течение определенного времени: налет, сахар (простые углеводы) и восприимчивый зуб в определенный период.



БАКТЕРИИ + САХАР = КИСЛОТА + ЗУБ = КАРИЕС

Если вы употребили в пищу продукты, содержащие сахар, бактерии расщепляют ее и вырабатывают кислоту. Эта кислота распространяется по поверхности зубов, поражая зубную эмаль. Налет удерживает кислоту на поверхности зубов. Кислота продолжает действовать в течении 20 минут после еды. Возможность поражения эмали зависит от ее прочности, концентрации кислоты и продолжительности времени, в течение которого кислота остается на зубах. После многократных кислотных воздействий эмаль начинает разрушаться. Когда это случается, бактерии проникают в тело зуба, и начинается развиваться кариес. Чтобы уменьшить частоту кислотных воздействий, нужно реже употреблять пищу, содержащую сахар. Частое употребление пищи, богатой сахаром, длительное время нахождения сахара во рту, консистенция пищи (например, мягкие сладости) = это важные факторы, способствующие развитию кариеса.

Процесс развития кариеса заключается в следующем:

- Бактерии, образующие налет, поглощают сахар и вырабатывают кислоту – продукт их жизнедеятельности. Это начало развития кариеса.
- Эмаль, прочное, внешнее покрытие зуба, разрушается кислотой.
- Кариозная полость распространяется в дентин, более мягкий слой, который образует корпус зуба.

- Если кариес проникает в пульпу, мягкую ткань, содержащую кровеносные сосуды и нервную ткань, - на корне зуба может образоваться абсцесс.
- Если не провести эндодонтическое лечение (обработку корневых каналов). То зуб придется удалить.

Так как кариес может снова развиваться в одном и том же зубе, ранняя диагностика – это лучшее, что может остановить кариес, до того как произойдут необратимые изменения.

Кроме кариеса, зубной налет способствует развитию заболеваний десен. Налет чаще всего скапливается около десневого края, и удалить его можно только правильным применением зубной щетки. Бактерии, находящиеся в зубном налете. Кроме кислоты выделяют токсины – вещества, разрушающие ткани десны. Если налет длительное время сохраняется на поверхности зубов, под действием токсинов ткани десны сначала воспаляются, а затем разрушаются. При этом человек может не замечать развития заболевания, так как на начальных этапах оно развивается безболезненно. Кровоточивость десен при чистке зубов - первый признак заболевания десен. На начальном этапе заболевания десен обратимы, т.е. десна можно полностью восстановить, но позже появляются необратимые изменения. Заболевания десен чаще наблюдаются у взрослых. Но могут развиваться и у детей при плохой гигиене полости рта. Чтобы предотвратить заболевание десен, необходимо соблюдать правила гигиены полости рта, правильно питаться и регулярно посещать стоматолога.

Модуль рассчитан на 4 часа 30 минут (13 занятий с детьми от 15 до 30 минут, в зависимости от возрастных особенностей дошкольников) и содержит:

- практические занятия с дошкольниками, предполагающие получение знаний в игровой и продуктивной и речевой деятельности.

III Модуль «Здоровая пища»: темы «Бусы из здоровых продуктов», «Веселый огород», «Помоги Маше сварить суп», «Рыбалка», «Здоровая пища», «Чудесный мешочек», «Овощи - фрукты», «Полезные – вредные продукты», «История про мальчика, у которого не было рта», «Какие витамины живут в продуктах», «Дерево полезных продуктов», «Яйцо в кислоте» направлен на формирование у детей представлений об употреблении правильных продуктов питания, способствующих укреплению и поддержанию здоровья зубов.

Организм человека нуждается в белках, углеводах, жирах, витаминах и минеральных веществах. Различные продукты питания содержат разные питательные вещества. Для того чтобы питание было полноценным, необходимо употреблять различные продукты.

Все продукты питания по содержанию в них питательных веществ делятся на четыре группы:

- овощи и фрукты
- хлеб и крупы
- молоко и молочные продукты
- мясо, рыба, яйца и другие.

Чтобы быть уверенным в том, что вы получаете достаточное количество питательных веществ для поддержания здоровья организма и полости рта, человеку необходимо ежедневно употреблять продукты всех пищевых групп в следующем соотношении 4:4:3:2. Таким образом, человек ежедневно должен употреблять: 4 раза в день – фрукты и овощи; 4 раза в день – хлеб и крупы; 3 раза в день – молоко и молочные продукты; 2 раза в день – мясо, рыбу или яйца.

Также очень важно, чтобы в пище содержались минеральные вещества, например: кальций, фосфор, фтор и др. они предупреждают развитие кариеса. Минеральные вещества укрепляют ткани зубов и повышают их сопротивляемость кариесу. Кальций в большом количестве содержится в молочных продуктах: сыре, молоке, твороге. Основным источником фтора для организма является питьевая вода. Для поддержания здоровья десен необходимы витамины различных групп.

Наибольшее значение для здоровья зубов имеет пища, содержащая сахар и крахмал. Сахар (простые углеводы) используется бактериями зубного налета для выработки кислоты. Кислота растворяет эмаль зубов, и в них образуются полости. Так развивается кариес. Для того чтобы уменьшить отрицательное действие сахара на здоровье зубов, необходимо:

- употреблять сладости во время основных приемов пищи, а не в перерывах между ними;
- избегать употребления твердой и липкой сладкой пищи, такой как конфеты леденцы, печенье и др.;
- после употребления сладкого необходимо, по возможности, почистить зубы или прополоскать рот.

На состояние зубов влияет не только состав пищи, но и ее физическая форма. Употребление жесткой или хрустящей пищи дает челюстям, зубам и деснам необходимую нагрузку. Твердая пища не прилипает к зубам, поэтому меньше способствует развитию кариеса. Каждому человеку необходимо включать в ежедневный рацион твердые продукты. Яблоки, морковь – примеры продуктов, сохраняющих здоровье зубов. Детей 2-3 лет важно научить полоскать рот водой, с целью удаления остатков пищи после еды. Также необходимо с ранних лет приучать ребенка правильно питаться, есть мало сладкого.

Модуль рассчитан на 4 часа 30 минут (13 занятий с детьми от 15 до 30 минут, в зависимости от возрастных особенностей дошкольников) и содержит:

- практические занятия с дошкольниками, предполагающие получение знаний в игровой, продуктивной и речевой деятельности.

IV Модуль «Удаление налета»: темы «Чистим, чистим, чистим зубки», «Чистим зубы вместе с Айболитом», «Птичка Тари», «Подружись с зубной щеткой», «Магазин», «Зубные щетки», «Как правильно чистить зубы», «Пальцы и флосс», «Если будешь чистить зубы», «Предметы индивидуального пользования» направлен на формирование у детей первоначальных навыков правильной чистки зубов зубной щеткой и флоссом.

Как уже отмечалось выше, кислота и токсины, выделяемые бактериями, считаются основной причиной двух наиболее распространенных стоматологических заболеваний: кариеса и пародонта. Поэтому дошкольников обязательно нужно научить удалять зубной налет щеткой и флоссом. В этом возрасте важно объяснить детям необходимость ежедневной чистки зубов. При обучении зубной пастой можно не пользоваться, чтобы облегчить процесс чистки и контроль за ним. Но зубная щетка и футляр для нее должны быть у каждого ребенка. Руководство и контроль взрослого очень важны, как и его участие, когда дети учатся:

- как держать зубную щетку;
- как расположить щетину щетки у зубов и десен;
- каким способом передвигать щетку от зуба к зубу.

Зубная щетка удаляет налет с внутренней, внешней и жевательной поверхности зубов. Существуют различные виды зубных щеток. Наиболее эффективно удаляет налет щетка с небольшой головкой, мягкой искусственной щетиной с полированными кончиками щетинок. Зубная щетка с большой головкой недостаточно удобна, так как не позволяет хорошо очищать боковые зубы. Зубная щетка с жесткой неполированной щетиной может вызвать травму тканей десны и способствовать развитию заболеваний пародонта. По сравнению с натуральной щетиной искусственная более гигиенична, так как на ней не скапливаются бактерии.

Детям рекомендуется пользоваться щетиной с небольшой головкой и мягкой, с закругленными (полированными) концами щетиной. Время от времени нужно проверять состояние щетины зубной щетки: не растрепались и не изогнулись ли концы щетинок, не забились ли она остатками зубной пасты. Обычно щетку меняют каждые 3-4 месяца. Но многие дети имеют привычку жевать свои щетки, поэтому может появиться необходимость менять щетку чаще. Старая, растрепавшаяся щетина не обеспечит качественной очистки зубов и может повредить десну. Электрические зубные щетки также доказали свою

эффективность и могут быть особенно полезны для инвалидов и детей с замедленной моторикой.

Требования по освоению детьми дошкольного возраста навыка чистки зубов щеткой предъявляются в соответствии с их уровнем психомоторного развития.

Дети 3-4 лет должны научиться полоскать рот водой. Знать, что есть передние и боковые зубы. У передних зубов есть грудка и спинка, у боковых – бока и макушка. Они должны познакомиться с зубной пастой и щеткой, учиться держать зубную щетку и выполнять горизонтальные движения.

Дети 4-5 лет должны учиться чистить зубы со всех сторон вертикальными движениями зубной щетки, держа ее под углом к границе десны, и жевательных поверхностей боковых зубов – горизонтальными движениями.

Дети 5-7 лет должны освоить и закрепить навык чистки зубов по стандартному методу. Вначале надо чистить переднюю поверхность зубов движениями щетки в одном направлении: вверх – сверху вниз, внизу – снизу вверх по 5 раз у двух зубов, передвигая щетку от дальних зубов слева к дальним зубам справа, сначала вверх, потом вниз, а дальше – заднюю поверхность зубов в том же порядке. Затем надо почистить жевательную поверхность сначала верхних. Потом нижних зубов – от дальних зубов слева к дальним зубам справа по 5 раз в каждую сторону. Потом спереди назад по 5 раз у двух зубов. В конце зубов надо «подмести» все очищенное по зубным рядам. Захватывая десну, сначала вверх. Затем вниз, затем слева направо.

При показе самой процедуры чистки зубов и обучении детей необходимо использовать большой макет зубов и макет зубной щетки. Важно и необходимо, чтобы взрослый чистил зубы вместе с детьми, чтобы они могли имитировать движения щетки. Детям важно поэтапно показывать и объяснять:

- **в какой руке и как нужно держать щетку.** При чистке наружной поверхности зубов с правой стороны большой палец правой руки находится на задней поверхности ручки щетки и на внутренней поверхности – при чистке передних и боковых зубов с левой стороны. При чистке внутренней поверхности зубов – наоборот.

- **как нужно открывать рот.** Слегка – при чистке наружных поверхностей, широко – при чистке внутренних поверхностей.

- **как чистить зубы.** Зубы нужно чистить последовательно, начиная с верхнего правого последнего зуба и заканчивая нижним левым последним зубом, затем нужно почистить язык. Одновременно нужно очищать не более двух-трех зубов.

Педагогам необходимо учитывать следующие моменты при показе и обучении детей чистке зубов в детском учреждении:

- используйте методику чистки зубов «двигай-двигай-1, 2, 3». Эта методика удобна, т.к. выбранный ритм позволяет детям чистить зубы синхронно;

- показ способа чистки зубов должен осуществляться на модели, начиная с верхних и заканчивая нижними зубами;
- чистка должна производиться в определенном порядке, начиная с верхнего правого последнего зуба и до последнего коренного зуба слева (с щечной стороны) и заканчивая нижним правым последним коренным зубом (с язычной стороны);
- стимулируйте формирование привычки чистить зубы регулярными повторениями и наблюдением за выполнением процедуры;
- организованную чистку зубов следует проводить после завтрака.

Уход за зубной щеткой

Важно отметить, что микробы могут передаваться от одного человека к другому через загрязненные предметы. Когда дети начинают чистить зубы щеткой, педагог объясняет, что каждая щетка индивидуальна, она должна быть всегда чистой, не касаться пола, волос, рта другого ребенка и т.д. Также необходимо объяснить детям, что эти правила нужно соблюдать и дома.

Детям необходимо понять важность ухода за зубной щеткой и правила ее хранения после каждого применения. *После каждой чистки зубов щетку нужно тщательно промыть в проточной воде, аккуратно стряхнуть излишки воды, намылить щетку и установить ее в месте для хранения головкой вверх. При хранении щетки не должны соприкасаться друг с другом.* Необходимо продумать способы распознавания детьми своих зубных щеток и мест их хранения.

Чистка зубов флоссом

Флосс (зубная нить) – это специальная нить, которая помогает удалять налет с межзубных поверхностей. Чистка флоссом, важное средство профилактики стоматологических заболеваний, должна проводиться бережно и тщательно каждый день. При помощи флосса налет удаляется с боковых поверхностей зубов, особенно на границе с десной. Очень важно тщательно чистить эти места, так как кариес и заболевания пародонта, как правило, начинаются там, куда не проникает зубная щетка.

В связи с уровнем психомоторного развития большинство дошкольников не могут самостоятельно пользоваться флоссом при неправильном применении флосс может повредить мягкие ткани. Поэтому взрослым рекомендуется взять на себя обязанность чистки зубов дошкольников флоссом родителям и воспитателям. Упражнения по этой теме направлены на то, чтобы научить ребенка правильно помещать и двигать флосс между зубами. Дети упражняются на макете. Умение правильно пользоваться флоссом приходит со временем. Важно выработать привычку и следовать ей каждый день.

Техника чистки флоссом:

1. Оторвите около 45 сантиметров флосса и намотайте концы на средние пальцы рук, оставив между ними около 6-7 сантиметров.
2. При помощи больших и указательных пальцев натяните 2-3 сантиметра флосса, которые вы будете вводить между зубами.
3. Никогда не «втыкайте» его в десну. На границе зуба и десны изогните его в форме буквы «С» вокруг одного из зубов и осторожным скользящим движением введите его между зубом и десной до сопротивления.
4. Плотно прижимая флосс к зубу, сделайте несколько скользящих движений вверх-вниз вдоль поверхности зуба и выведите флосс из-под десны.
5. Не выводя флосс из межзубного промежутка, изогните его вдоль поверхности соседнего зуба и повторите движения вверх-вниз.
6. Выведите флосс и намотайте использованную часть на один из средних пальцев, зафиксировав чистый участок между большими и указательными пальцами для продолжения чистки.
7. Проведите чистку остальных зубов; будьте внимательны и почистите боковые поверхности всех зубов.
8. Для детей более удобным способом может быть чистка флоссом, связанным в кольцо.

Эффективное удаление налета может быть достигнуто при тщательной чистке зубов щеткой и флоссом по крайней мере один раз в день. Однако для формирования необходимых навыков, своевременного удаления сахара, из которого образуется кислота, и формирования здоровых привычек нужно побуждать детей чистить зубы по возможности после каждого приема пищи и перед сном.

Модуль рассчитан на 3 часа 30 минут (10 занятий с детьми от 15 до 30 минут, в зависимости от возрастных особенностей дошкольников) и содержит:

- практические занятия с дошкольниками, предполагающие получение знаний в игровой, продуктивной и речевой деятельности.

V Модуль «Средства ухода за полостью рта»: Темы «Зубная паста против кариеса», «Раскрась зубную пасту и щетку», «Королева Зубная щетка», «Зубные пасты», «Чистим зубы», «Как ухаживать за зубной щеткой», «Какие бывают зубные пасты?», «Сказка про зубную пасту», «Чудесный мешочек», «Выбор зубной щетки для ребенка», «Соедини точки и раскрась» (зубная паста и щетки), «Сказка про Нюшу и зубную щетку», «История зубной щетки» направлены на формирование у детей представлений о разных видах зубных щеток, паст и ополаскивателей, освоение правил ухода за предметами личной гигиены.

Средства гигиены полости рта подразделяют на твердые и жидкие. Твердые — порошки, зубные пасты (суспензии или гели); жидкие средства — эликсиры, полоскания, дезодоранты — освежители, бальзамы. К ним также относят средства для отбеливания зубов, зубные щетки, ершики, флоссы (нити), зубочистки.

Зубные пасты подразделяют по назначению, а в зависимости от рецептуры на гигиенические (уход) и лечебно-профилактические, содержащие некоторые лекарственные препараты и специальные добавки.

По пенообразующей способности зубные пасты бывают пенящиеся и обычные.

По назначению они подразделяются: на универсальные (семейные) и детские.

В лечебно-профилактические зубные пасты вводят лечебные добавки (противовоспалительные, противостоматитные, солевые, противокариесные и др.).

Зубные эликсиры, ополаскиватели, бальзамы предназначены для ополаскивания, освежения и ароматизации полости рта после чистки зубов или после приема пищи. Это водно-спиртовые растворы, которые содержат минеральную воду, антисептические, дезодорирующие, освежающие (ментол) и другие добавки.

К средствам для механического очищения зубов относят:

- зубные щетки;
- межзубные средства: зубочистки, зубные нити (флоссы), ленты, щетки;
- зубные пасты, порошки;
- зубные эликсиры (ополаскиватели).

Основным инструментом для механического очищения зубов являются зубные щетки, к потребительским свойствам которых относят хорошую чистку эмали зубов от бактериального налета, возможность мягкого массажа десен, абсолютную безвредность материалов изготовления.

Современные зубные щетки имеют большей частью искусственную щетину. Выделяют 5 степеней жесткости зубных щеток: 1) очень жесткие; 2) жесткие; 3) средние; 4) мягкие; 5) очень мягкие. Подбираются щетки по степени жесткости в зависимости от возраста человека и состояния его десен. Наиболее эффективны щетки средней и мягкой жесткости.

Головка щетки может иметь размеры для детей 18—25 мм, для взрослых — не более 30 мм. Волокна располагаются пучками в 3—4 ряда. Высота щетинок бывает разная: короткие в центре, а более длинные и мягкие по периферии.

Новые современные модели щеток имеют индикатор (пучки щетинок окрашивают пищевыми красителями), который изменяет свой цвет по мере использования щетки. Обесцвечивание щетинок свидетельствует о необходимости замены щетки. В некоторых щетках индикатор находится в

ручке. Для детей выпускаются щетки с погремушкой в ручке (при правильном использовании щетка звучит).

В ассортименте зубных щеток есть электрические, с помощью которых рабочая часть позволяет делать круговые или вибрирующие движения с одновременными чисткой зубов и массажем десен. Ручки щеток изготавливают из пластмассы и резины, чтобы щетка не скользила в руке.

Межзубные средства: зубочистки, зубные нити (флоссы), ленты, щетки предназначены для удаления остатков пищи между зубов и в труднодоступных местах для щетки, а также зубного налета с боковых поверхностей зубов.

Зубочистки изготавливают из дерева и пластмассы, они могут быть треугольной, плоской или круглой в сечении, иногда ароматизируются ментолом.

Зубные нити (флоссы) могут быть воощенные и невоощенные, круглые и плоские, иногда пропитанные ментолом или фторидами, длина 25-50 м.

Зубные ленты имеют более широкое полотно по сравнению с нитью, длина 20—50 м.

Зубные пасты. Для чистки зубов помимо зубных щеток необходимы зубные пасты или порошки, которые желательно подбирать с помощью врача-стоматолога, так как паста может быть использована как гигиеническое, так и лекарственное средство для лечения и профилактики кариеса, пародонтоза, стоматита и других заболеваний полости рта.

Зубные пасты - это многокомпонентные смеси, содержащие тонко измельченные мягкие абразивные порошки (например, мел), противовоспалительные вещества (экстракты хвои, сосны, можжевельника), лекарственные препараты, питьевую соду для отбеливания, соединения фтора для профилактики кариеса, дезодорирующие отдушки для освежения, поверхностно-активные вещества для создания устойчивой эмульсии компонентов смеси в воде. Зубные пасты бывают обычные и пенящиеся; гигиенические и лечебно-профилактические, содержащие некоторые лекарственные препараты и специальные добавки, детские и универсальные (семейные).

Модуль рассчитан на 4 часа 30 минут (13 занятий с детьми от 15 до 30 минут, в зависимости от возрастных особенностей дошкольников) и содержит:

- практические занятия с дошкольниками, предполагающие получение и закрепление знаний в игровой, речевой и продуктивной деятельности.

VI Модуль «Посещение стоматолога» Темы «Профессия – стоматолог», «Твердый орех», «Доктор стоматолог», «Улыбка, улыбка, улыбка», «Стоматологические инструменты», «Посещение стоматолога», «Что нужно стоматологу», «В стоматологическом кабинете», «Веселый и грустный зубик», «Визит к стоматологу», «Трусливый ежик», «Доверяй

врачам – не бойся», «Запломбируем зубки» направлены на формирование у детей представлений о профессии стоматолога и воспитание позитивного отношения к его посещению.

Стоматолог – это специалист, занимающийся профилактикой, диагностикой и лечением заболеваний полости рта. Но стоматолог работает не один. Во время приема пациента стоматологу помогает помощник стоматолога. Проводить профилактические процедуры может гигиенист. Специалисты зуботехнической лаборатории изготавливают протезы и коронки. Стоматолог может заниматься общей практикой или получить дополнительное образование и заниматься лечением определенных стоматологических заболеваний.

Основные специальности стоматологов и основные функции их помощников:

Стоматолог обучает методам гигиены полости рта: обследует зубы, определяя их состояние и выявляя заболевания; проводит лечение кариеса, заболеваний пародонта и других заболеваний.

Детский стоматолог занимается профилактикой и лечением заболеваний полости рта, развивающихся в детском и подростковом возрасте.

Пародонтолог занимается профилактикой и лечением заболеваний пародонта, структур и тканей, поддерживающих зубы.

Эндодонтолог занимается диагностикой и лечением заболеваний пульпы зуба, пломбирует корневые каналы.

Челюстно-лицевой хирург занимается диагностикой травм, заболеваний и деформацией челюстно-лицевой области. Проводит хирургические операции.

Ортодонт занимается профилактикой и лечением неправильного положения зубов и челюстей; устанавливает ортодонтические аппараты.

Ортопед занимается протезированием утраченных зубов и окружающих структур несъемными или съемными, полными или частичными протезами.

Помощник стоматолога помогает врачу в обследовании зубов и десен; помогает обучать пациентов гигиене полости рта; делает рентгеновские снимки; выполняет вспомогательные функции: готовит пациента, дезинфицирует и стерилизует инструменты, заполняет медицинскую карту пациента и т.д.

Гигиенист обучает методам профилактики стоматологических заболеваний; проводит профессиональную чистку зубов, удаляя камни и пятна; наносит аппликации с фтором; запечатывает жевательные поверхности зубов силантом.

У дошкольников необходимо сформировать положительное отношение к посещению стоматолога с раннего возраста. Основная мысль, которую необходимо объяснить детям, заключается в том, что стоматолог хочет помочь детям. Особый акцент должен быть сделан на то, что и стоматолог, и сам ребенок должны вместе стараться делать все необходимое, чтобы зубы ребенка оставались здоровыми в течении всей жизни.

Модуль рассчитан на 4 часа 30 минут (13 занятий с детьми от 15 до 30 минут, в зависимости от возрастных особенностей дошкольников) и содержит:

практические занятия с дошкольниками, предполагающие получение знаний в игровой, продуктивной и речевой деятельности.

VII Модуль «Безопасность зубов» Темы «Опасные предметы для зубов», «Собери картинку», «Четвертый лишний», «У куклы Кати заболел зуб», «Можно – нельзя», «Полезные советы от Зубной Феи», «Петя и зубы», «Непослушный Медвежонок» направлены на формирование у детей представлений о бережном отношении к своим зубам и воспитание потребности в сохранении их здоровыми.

Несчастные случаи – это вторая по распространенности причина потери зубов в детском возрасте. Большинство несчастных случаев можно избежать, соблюдая меры безопасности. Несчастные случаи, которые происходят во время игр, занятий спортом, езды на велосипеде и др., приводят к серьезным повреждениям зубов.

Меры по предупреждению несчастных случаев включают следующее: надлежащий контроль взрослого за играми детей, применение защитных шлемов и масок, занятий спортом. Ведь 80% всех несчастных случаев, связанных с повреждением зубов, происходят именно в детском возрасте, причем мальчики страдают чаще, чем девочки.. к сожалению, зубы, по сравнению с другими частями тела, обладают меньшей способностью к самозаживлению после повреждения. Для лечения травм зубов необходимо вмешательство стоматолога. Детям необходимо понять, что травм ротовой полости можно избежать, если вести себя правильно в помещении, на улице, в транспорте; нельзя брать в рот посторонние предметы.

Модуль рассчитан на 4 часа 30 минут (13 занятий с детьми от 15 до 30 минут, в зависимости от возрастных особенностей дошкольников) и содержит:

практические занятия с дошкольниками, предполагающие получение знаний в игровой, продуктивной и речевой деятельности.

5. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

5.1. Вторая младшая группа

I модуль «Ротовая полость и зубы»

Октябрь

1. Игра - упражнение «Что есть во рту?»

Цель: Познакомить детей с органами ротовой полости.

Материалы к игре: зеркала по количеству детей.

Описание:

Беседа с детьми об органах ротовой полости: зубах, языке, дёснах, внутренней стороне щек.

Исследование детьми собственного рта с помощью маленького зеркала. Попросить описать, что они видят и чувствуют: цвет, форму языка, цвет щек, форма и цвет зубов, десен.

Загадывание детям загадок о ротовой полости и ее органах.

На красной жердочке

Сидят белые курочки (*зубы*)

Скок да скок за решеткой зверек,

То ты знал, обо всем рассказал (*язык*)

Просят беленькие зубки:

«Улыбайтесь чаще,....(*губки*)

Мягкая ткань, вокруг зуба (*десна*)

2. Рассматривание иллюстраций «У кого есть зубы?»

Цель: Дать представление о функции зубов: пережевывание пищи, формирование речи и внешнего вида (улыбка)

Материалы: иллюстрации животных (мышонок, зайчик, петух, воробей, кот, собака, козлик).

Описание:

Использовать картинки с изображением детенышей животных в процессе обсуждения. Объясните, что точно так же, как и у людей, зубы есть и у животных. Животным и людям зубы нужны, для пережевывания пищи. Людям зубы нужны для понятной речи, общения. Зубы так же влияют на красивую улыбку. Побуждать их к рассказу о своих зубах.

Маленький мышонок

Любит сыр с пеленок

Зайчик ест капусту,

Морковку на закуску.

Петух зернышки клюет,

Потом песенки поет.

Задавака – воробей,

Ест и крошки и червей.

Котик хвостиком крутил,

Молоко вкусняшку пил.

Козлик травушку жует,

Бородой своей трясет.

Вот такие вкусы, дети

У зверяток в целом свете.

Иллюстрации демонстрируются по ходу стихотворения.

3. Чтение стихотворения «Как мы кушаем»

Цель: Определить функцию рта: прием пищи.

Материалы: текст стихотворения, иллюстрация «Дети за обеденным столом»

Описание: Представьте функцию рта-питание-с помощью стихотворения.

Руки мы помоем дружно. Это важно, это нужно.

Только с чистыми руками мы за стол садимся к маме.

Ложкой, вилкой не грохочем, не играем, не хохочем,

Мы на стульчике сидим, молча весело едим.

Мы ногами не болтаем, и ворон мы не считаем,

Не глядим по сторонам, ведь обедать надо нам.

Беседа с детьми на тему «Как мы едим».

4. Дидактическая игра «Кто, что и как ест».

Цель: Дать детям понятие о том, что человек ест полезную, термически обработанную пищу.

Материалы к игре: дидактическая игра – игровое поле с изображением продуктов питания для животных, прищепки с изображением животных.

Описание:

Предложить детям рассмотреть игровое поле с продуктами питания для животных. Подвести к пониманию, что пища животных очень разнообразна. Дети подбирают продукты питания для каждого животного.

II модуль «Почему зубы болят?»

Ноябрь

1. Дидактическая игра «Полезные продукты для зубов»

Цель: Дать детям понять, что употребление полезных продуктов сохраняет здоровье зубов.

Материалы к игре: полезные продукты: муляжи овощей, фруктов, ягод, иллюстрации молочных и мясных продуктов, рыбных и хлебобулочных изделий, различных круп.

Описание:

Прочитать детям стихотворение:

Ешь хорошие продукты

Каши, овощи и фрукты.

Лучше соки и морковка

Чем колбаса и газировка!

Различные продукты питания содержат разные питательные вещества. Для того, чтобы питание было полноценным, необходимо употреблять различные продукты.

Предложить детям рассмотреть муляжи и картинки с изображением полезных продуктов для человека.

2. Сюжетно - ролевая игра «Накормим куклу Машу»

Цель: способствовать проявлению интереса к здоровому питанию.

Материалы к игре: кукла Маша, набор посуды для приготовления каши, гречневая крупа, одежда для приготовления пищи (фартуки, косынки).

Ход игры:

Воспитатель: Ребят, кукла Маша уже проснулась, оделась, умылась, и пришло время завтракать. Самый полезный завтрак - это каша. Давайте для нашей Маши приготовим кашу.

Какую необходимо взять посуду, чтобы приготовить кашу (*кастрюлю*)-выбираем необходимый предмет посуды, рассматриваем.

Для того, чтобы сварить кашу надо взять крупу. Посмотрите, какая у нас есть крупа – греча (*берём крупу в ладошки, можно понюхать*). А каша будет называться – гречневая.

Воспитатель читает стихотворение З.Александровой:

Каша из гречки.

Где варилась?

В печке.

Сварилась, упрела,

Чтоб Оленька ела,

Кашу хвалила,

На всех разделила...

Досталось по ложке:

Гусям на дорожке,

Цыплятам в лукошке,

Синицам в окошке.

Хватило по ложке собаке и кошке,

И Оля доела последние крошки!

Кукла Маша будет довольна, ведь гречневая каша полезная и вкусная.

Перед тем, как засыпать крупу в кастрюлю, её необходимо промыть водой (*выполняем необходимые манипуляции*).

Будем варить кашу, помешивая ложкой, проговаривая слова:

«Да, да, да, будет каша хороша,

Варим кашу не спеша.» (*водим рукой по кругу*)

Каша уже сварилась, давайте накрывать на стол

(расставляем тарелочки, раскладываем ложки).

Пора кушать!

-Что необходимо сказать, когда поешь?

Кукла Маша благодарит вас, ребята, за кашу. А теперь надо помыть посуду.

3. Дидактическая игра «Здоровые закуски»

Цель: дать детям понять, то частое употребление сладких продуктов может привести к возникновению кариеса.

Материалы к игре: кукла Петрушка, конфеты, фантики от конфет, иллюстрации здоровой пищи для магнитной доски, картинка больного зуба.

Описание:

(Петрушка сидит на столе, ест печенье или конфету, вокруг него разбросаны обертки от конфет, крошки печенья).

Петрушка: Я сегодня был на ярмарке, и накупила столько сладостей, что могу питаться только печеньем и конфетами. Я так люблю сладкое! Это было бы здорово есть только сладкое на завтрак, обед и ужин. Съем-ка я ещё конфетку (Кусает конфету, вдруг бросает ее, хватается за щеку, громко стонет. Появляется Скоморох).

Скоморох: Здравствуй, Петрушка! То с тобой, почему ты так стонешь?

Петрушка: Ой, ой, ой! Здравствуй, скоморох. Я с таким удовольствием ел эти конфеты и печенье, и вдруг у меня разболелся зуб, да так сильно, то я сейчас умру.

Скоморох: (показывая на груди обертки). Ещё бы у тебя не болели зубы! Разве можно есть так много сладкого. Ты, наверно, ещё и зубы не чистишь, и рот не полощешь после еды.

Петрушка: Нет. А зачем? И почему нельзя есть много сладкого?

Скоморох: Да потому, то сладкое ест микроб-зубоед, который прячется у тебя во рту. Чем больше сладкого ты ешь, тем сильнее он становится и кусает твои зубы. От этого они и болят.

Петрушка: Ой, ой, ой. И в правду болят. Что же мне делать?

Скоморох: Дети, а вы знаете, то нужно делать, чтобы зубы не болели?

Нужно есть поменьше сладкого, никогда не перекусывать сладким. После еды нужно чистить зубы или полоскать рот водой. Запомнили?

Петрушка: Но вот сейчас я расскажу тебе и детям о вкусной и здоровой пищи, той пищи, которая не портит ваши зубки, в которой много витаминов и нет сахара. Ею можно перекусить.

Скоморох: (показывает детям картинки на магнитной доске: «Здоровые закуски»)

Посмотрите-ка, ребятки,

Леденец, конец, сладкий.
Но поешь его - беда (показывает больной зуб).
В нем лишь сахар и вода.
Для зубов здоровый пир-
Свежий с дырочками сыр!
Много сахара в конфете,
Их не ешьте много, дети!
А морковь сорвете с грядки,
С зубами будет все в порядке.
Тортом вы не увлекайтесь,
Портить зубы не старайтесь.
Лучше выпейте пока
Стакан парного молока.
Да возьмите бутерброд,
С молочком и прямо в рот.
Лимонад нам пить не надо,
Ведь молочко вкуснее лимонада.
У орехов вкус особый,
Распознать его попробуй.
А печенье зубы портит
Также как кусочек торта.
Съешь-ка лучше ты скорей
Травку с грядки – сельдерей!
У кукурузы, у воздушной
Вкус ароматный, очень вкусный.

(Во время чтения стихотворений скоморох вместе с детьми обводит в кружок те продукты, которые есть полезно, зачеркивает то, что есть не желательно.)

То, что обвели в кружок
Есть замечательно, дружок!

4. Дидактическая игра «Чудесный мешочек».

Цель: учить детей определять сладкие и несладкие продукты.

Материалы к игре: муляжи, макеты сладких и несладких продуктов, мешочек.

Описание: дети достают из чудесного мешочка продукты и определяют сладкие они или нет.

III модуль «Здоровая пища»

1. Дидактическая игра « Бусы из здоровых продуктов»

Цель: формировать представление детей о полезных и вредных продуктах питания.

Материалы к игре: картинки с изображением полезных продуктов, шнурок.

Описание: предложить детям выбрать из предложенных продуктов - «здоровые» и собрать из них бусы.

2. Просмотр мультфильма « Веселый огород»

Цель: формировать представление детей о пользе в рационе питания овощей и фруктов.

Материалы: техническое средство для просмотра, мультфильм «Весёлый огород».

3. Сюжетно-ролевая игра «Помоги Маше сварить суп».

Цель: расширить представление здоровые продукты, сформировать понятие «суп» как основа здорового питания человека.

Материалы к игре: одежда для детей (фартуки, колпаки), кухонные принадлежности (печка, кастрюля, сковорода, нож, терка, разделочная доска, половник, полотенце, прихватки, муляжи овощей, тарелки, ложки, кукла Маша.

Ход игры:

Воспитатель:

-Ребят, кукла Маша вернулась с прогулки, умылась и очень проголодалась. На обед Маша всегда ест суп. Но суп не готов! Давайте вместе с Машей приготовим суп.

- Что необходимо сделать, чтобы приступить к приготовлению пищи?

(правильно: вымыть руки и надеть фартуки и косынки)

-Какую необходимо взять посуду и продукты для приготовления супа, -
(дети выбирают)

- Дети выбирают необходимые продукты, а воспитатель обращает внимание на последовательность их закладки.

- Воспитатель читает стихотворение:

Маша с братом дома были.

Суп варить они решили.

Положили в суп картошку

Покипит она немножко.

Мы пожарим лук с морковкой

Получилась панировка.

Ну и мясо не забыли

Ох, какой мы суп сварили!!! (уточняем последовательность закладки продуктов)

-Суп уже сварился, давайте накрывать на стол!

(сервируем стол).

-Пора кушать!

-Что необходимо сказать, когда поешь? (*спасибо*).

Кукла Маша благодарит вас, ребята, за суп. А теперь надо помыть посуду.

- Маша благодарит детей и говорит:

Завтра буду суп варить

Надо бы крупы купить,

Будет суп ещё вкусней,

Буду ждать на суп гостей.

4. Дидактическая игра «Рыбалка».

Цель: определить полезные для зубов продукты.

Материалы к игре: удочки с магнитом и магнитные картинки различных продуктов.

Описание:

Перед игрой воспитатель для уточнения полезных и вредных продуктов читает детям стихотворение: Евгения Швагрук «Овощи и фрукты полезные продукты»

Овощи и фрукты-

Полезные продукты.

В сад и огород пойду,

Что мне нравится нарву.

Груши, яблоки, морковь,

Огурцы, бобы, горох,

Персик, абрикос, томат,

Каждому я буду рад.

Овощи и фрукты-

Полезные продукты.

В дружбе с ними кто живёт,

Тот здоровеньким растёт!

Игра начинается... Дети удочкой вылавливают из емкости магнитные картинки и определяют их полезность для человека.

IV модуль «Удаление зубного налета»

Январь

1. Рассказ воспитателя «Чистим, чистим, чистим зубки»

Цель: познакомить детей с правилами чистки зубов и важности поддержания чистоты ротовой полости.

Материалы к занятию: иллюстрации здорового и больного зуба, зубная щетка.

Ход рассказа воспитателя:

Воспитатель показывает детям иллюстрацию здорового и больного зуба ,и предлагает выбрать какой им больше нравится.

Во рту живут микробы, которые питаются остатками пищи, застрявшей между зубами. Чем больше остатков пищи, тем больше будет микробов. Большое количество микробов во рту разрушают наши зубы.

Что нужно сделать, чтобы микробам нечем было питаться? (*полоскать рот после еды, чистить зубы*)

- Сколько раз в день необходимо чистить зубы? (2- утром и вечером)

- Как часто полоскать рот? (после каждого приема пищи)

- Чем мы можем почистить зубы? (зубная щетка)

Я щетка хохотушка

Друзьям твоим подружка

Люблю все убирать

Мести и вычищать (демонстрирует зубную щетку)

Воспитатель показывает зубную щетку, и она рассказывает детям, как правильно чистить зубки:

Чистим, чистим, чистим зубы

Чистим каждый день.

Вправо, влево, вверх и вниз

Счищать налет не лень.

Чистим, чистим, чистим зубы

Чистим каждый день.

Назад, вперед, долой налет,

Чтоб улыбаться каждый день.

2. Игра - упражнение «Чистим зубы вместе с доктором Плюшевой»

Цель: привитие навыков личной гигиены, привычки правильного ухода за зубами.

Материалы к игре: кукла доктор Плюшева, кукла Маша, зубные щетки по количеству детей, зубная щетка для куклы Маши и стаканчик для полоскания рта.

Ход игры - упражнения:

Ребята сегодня к вам в гости пришла кукла Маша, а с ней доктор Айболит с чемоданом.

А, что он нам принёс?- достает зубные щетки.

Для чего они нам нужны?(*чистить зубы*)

Зубы надо чистить со всех сторон снаружи, внутри, передние, коренные (жевательные)

1. Чистим по передней поверхности верхних зубов вверх-вниз.

2. Передние нижние - снизу вверх.

3. По внутренней поверхности нижних зубов снизу вверх «выметающим движением»

4. По коренным (жевательным) зубам.

- Давайте возьмем щетки и, глядя на картинки повторим эти движения в воздухе (дети повторяют движения за воспитателем)

А теперь Айболит проверит правильно ли кукла Маша чистит зубы.

- Что она сделает сначала? (вымоет руки)

- А затем? (вымоет щетку)

- А теперь чистит зубы (нанесла паст на зубную щетку и чистит зубы по алгоритму, после чистки зубов полощет рот из стаканчика).

- Что необходимо сделать сейчас? (вымыть щетку и убрать на место хранения)

Кукла Маша приготовила для вас сюрприз и принесла с собой мультфильм, давайте вместе с ней посмотрим. (просмотр обучающего мультфильма для детей «Мальшарики»/ «Щетка», серия 84)

3. Просмотр мультфильма «Птичка Тари».

Цель: закрепить представление детей о необходимости соблюдения гигиены полости рта.

Материалы к занятию: видеозапись мультфильма «Птичка Тари», письмо от крокодила.

Описание: Ребята, сегодня к нам пришло письмо от крокодила, где он рассказывает свою историю....

V модуль «Средства ухода за полостью рта»

Февраль

1. Рассказ воспитателя «Зубная паста против кариеса»

Зубная паста - специальная лекарственная форма, предназначена для гигиены полости рта, профилактики и лечения заболеваний.

Цель: познакомить детей с положительным влиянием зубной пасты на здоровье зубов и профилактику кариеса.

Описание: обсудить с детьми, как ежедневное применение зубной пасты помогает защищать их зубы от кариеса. Предложить дома детям с родителями обсудить, какой зубной пастой они пользуются, а упаковки от пасты принести в группу.

Ход рассказа воспитателя:

Зубная паста отчищает зубы от налета и освежает дыхание. Для укрепления эмали зубов в пасты добавляются активные вещества, они помогают убивать микробов, предотвращают развитие кариеса, и повышают устойчивость эмали.

На протяжении многих веков люди пробовали самые разные средства для того, чтобы отчистить зубы. А сейчас мы посмотрим мультфильм как зубная паста используется в настоящее время. (Мультфильм «Фиксики».серия Зубная паста)

2. «Раскрась зубную пасту и щетку»

Цель: закреплять знания детей о назначении зубной пасты и щётки.

Материалы: кукла доктор Плюшева, альбом «Займись Малышка полезной книжкой», цветные карандаши, посылка, коробочки от зубных паст.

Описание: В группу к детям пришла доктор Плюшева с посылкой, а что у неё в посылке вы узнаете, отгадав загадку:

Живет она в красочном
Тюбике с ванной.

А дружит с зубами
И щеткой в стакане.

(Зубная паста)

Костная спинка,
Жесткая щетинка,
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит.

(Зубная щетка)

Доктор Плюшева раздаёт детям альбомы для раскрашивания.

А ещё в посылке образцы зубных паст (коробочки).

3. Просмотр мультфильма «Королева Зубная Щетка».

Цель: формировать у детей ответственность к своему здоровью и навыки личной гигиены.

Материалы: видеозапись мультфильма «Королева зубная щетка», кукла Доктор Плюшева.

Описание: В группу приходит Доктор Плюшева и приносит видеозапись мультфильма.

4. Составление коллажа «Зубные пасты»

Цель: воспитывать у детей культурно-гигиенические навыки, привычку к здоровому образу жизни.

Материалы: иллюстрации зубных паст, коробочек от зубных паст, подбор картинок для составления коллажа, клей, лист бумаги А2.

Описание:

Воспитатель зачитывает детям стихотворение:

Если только рассмеяться,
То настанут чудеса-
От улыбок прояснятся
И глаза и небеса.

Ну-ка миленькие дети,
Улыбнитесь поскорей,
Чтобы стало на планете
И светлее, и теплей.

Какая у вас красивая улыбка! Улыбка дарит радость и хорошее настроение! Когда у человека хорошие зубы на него приятно посмотреть.

- А что помогает сохранить нам такую красивую улыбку?

Каждый маленький ребенок,

Знает чуть ли не с пеленок

Что от всех зубных напастей

Помогают щетка с пастой.

Давайте создадим свой коллаж из разных зубных паст.

VI модуль «Посещение стоматолога»

1. Рассказ воспитателя «Профессия стоматолог».

Цель: познакомить с профессией стоматолога.

Материалы: иллюстрации стоматологического кабинета врача и его помощника.

Описание: чтение стихотворения и демонстрация иллюстраций на магнитной доске.

Что дядя? Он особый.

Угадай, кто он. Попробуй!

Не профессор, не геолог.

Это - доктор, стоматолог.

Кабинет его сверкает.

Врач детишек принимает.

Чтобы были мы здоровы.

Врач берет приборчик новый.

Лечит зубки, смотрит в рот,

А затем – наоборот.

А приборы – посмотри!

Все красавицы – раз, два, три!

Очень настоящие.

Скушав множество конфет,

Пришла Марина в кабинет.

Врач полечит, и готово!

Зуб болел – теперь здоровый.

Медсестра – помощник славный

И врачу почти что равный.

Стоматолог – это специалисты, занимающиеся профилактикой, диагностикой и лечением заболеваний полости рта. Но стоматолог работает не один. При приеме пациента стоматологу может помогать помощник стоматолога. Проводить профилактические процедуры может гигиенист. Специалисты зуботехнической лаборатории изготавливают протезы и коронки.

2. История для магнитной доски «Твердый орех».

Цель: расширить знания детей о профессии стоматолог.

Материалы: магнитная доска, картинки для иллюстрации истории: Бельчонок, лес, заяц, орех, стоматологические инструменты (бормашина, зеркало, щипцы, лоток для инструментов)

История: Жил-был в лесу маленький бельчонок. Был он очень любопытный. Вот однажды, гуляя по лесу, он нашел под деревом непонятный шарик. Бельчонок решил, что это ягодка и быстро запихал его в рот. Ягодка оказалась очень твердой, Бельчонок сильнее стиснул зубы.

- Сейчас я тебя все равно раскушу! Но тут, что-то во рту хрустнуло. Бельчонок подбежал к зеркалу, открыл рот, и увидел там сломанный зуб.

- Ах, это была не ягодка! Это орех!- завопил он.

Хоть я и чищу зубы каждый день, но все равно один из моих зубов не выдержал!

- Что же мне теперь делать? – сказал Бельчонок. Рядом пробежал заяц и посоветовал ему сходить к стоматологу.

На опушке леса есть «Стоматологический кабинет для зверей - беги быстрее туда.

На следующий день, заяц встретил Бельчонка и спросил:

- Ты был у стоматолога?

Бельчонок начал свой рассказ.....

Тихо жужжит бормашина за стенкой,

И у меня задрожали коленки.

Я в кабинет чуть живой захожу

Слезы глотаю, тайком на ходу

Что ты, не бойся дружок, не дрожи!

Зубки скорей мне скорей покажи

Я помогу тебе быстро и ловко

Будешь, как зайка - хрустеть ты морковкой!

- Захожу я, а это стоматологический кабинет! В кабинете у стоматолога есть специальное кресло, на него я сел. Лампа для освещения, чтобы врач хорошо мог рассмотреть зубы, бормашина для лечения зубов, стоматологу помогает медсестра – она подает инструменты и лекарства.

А это настоящие инструменты! Хочешь их рассмотреть?

- Это щипцы - ими вырывают зубы, это зеркало, чтобы врач лучше мог рассмотреть больной зуб.

Это пинцет - им берут ватку. Эти инструменты хранятся в лотке для каждого больного отдельно.

После посещения стоматолога, я знаю, что орехи грызть вредно. Врач назначил мне лечение, выполняю все я назначения! Друзья попрощались и разбежались по своим делам.

3. Просмотр мультфильма « Доктор стоматолог».

Цель: уточнить представление детей о профессии стоматолог.

Материалы: кукла Доктор Плюшева, видеозапись мультфильма «Доктор стоматолог».

Описание:

В группу приходит Доктор Плюшева и приносит видеозапись мультфильма.

4. Составление коллажа «Улыбка, улыбка, улыбка»

Цель: закрепить у детей представление о том, какое значение для всех людей имеет улыбка.

Материалы: вырезки из журналов с изображением улыбок, клей ватман, фото улыбок членов семьи, зеркала.

Описание: Дети сначала рассматривают свою улыбку в зеркало, подбирают понравившиеся вырезки для составления коллажа и наклеивают е на ватман.

VII модуль «Безопасность зубов»

1. Дидактическая игра «Опасные предметы для зубов»

Цель: формировать у детей представление об опасных предметах для зубов.

Материалы: предметы для гигиены рта и опасные предметы.

Ход игры: разложить на столе вперемешку зубные щетки, и ложки, зубочистки, пуговицы, карандаши, скрепки, ножницы, иголки и т.д. Спросить у детей, какие предметы можно брать в рот, а какие нельзя и почему?

2. Дидактическая игра «Собери картинку» (разрезанные картинки)

Цель: учить составлять целостное изображение полезных продуктов из разрезанных деталей. Продолжать формировать знания о здоровой для зубов и организма пищи.

Ход игры: Воспитатель предлагает детям собрать картинки из частей, дети называют, что собрали и беседуем о пользе продукта для человека.

3. Дидактическая игра «Четвертый лишний».

Цель: учить выделять опасный предмет из предложенной группы предметов.

Материалы: карточки с изображением опасных и безопасных предметов для зубов.

Ход игры:

В гости к детям пришла кукла Маша и принесла игру.

Перед ребенком выкладывается 4 картинки, из которых он должен убрать один безопасный или один опасный предмет для зубов.

4. Решение проблемной ситуации «У куклы Кати заболел зуб?»

Цель: обобщить и систематизировать знания детей о здоровой пище и правильном уходе за ротовой полостью.

Материалы: кукла Катя, иллюстрации на магнитную доску: сладкие продукты, полезные для зубов продукты, зубная паста, стакан с водой, макет зубов и зубная щетка.

Описание: В гости в группу пришла кукла Катя. И рассказывает детям, что у неё очень сильно болят зубы.

- Ребята, как вы думаете, почему у Кати болят зубы? (ела много сладкого, не чистила зубы).

- Какие продукты необходимо есть, чтобы зубы не болели?

- Что ещё поможет Кате сохранить зубы здоровыми? (чистить зубы 2 раза в день и полоскать рот после еды)

- А кто сейчас может помочь Кате вылечить зуб? (стоматолог).

Советуем Кате обратиться к врачу.

Прощаемся с куклой.

5.2. Средняя группа

1 модуль «Ротовая полость и зубы»

Октябрь

1. Поисково – исследовательская деятельность «Что есть во рту?»

Цель: учить детей описывать свои зубы и рот.

Материал: зеркала по количеству детей.

Ход деятельности: раздать детям зеркала: дети осматривают рот, трогают пальцем зубы. Попросить их описать, что они видят и чувствуют: цвет и форму языка, цвет щёк, форму зубов, цвет зубов и десен и т.д.

2. Чтение стихотворения: «Строение зубов»

Цель: познакомить детей со строением и функцией зубов по средствам чтения художественной литературы.

Ход деятельности:

Зубы есть у всех детишек:

У послушных, шалунишек,

У малышек и больших-

Что вы знаете о них?

Каковы же из себя

В белой твердой шубке,

Наши лучшие друзья-

Остренькие зубки?

Сядьте, дети, все вокруг меня

Расскажу про зубки я:

Как растет и от чего

Знать вам надо про него.
Вырастает он не сразу,
И растет не видно глазу,
Постепенно появляясь,
Важным органом являясь:
Пищу, он нам измельчает.
Словно крепенький дубок
В чистом - чистом поле,
В лунке – альвеоле.
Обнимает зуб десна
Ну-ка, так сумей-ка!
И из желобка видна
Нам зубная щека.
Возвышаясь над десной,
Все кусают звонко,
Образуя ряд зубной,
Белые коронки.

3. Беседа с детьми «Для чего нужны зубы?»

Цель: уточнить знания детей о назначении функции зубов.

Материал: кукла доктор Плюшева; иллюстрации с изображением людей: с красивой улыбкой, разговаривающими, во время приема пищи.

Ход деятельности:

В гости к детям пришла доктор Плюшева и принесла иллюстрации.

Предложить детям рассмотреть иллюстрации.

-Ребята, сегодня мы с вами вспомним для чего нужны зубы? (*Зубы нужны для пережевывания пищи, разговаривать и, чтобы улыбка была красивой*).

Можем ли мы обойтись без них? (*ответы детей*)

4. Дидактическое упражнение «Как я выгляжу?»

Цель: сформировать у детей понятие о необходимости регулярного и правильного ухода за зубами.

Материал: иллюстрации с изображением улыбающихся людей, черный фломастер.

Ход деятельности: рассмотреть с детьми иллюстрации с изображением улыбающихся людей. Обратить внимание детей на то, как приятно смотреть на улыбающегося человека, какие красивые у него зубы. Предложить детям закрасить зубы людей на картинке черным фломастером. Обратить внимание детей на то, какой некрасивой и даже страшной (как у Бабы-Яги) стала улыбка на картинке.

II модуль «Почему зубы болят?»

Ноябрь

1. Беседа с детьми «Почему зубы болят?»

Цель: сформировать представления детей о причине болезни зубов.

Материал: иллюстрации с изображением

«бактерия+сахар=кислота+зуб=кариес», кукла доктор Плюшева

Ход деятельности:

В гости к детям пришла доктор Плюшева и принесла иллюстрации с изображением «бактерия+сахар=кислота+зуб=кариес».

Рассказ воспитателя о причине болезни зубов, вопросы к детям по ходу беседы.

2. Дидактическая игра «Сладкое – несладкое»

Цель: продолжать учить детей определять сладкие и несладкие продукты.

Материал: макеты продуктов

Ход деятельности: используя макеты продуктов, продемонстрировать несколько групп продуктов питания и обсудить с детьми, содержат ли они большое количество сахара. Затем поиграть с детьми в игру «Сладкое – несладкое».

3. Дидактическая игра «Кто и что ест»

Цель: сформировать представление детей о том, чем питаются разные домашние и дикие животные.

Материал: вырезанные из картона изображения животных (мордочки, приклеенные на прищепки, картонный круг с изображением еды животных (поделенный по секторам).

Ход деятельности: раздать детям прищепки с мордочками животных и круг с различными видами пищи. Детям необходимо определить прищепку с картинкой животного на круг около пищи, которую употребляет данное животное.

4. Показ сказки «Хрюша и Степашка»

Цель: формировать у детей потребность в сохранении зубов здоровыми.

Материал: игрушки Степашка и Хрюша, мольберт, картинки: сахар, здоровый зуб.

Ход деятельности:

Хрюша сидит и плачет. Появляется его друг Степашка: «Здравствуйте, ребята. Здравствуй, Хрюша. Почему ты плачешь?»

Хрюша: Как же мне не плакать, зубы у меня некрасивые, желтые. Когда я провожу языком по зубам, то чувствую, что – то шершавое. (Плачет еще громче).

Степашка: Хрюшечка, дружок, не плачь, я помогу твоему горю. Вот ты мне сначала скажи, ты ел сладкое? А потом мы разберемся, что происходит в твоём рту.

Хрюша: Вчера меня пригласили на день рождения, угощали всякими сладостями. А как не попробовать, мне очень хотелось поесть и торт, и конфеты, и пирожное.

Степашка: Ты, Хрюша, ел сладости, в которых очень много сахара. (Начинает выкладывать картинки на мольберте). А сахар смешался с налетом.

Хрюша: Степашка, а что такое налет?

Степашка: Его ты чувствовал языком. Это он «шершавый и желтый». Это микробы, которые скапливаются на зубах. Налет и сахар, объединяясь, проделывают дырки в зубах.

Хрюша: Ой, значит, в моих зубах будут дырки? Я не хочу!

Степашка: Ребята, как вы думаете, эта беда поправимая? Может, вы знаете, как помочь Хрюше? Ведь жалко его! (*Дети советуют, что делать, как избавиться от микробов, как их удалить с зубов*). Надо регулярно чистить зубы, особенно после употребления сладкой пищи.

Хрюша: Правильно вы, ребята, говорите, что от сладкого много вреда. Но я же ведь не знал этого. Теперь я буду есть сладкого поменьше, а потом вы научите меня и зубы чистить. А я постараюсь всегда содержать зубы в чистоте. (*Дети рисуют сладкие продукты для Хрюши*).

III модуль «Здоровая пища»

Декабрь

1. Показ кукольного спектакля «Здоровая пища»

Цель: Продолжать формировать представления о здоровой пище.

Материал: куклы - марионетки Петрушка и Скоморох; иллюстрации с изображением полезных и вредных продуктов.

Ход деятельности:

Петрушка сидит на столе, ест конфету, вокруг него разбросаны обертки от конфет.

Петрушка: Я сегодня был на ярмарке и купил столько сладостей, что могу питаться только печеньем и конфетами. Я так люблю сладкое! Это было бы здорово есть только сладкое на завтрак, обед и ужин. Съемка-ка еще конфетку (*кушает конфету, вдруг бросает ее, хватается за щеку, громко стонет. Появляется скоморох*).

Скоморох: Здравствуй, Петрушка! Что с тобой, почему ты так стонешь?

Петрушка: Ой, ой, ой! Здравствуй, Скоморох. Я с таким удовольствием ел эти конфеты и печенье, и вдруг у меня разболелся зуб, да так сильно, что я сейчас умру.

Скоморох: *(показывает на грудь оберток).* Еще бы у тебя не болели зубы! Разве можно есть так много сладкого. Ты, наверное, еще и зубы не чистишь, и рот не полощешь после еды.

Петрушка: Нет. А зачем? И почему нельзя есть сладкое?

Скоморох: Да потому, что сладкое ест микроб-зубоед, который прячется у тебя во рту. Чем больше сладкого ты ешь, тем сильнее он становится и кусает твои зубы. От этого они и болят.

Петрушка: Ой, ой, ой. И вправду болят. Что же мне делать?

Скоморох: Дети, а вы знаете, что нужно делать, чтобы зубы не болели? Нужно есть поменьше сладкого, никогда не перекусывать сладким. После еды нужно чистить зубы или полоскать рот водой. Запомнили?

Петрушка: Но что же мне тогда можно кушать, чтобы зубы были здоровыми.

Скоморох: А, вот сейчас я расскажу тебе и детям о вкусной здоровой пище, той пище, которая не портит ваши зубки, в которой много витаминов и нет сахара. Ею можно перекусить.

Скоморох читает детям стихотворения и показывает картинки (приложение «Здоровая пища»)

Скоморох: Посмотрите-ка, ребятки.

Леденец, конечно, сладкий.

Но поешь его – беда *(показывает больной зуб)*

В нем лишь сахар и вода

Для зубов здоровых пир-

Свежий с дырочками сыр!

Много сахара в конфете,

Их не ешьте много дети!

А морковь сорвете с грядки,

С зубами будет все в порядке.

Тортом вы не увлекайтесь,

Портить зубы не старайтесь.

Лучше выпейте пока,

Стакан парного молока.

Да возьмите бутерброд,

С молочком и прямо в рот.

Лимонад нам пить не надо,

Ведь молочко вкуснее лимонада.

У орехов вкус особый,

Распознать его попробуй!

А печенье зубы портит,

Так же кусочек торта!

Съешь-ка лучше ты скорей,

Травку с грядки – сельдерей!
У кукурузы у воздушной
Вкус ароматный, очень вкусный.

2. Дидактическая игра «Чудесный мешочек»

Цель: Закреплять знания детей о полезных продуктах для зубов.

Материал: мешочек с полезными продуктами для зубов.

Ход деятельности:

Из чудесного мешочка дети достают макеты продуктов и определяют, полезные они или нет.

3. Отгадывание загадок «Овощи – фрукты»

Цель: продолжать учить определять полезные для зубов продукты с помощью загадок.

Материал: овощи, фрукты; игрушки – зайка, медведица с медвежонком.

Ход деятельности:

Сегодня у зайки день рождения. Он ждет в гости своего Мишеньку с мамой медведицей.

Задумался зайка: чем же угощать гостей? Больше всего медведь любит мёд. Положу ему в чашку мёду. И как друг скажу ему, что много мёду есть нельзя. Что же есть у меня в кладовой? (*Зайка предлагает детям отгадать загадки*).

1. Как надела сто рубах,
Захрустела на зубах.
(Капуста)
2. Расту в земле на грядке я
Оранжевая, длинная, сладкая.
(Морковь)
3. Голова на ножке,
в голове горошки.
(Горох)
4. Кафтан на мне зеленый,
А сердце, как кумач.
На вкус, как сахар сладок,
На вид-похож на мяч.
(Арбуз)
5. Закопали в землю в мае
И сто дней не вынимали,
А копать под осень стали
Не одну нашли, а десять.
(Картофель)

6. Лоскуток на лоскутке - зеленые заплатки,
Целый день на животе нежится на грядке.
(Капуста)
7. Маленький и горький, луку брат.
(Чеснок)
8. Как на нашей грядке
Выросли загадки
Сочные да крупные,
Вот такие круглые.
Летом зеленеют,
К осени краснеют.
(Помидоры)
9. На грядке длинный и зеленый,
А в кадке желтый и соленый.
(Огурец)
10. Сочные, душистые, румяные,
На деревьях мы растем.
(Яблоки)
11. Этот фрукт на вкус хорош,
Он на лампочку похож.
(Груша)
12. С оранжевой кожей,
На мячик похожий,
Но в центре не пусто,
А сочно и вкусно.
(Апельсин)
13. Желтый цитрусовый плод
В странах солнечных растет.
Но на вкус кислейший он,
А зовут его ... (Лимон)

4. Составление коллажа «Полезные – вредные продукты»

Цель: закрепить знания детей о полезных и вредных продуктах.

Материал: иллюстрации с изображением полезных и вредных продуктах.

Ход деятельности:

В гости к детям пришла доктор Плюшева и принесла коробку с картинками. Дети рассматривают картинки с продуктами и составляют коллаж «Полезные и вредные продукты».

IV модуль «Удаление налета»

Январь

1. Беседа с детьми «Подружись с зубной щеткой»

Цель: продолжать помогать осваивать навык чистки зубов щеткой.

Материал: кукла доктор Плюшева, коробка с зубными щетками.

Ход деятельности:

В гости к детям пришла доктор Плюшева и принесла коробку. (в коробке находятся зубные щетки по количеству детей; щетки раздаются каждому ребенку). Предложить детям внимательно рассмотреть зубные щетки.

Вопросы к детям:

- Давайте назовем, из каких частей состоит зубная щетка? Та часть, за которую мы держим щетку, называется – ручка. Часть щетки, которая чистит наши зубы, называется - головка.

- Что находится на головке? (щетина)

- Как, вы думаете, для чего она нужна? (чтобы все микробы из зубов вычистить).

- Вам нравятся зубные щетки? У каждого человека должна быть своя щетка. И у вас у каждого будут только ваши щетки.

- Придумайте каждый своей щетке имя. (Спросить у детей какие имена придумали).

2. Сюжетно-ролевая игра «Магазин»

Цель: учить детей по средствам сюжетно-ролевой игры приобретать предметы по уходу за зубами и ротовой полостью.

Материал: макеты зубных паст, порошков и щеток, ополаскиватели для зубов, зубные нити и другие предметы личной гигиены.

3. Составление коллажа «Зубные щетки»

Цель: закрепить знания детей о различных видах зубных щеток.

Материал: кукла доктор Плюшева, картинки с изображением зубных щеток.

Ход деятельности:

В гости к детям пришла доктор Плюшева и принесла коробку с картинками. Дети рассматривают картинки с изображением зубных щеток и составляют коллаж «Зубные щетки».

V модуль «Средства ухода за полостью рта»

Февраль

1. Разучивание стихотворения «Чистим зубы»

Цель: учить относиться к чистке зубов как к важному правилу личной гигиены.

Ход деятельности:

Чистить зубы нам не лень

Чистим их два раза в день.
Чистим долго – три минутки
Щеткой чистой, не лохматой,
Пастой вкусной, ароматной.
Чистим щеткой вверх и вниз –
Ну, микробы, берегись!

2. Упражнение «Как ухаживать за зубной щеткой»

Цель: закрепить понятие об индивидуальной зубной щетке и уходе за ней.

Материал: кукла доктор Плюшева, зубные щетки, подставки для зубных щеток.

Ход деятельности:

- В гости к детям пришла доктор Плюшева. Оно хочет посмотреть, как дети научились пользоваться зубной щеткой и ухаживать за ней.

Пусть дети почистят зубы. После этого покажите детям, как нужно правильно обработать щетку после использования и хранить её:

- Промойте зубную щётку в проточной воде;
- Аккуратно стряхните излишки в раковину, держа щетку за ручку;
- Подойдите к месту для хранения зубных щёток и установите щетку в предназначенное для неё место с номером ребенка. Удостоверьтесь, что зубная щетка не касается соседних зубных щеток.

Пусть дети сами потренируются правильно мыть и хранить зубную щетку. Обсудите с детьми, что дома необходимо следовать тем же правилам.

3. Беседа «Какие бывают зубные пасты?»

Цель: познакомить детей с разными видами зубных паст.

Материал: коробки разных видов зубных паст.

Ход деятельности:

Предложить детям рассмотреть разные виды паст, отметить их разнообразие по составу, вкусу и запаху.

4. Чтение сказки Н. Куликовой «Сказка про зубную пасту»

Цель: учить детей по средствам художественной литературы понимать важность зубной пасты по уходу за ротовой полостью.

Ход деятельности:

Жили-были две сестрички. Они очень любили вдвоем гулять. Они всегда вели себя хорошо, и родители не боялись их отпускать одних.

И вот однажды они пошли гулять в лес. Был прекрасный летний день – теплый и солнечный. Девочки собирали ягоды, слушали птичек и отдыхали под тенью деревьев. И вот они вышли на залитую солнцем полянку.

Здесь жужжали пчелки, летали бабочки, по травке ползали маленькие божьи коровки. А в воздухе был разлит прекрасный аромат – немного хвойный, и немного мятный, и немного фруктовый, и еще капельку медовой. Присмотревшись, девочки догадались, что аромат исходит от необычной травки, изумрудно-зеленой с резными, ажурными листьями. Никогда в жизни сестрички не видели такой травки. Они сорвали себе по листочку, вдыхая прекрасный запах. Он был такой вкусный, что девочки решили попробовать растение на вкус.

Пожевали немножко, и, испугавшись, выплюнули. Ведь родители им не разрешали брать в рот ничего неизвестного... Посмотрели друг на друга – ничего страшного не случилось. Только во рту осталась приятная свежесть. На следующий день девочки опять решили идти на знакомую полянку, и через день, и еще через день.

А потом папа этих девочек заметил, что у них стали белые зубки. Это было так удивительно и странно (ведь раньше никто зубов не чистил, и поэтому все считали, что нормально – это когда зубы желтые). Папа даже испугался. Он осмотрел девочек, потрогал им лобики и спросил, как они себя чувствуют:

- Доченьки, вы не заболели? – обеспокоенно произнес он.

- Нет, папа, все в порядке. У нас ничего не болит, и температура нормальная, - отвечали сестрички, - А почему ты спрашиваешь?

- Я заметил, что у вас, - папа наклонился и сказал доверительным шепотом, - что у вас зубы белые!

Девочки переглянулись и потупили взгляды.

- А ну, рассказывайте, - почувял тайну папа.

- Это, наверно, из-за травки зубы белые, - созналась старшая из сестричек.

- Из-за какой еще травки? – нахмурил брови отец. – Разве мы с мамой не запрещаем вам пробовать незнакомые травинки, а?

- Запрещаете, - согласилась младшая.

- Пойдемте, покажете, что вы там тайком пробуете, - выходя из дома, сказал отец.

Девочки привели его на полянку, и показали растение с ажурными листочками и удивительным ароматом. Папа сорвал несколько листиков, долго принюхивался, потом попробовал. Прислушался к ощущению свежести, возникшему во рту. Удивленный и озадаченный, он нарвал целый букет этой зелени, и решил отнести маме.

- Вот, мать, смотри, что наши девочки нашли. Эти листья если пожеешь, смотри, зубы очищаются. Неплохо придумано, а? – сказал он своей жене.

Мама этих двух девочек внимательно рассмотрела растение, потерла свои зубы перед зеркалом и задумалась... Потом на пошла на кухню, помыла всю принесенную папой зелень и стала растирать на сите. К полученному пюре она

добавила сахара, крахмала, ванили и всяких других, как ей казалось, подходящих порошков. Так и получилась первая зубная паста.

А чтобы чистить зубки было удобнее, мама придумала еще и первые зубные щетки – из веточек.

С тех пор вся эта семья стала чистить зубы. У всех – сестричек, папы, мамы – зубы были на удивление белые и здоровые. Вскоре соседи стали замечать, что у всех в этой семье какие-то странные, необычно блестящие зубы. Они спросили маму, и она рассказала о травке и придуманной зубной пасте. Вскоре и соседи решили очищать свои зубки. А потом соседи рассказали о зубной пасте своим родным и знакомым, а те – своим знакомым и соседям. И так о зубной пасте узнали во всем мире.

И теперь зубки чистят все-все.

VI модуль «Посещение стоматолога»

Март

1. Просмотр видеофильма «Профессия-стоматолог»

Цель: познакомить детей с профессией стоматолог через просмотр видеофильма.

Материал: видеофильм «Профессия – стоматолог»

Ход деятельности:

Вопросы к детям после просмотра видеофильма.

2. Рассматривание инструментов стоматолога. Составление коллажа «Стоматологические инструменты»

Цель: познакомить детей с инструментами стоматолога.

Материал: инструменты стоматолога, картинки с изображением стоматологических инструментов, кукла доктор Плюшева.

Ход деятельности:

В гости к детям пришла доктор Плюшева и принесла стоматологические инструменты...

Предложить детям рассмотреть инструменты, затем составить коллаж «Стоматологические инструменты».

3. Чтение стихотворения «Посещение стоматолога»

Цель: формировать привычку регулярно посещать стоматолога.

Ход деятельности:

Чтоб болезнь предупредить,
Следуй правилу такому:
Надо дважды в год ходить
На приём к врачу зубному.
Путь наш в клинику не долог,
Нас встречает стоматолог.

В этом чудном кабинете
Лечат зубы только детям!
Вот и пломба! Зуб спасён,
И болеть не будет он.

Беседа с детьми по прочитанному стихотворению.

4. Сюжетно-ролевая игра «В стоматологическом кабинете»

Цель: формировать положительное отношение к посещению стоматолога.

Материал: атрибуты к сюжетно-ролевой игре.

В зависимости от желания детей предложить им игру по одной из следующих схем:

- Воспитатель – врач, дети – родители, куклы – дети-пациенты.
- Дети – врачи, куклы – пациенты.
- Дети по очереди изображают врача и пациента.

VII модуль «Безопасность зубов»

Апрель

1. Рассматривание иллюстраций «Опасные предметы для зубов»

Цель: формировать безопасный тип поведения в обращении с опасными предметами для ротовой полости.

Материал: иллюстрации с изображением опасных предметов для ротовой полости.

Ход деятельности:

В гости к детям пришла доктор Плюшева и принесла иллюстрации с изображением опасных предметов.

Предложить детям рассмотреть иллюстрации. Вопросы к детям («Что может случиться с зубами, если...?») Ответы детей.

2. Отгадывание загадок «Опасные предметы»

Цель: закрепить знания детей об опасных предметах для ротовой полости, формировать безопасный тип поведения.

- Одеваться соберешься -
Без меня не обойдёшься.
Знают взрослые и дети —
Застегну я всё на свете. Что это?

(Пуговица)

- Он бывает очень острым
И рисует ярко, пестро.
Грифелек со всех сторон
Древесиной окружен.
Это друг надежный ваш

И художник -...

(Карандаш)

- Они обычно для шитья;
И у ежа их видел я;
Бывают на сосне, на елке,
А называются ...

(Иголки)

- Весь я сделан из железа,
У меня ни ног, ни рук.
Я по шляпку в доску влезу,
А по мне все стук да стук.

(Гвоздь)

- Два конца, два кольца
Посередине гвоздик.

(Ножницы)

- Если нужно вам листочки
Вдруг скрепить на время, прочно-
Не булавка, не прищепка и не гвоздь,
Но скрепит крепко
Вместе все листочки...

(Скрепка)

- Я - сестра иголки,
Но не шью совсем, -
Скалывать детали
Помогаю всем.

(Булавка)

3. Дидактическая игра «Можно-нельзя»

Цель: формировать безопасный тип поведения у детей во избежание травмирования ротовой полости.

Ход деятельности: Воспитатель рассказывает какую-нибудь опасную ситуацию, а дети объясняют, почему она опасна для здоровья ротовой полости, как нужно было поступить.

Например:

- Мише нужно было срочно выполнить поручение, и он бегом побежал по лестнице.
Можно так делать? Почему?
- Маша рисовала красным карандашом. Ей понадобился синий, и она взяла красный карандаш в рот, чтобы он не укатился.
Можно так делать? Почему?

4. Дидактическая игра «Собери картинку»

Цель: закрепить знания детей об опасных предметах для ротовой полости.

Материал: конверты с готовыми образцами и к ним разрезные картинки на несколько частей.

Ход деятельности:

Предложить детям собрать картинку с изображением опасного предмета.

5.3. Старшая группа

I модуль «Ротовая полость и зубы»

Октябрь

1. Рассказ воспитателя «Временные и постоянные зубы»

Цель: уточнить знания детей о назначении зубов, об их функции; познакомить детей с расположением зубов в ротовой полости, их названием и количеством.

Материал: кукла доктор Плюшева, иллюстрации с изображением временных и постоянных зубов.

Ход деятельности:

В гости к детям пришла доктор Плюшева и принесла иллюстрации. Предложить детям рассмотреть иллюстрации с изображением зубов; отметить, что зубы человека не одинаковые по форме и функциям. В передней части полости рта расположены резцы – зубы с режущим краем, которые выполняют функцию откусывания пищи. По бокам от резцов находятся клыки – конусовидные зубы, предназначенные для отрывания кусочков пищи. Далее располагаются малые коренные зубы (премоляры) и большие коренные зубы (моляры). Эти зубы более крупные, они измельчают и перемалывают пищу.

У человека два комплекта зубов:

- Временные зубы – их 20.
- Постоянные зубы – их от 28 до 32.

Временные зубы играют важную роль в развитии постоянных зубов:

- Они сохраняют пространство для них
- Направляют их рост.

Временные зубы начинают прорезываться в возрасте 6 месяцев. Сначала, как правило, появляются нижние резцы. К 2,5-3 годам у ребенка должны прорезаться все 20 временных зубов. С 6-12 лет временные зубы меняются на постоянные. Когда постоянные зубы готовы к росту, корни временных зубов растворяются и временные зубы выпадают. Тогда у постоянных появляется возможность занять освободившееся место. Этот процесс происходит в строго определенной последовательности, парно и своевременно. Сначала меняются нижние резцы, затем резцы верхней челюсти и так далее. К 12-14 годам у человека должны прорезаться постоянные зубы за

исключением «зубов мудрости». «Зубы мудрости» появляются в среднем от 16 до 25 лет.

2. Игра-упражнение «Почему зубы разные»

Цель: продолжать знакомить детей с разными видами зубов и их функциями.

Материал: зеркала по количеству детей.

Ход деятельности:

Предложить детям посмотреть на свои зубы с помощью зеркала. Отметить различие форм передних и задних зубов. Дети описывают свои зубы, затем рассматривают иллюстрации-схемы с изображением резцов, клыков, моляров, премоляров.

3. Чтение стихотворения «Строение зуба»

Цель: познакомить детей со строением зуба через чтение художественной литературы.

Материал: иллюстрации с изображением строения зуба.

Ход деятельности:

Зубы есть у всех детишек:
У послушных, шалунишек.
У малышей и больших –
Что вы знаете о них?
Каковы же из себя
В белой твёрдой шубке.
Наши лучшие друзья –
Беленькие зубки.
Сядьте дети, вокруг меня
Расскажу про зубик я:
Как растёт и от чего
Знать вам надо про него.
Вырастает он не сразу.
И растёт не видно глазу,
Постепенно появляясь
Важным органом являясь.
Пищу, он нам измельчает,
Говорить нам помогает.
Словно крепенький дубок
В чистом, чистом поле.
Корнем держится зубок
В лунке-альвеоле.
Обнимает зуб десна
Ну-ка так сумей-ка!

И из желобка видна
Нам зубная шейка.
Возвышаясь над десной,
Всё скучает звонко,
Образуют ряд зубной
Белые коронки.

Вопросы к детям после прочтения стихотворения:

назовите части зуба (корень и коронка); как он помогает нам?

4. Знакомство с календарём «Чистить зубы нам не лень»

Цель: формировать привычку регулярно соблюдать правила гигиены по уходу за ротовой полостью.

Материал: календарь «Чистить зубы нам не лень», маркер, кукла доктор Плюшева.

Ход деятельности:

В гости к детям пришла доктор Плюшева. Она принесла необычный календарь. Предложить детям рассмотреть календарь, объяснить его назначение.

II модуль «Почему зубы болят»

Ноябрь

1. Экспериментальная деятельность «Зубная эмаль-что это такое?»

Цель: установить причину воздействия кислоты на зубную эмаль на примере разрушения яичной скорлупы.

Материалы: скорлупа яйца, раствор уксусной или лимонной кислоты, банка с крышкой, столовая ложка; иллюстрация с изображением формулы кариеса.

Ход деятельности:

1. Заранее приготовьте скорлупу. Для этого аккуратно удалите содержимое яйца, сделав небольшое отверстие в нём.
2. Объяснить детям цель эксперимента.
3. Налить в банку раствор кислоты и положить туда скорлупу, после чего закрыть банку крышкой.
4. Через 25 минут ложкой вытащить скорлупу и продемонстрировать её детям. Скорлупа стала мягкой.
5. Выставить на мольберте иллюстрацию с формулой кариеса.

2. Чтение сказки «Зубик – Зазнайка»

Цель: познакомить детей с причинами болезней зубов по средствам чтения художественной литературы.

Ход деятельности:

Сказка «Зубик – Зазнайка»

Жил-был на свете страшный микроб – Зубоед. И не было от него никакого житья ни маленьким зубкам, ни большим зубам. Того и гляди – укусит! Да ещё как больно! Но были у зубиков и верные друзья – зубные

щетки и зубные пасты. И вот их-то и не любил Зубоед. Мало сказать не любил – ужасно он их боялся!

Но вот встретился однажды Зубоеду маленький зубик-Зазнайка, такой беленький, такой хорошенький!

«Не боюсь я никого, - кричал зубик..., - не хочу дружить со щетками и пастами, надоело мне чиститься два раза в день, да ещё и полоскаться после каждого завтрака, обеда и ужина! Надоели яблоки и морковка, сыр и творог! Нарочно буду есть торты и пирожные! Не буду два раза в год ходить к доктору! Я и так здоров!»

А микробу-Зубоеду только того и надо. Он в этот день как раз очень проголодался. Подкрался он к зубику-Зазнайке, тот как раз доедал в это время второе пирожное, да и укусил его. Бросил зубик пирожное и горько-горько заплакал. Уж очень ему больно стало. А микроб-Зубоед сделал своё чёрное дело – только его и видели. Плачет зубик горючими слезами, заливаясь, на пирожные даже смотреть больше не хочет. Подошла тут к нему зубная щетка и говорит: «Слезами, дружок, горю не поможешь, иди-ка ты к Доктору, попроси прощенья, может он и вылечит тебя». Побежал зубик к Доктору. Со всех ног бежит, по сторонам не смотрит. Прибежал в поликлинику и просит Доктора: «Доктор, простите меня, пожалуйста, за то, что не слушался ваших советов, не любил чиститься, ел много сладкого. Проучил меня микроб-Зубоед, сделал больным и некрасивым. Полечите меня, пожалуйста. Я всегда буду вас слушаться, помирюсь с зубными щётками и зубными пастами, буду, есть морковку, яблоки и творог, а все сладкое микробу оставлю». Простил его Доктор, вылечил, поставил зубику пломбу. Вышел зубик из поликлиники весёлый, довольный, побежал мириться со своими друзьями. И до сих пор живёт зубик весело, беленький, хорошенький, и только когда смотрит на себя в зеркало, маленькая пломба напоминает ему о случившемся. Зато теперь уж никогда не забывает зубик чиститься два раза в день: утром и вечером, после еды полоскаться, есть сладкого поменьше, а фруктов и овощей, молока и творога – побольше. И обязательно два раза в год ходит на осмотр к Доктору.

А микроб-Зубоед всё по свету рыщет, ещё злее стал. Да только напрасно старается: всё меньше попадается ему зубиков-Зазнаек. Не ссорятся зубики со своими верными друзьями: зубными щётками и зубными пастами. И о советах Доктора не забывают.

Вопросы к детям после прочтения сказки.

3. Дидактическая игра «Запломбируй зубки»

Цели: сформировать у детей понятие заботиться о зубах и ротовой полости.

Материал: шаблоны с изображением зубов с кариесом, «пломбы», вырезанные из белой бумаги, кукла доктор Плюшева.

Ход деятельности:

В гости к детям пришла доктор Плюшева и принесла шаблоны с изображением зубов с кариесом и «пломбы». Предложить детям запломбировать больные зубы, закрыв (методом наложения) черные пятна на изображении зубов соответствующими по форме и размеру изображениями пломб.

Побеседовать с детьми о здоровье полости рта и зубов, о необходимости их ежедневного соблюдения в целях предупреждения заболеваний.

4. Дидактическая игра «Путь к ослепительной улыбке»

Цель: закреплять привычку правильного ухода за ротовой полостью.

Материал: макет с изображением игры.

Ход деятельности:

Внести в группу игру, объяснить ход игры, предложить детям пройти путь к «ослепительной улыбке».

III модуль «Здоровая пища»

Декабрь

1. Чтение рассказа «История про мальчика, у которого не было рта»

Цель: сформировать представление о функции ротовой полости.

Ход деятельности:

Жил-был мальчик Вася. Он не любил чистить зубы и говорил: «Как было бы хорошо, если бы у людей вообще не было рта. Не надо было бы чистить зубы. Вот была бы красота!»

Как-то раз приснился Васе сон. Видит он себя, но только рта у него нет. Обрадовался Вася: сбылась его мечта. Пошёл Вася на кухню. А мама пирожки с повидлом печёт. «Ну, - думает Вася. – сейчас съем пирожок». Взял пирожок в руки, а как откусить не знает. Огорчился Вася, а потом успокоился: «Не беда, переживу!»

Тут на кухню папа пришёл, улыбается: «Привет, Вася, как спалось?» А Вася молчит, только руками машет. Даже улыбнуться в ответ не может. Рассердился папа и не стал с Васей разговаривать. Прибежал на кухню котёнок Феликс, трётся об ноги. Мурлычет. Но и котёнку не мог ласкового слова сказать Вася. Скучно стало Васе дома, пошёл он на улицу погулять.

Там его ребята в прятки играть позвали, ведущим выбрали. Ребята спрятались, а Вася пошёл их искать. Нашёл одного, а крикнуть не может: рта ведь нет у Васи. Сел Вася на скамейку, пригорюнился. Ребятам надоело ждать, когда их Вася найдёт. Подошли к скамейке: «Ты, почему не ищешь?» А Вася в ответ лишь руками машет. Увидели ребята, что рта у Васи нет, и стали смеяться над ним: «Ну его, безротового, пойдем лучше мороженого купим, а Васи оно ни к чему». А Вася тоже мороженого хочет, так хочет... И

заплакал Вася от обиды. Но молча, лишь слёзы градом по щекам катятся. «Как же мне жить дальше? Как плохо человеку без рта!»

Но тут прозвонил будильник. Вася проснулся и быстрее к зеркалу побежал. Смотрит: а рот у него на месте. Понял Вася, что это ему приснился страшный сон. «Нет, - думает Вася, - нельзя человеку без рта жить». И счастливый побежал в ванную чистить зубы.

Беседа с детьми по прочитанному рассказу.

2. Рассказ воспитателя «Какие витамины живут в продуктах»

Цель: сформировать представление детей о содержании витаминов в продуктах полезных для здоровья зубов.

Материал: кукла доктор Плюшева; иллюстрации с изображением полезных продуктов, содержащих витамины.

Ход деятельности:

В гости к детям приходит доктор Плюшева. Она хочет рассказать о витаминах, которые живут в продуктах полезных для зубов.

- Организм человека нуждается в различных питательных веществах: белках, углеводах, жирах, витаминах и минеральных веществ. Различные продукты питания содержат разные питательные вещества. Для того чтобы питание было полноценным, необходимо употреблять различные продукты. Все продукты питания по содержанию в них питательных веществ делятся на четыре группы:

- Овощи и фрукты
- Хлеб и крупы
- Молоко и молочные продукты
- Мясо, рыба, яйца и другие

Витамины в наибольшем количестве содержатся в овощах, фруктах, ягодах и участвуют в формировании клеток крови, костной, зубных и других тканей, способствуют поддержанию устойчивости организма к инфекционным заболеваниям. Среди минеральных элементов, обладающих противокариозным действием, наиболее значимыми являются фтор и кальций. Белки способствуют росту организма, построению тканей, в том числе и ротовой полости, помогают бороться с инфекцией. Мясо, рыба, яйца, молочные продукты, бобы, орехи являются наилучшими источниками белка. Жиры регулируют температуру тела и рост организма, улучшают состояние кожи, защищают внутренние органы от сотрясений. Жиры есть в мясе, рыбе, молочных продуктах. Хлеб, крупы, овощи, фрукты содержат углеводы, которые обеспечивают организм энергией.

Предложить детям рассмотреть иллюстрации с изображением полезных продуктов, содержащих витамины.

3. Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты»

Цель: формировать представление детей о полезных и вредных продуктах.

Ход деятельности:

Предложить детям поиграть в игру. Разложить картинки продуктов на полезные и вредные. Дети берут картинку с изображением продуктов, называют их и определяют полезные или вредные они. Необходимо правильно разложить картинки продуктов на полезные и вредные, не допуская ошибки. Проверить разложенные картинки по группам «полезные и вредные».

4. Дидактическая игра «Дерево полезных продуктов»

Цель: учить детей определять полезные для зубов продукты.

Материал: цветочный горшок, куст с несколькими ветками, картинки с изображением полезных и вредных продуктов для зубов.

Ход деятельности:

Предложить детям рассмотреть картинки, выбрать из них полезные продукты для зубов. «Посадить» дерево в горшок и украсить его.

IV модуль «Удаление налёта»

Январь

1. Эксперимент «Как правильно чистить зубы» (с расческой, ватой и зубной щеткой)

Цель: продолжать помогать детям, осваивать навык чистки зубов зубной щеткой.

Материал: расческа, вата, зубная щётка.

Ход деятельности:

Предложить детям намотать вату на зубья расчёски, и очистить её зубной щёткой горизонтальными и вертикальными движениями.

2. Эксперимент «Пальцы и флосс»

Цель: помочь детям понять, зачем и как нужно чистить зубы флоссом.

Материал: флосс

Ход деятельности:

Внести в группу коробочку с флоссом. Рассмотреть флосс и объяснить его назначение. Предложить детям объединиться в пары: одному дайте флосс, а другого попросите соединить пальцы на руках вместе так, чтобы они соприкасались. Отметьте, что наши зубы соприкасаются также, как и пальцы рук. Ребёнок, который держит флосс, должен показать, как она проходит между пальцами. Объяснить детям, что подобным же образом флосс проходит между зубами и удаляет микробы, которые не может убрать зубная щётка.

3. Разучивание стихотворения «Чистим зубы»

Цель: формировать привычку регулярно чистить зубы.

Ход деятельности:

Чистим, чистим, чистим зубы
Чистим каждый день.
Вправо, влево, вверх и вниз
Счищать налёт не лень.
Чистим, чистим, чистим зубы
Чистим каждый день.
Назад, вперёд, долой налёт,
Чтоб улыбаться каждый день.

V модуль «Средства ухода за полостью рта»

Февраль

1. Дидактическая игра «Чудесный мешочек»

Цель: учить детей определять на ощупь средства по уходу за полостью рта.

Материал: кукла доктор Плюшева, «чудесный мешочек», зубная паста и порошок, зубные щетки, флосс, ополаскиватели для полости рта и т.д.

Ход деятельности:

В гости к детям пришла доктор Плюшева и принесла «чудесный мешочек»

2. Просмотр мультфильма «Королева Зубная Щётка»

Цель: закрепить понятие важности зубной щётки через просмотр мультфильма.

Материал: мультфильм «Королева Зубная Щётка»

Ход деятельности:

Вопросы к детям после просмотра мультфильма.

3. Работа в тетради серии «Займись малышка полезной книжкой»- «Соедини точки и раскрась» (зубная паста и щетки).

Цель: продолжать формировать у детей важное правило личной гигиены - чистки зубов и развитие артикуляционного аппарата.

Материалы к занятию: кукла Доктор Плюшева, посылка, цветные карандаши, тетради «Займись малышка полезной книжкой», зеркала.

Описание: Приходит доктор Плюшева с посылкой, а что в ней дети узнают после прочтения стихотворения:

Начинаем зубы чистить, вымыть щетку, не забыв.
Щетки разные быть могут: жесткие и мягче
Нам всегда врачи помогут выбрать подходящие.
Пасту тоже подобрать доктор нам поможет,
И тогда мы начинать зубы чистить можем.
Чистить зубы нам не лень вечером и утром,
Чистя зубы дважды в день, поступаем мудро.
Зуб во рту со всех сторон очищаем тщательно,
И тогда здоровым он будет обязательно.

Зубы спереди и сзади, сверху, снизу
Чисти и ты, не здоровья только ради,
Но и ради красоты.

Доктор достает тетради, предлагая детям выполнить задание.

Но перед тем как приступить к работе, давайте выполним гимнастику для язычка: артикуляционная гимнастика «Почистим зубки язычком» (дети следят за правильностью выполнения при помощи зеркала).

4. Чтение сказки Маруси Сосновской «Сказка про Ньюшу и зубную щетку».

Цель: продолжить формировать знания детей о роли зубной пасты в сохранении их здоровья.

Материалы к занятию: текст сказки.

Жила на свете свинка. И звали ее Ньюша. Ньюша была красивой свинкой с розовым пятчком и задорным маленьким хвостиком. Ньюша была доброй, веселой и немножко непослушной. Она любила маму и папу, любила гулять и веселиться. Но вот чего она совсем не любила, так это чистить зубки. Мама всегда говорила ей, что чтобы зубки не пришлось лечить, их нужно обязательно чистить и утром и вечером. Но Ньюша никак не могла понять что, же может случиться с зубками. Можно покарябать копытце, если споткнуться, можно порезать лапку, и даже прищемить хвостик. Но ведь зубки-то спрятаны во рту. К тому же они такие крепкие. С ними точно ничего не произойдет, если их разок другой не почистить. Так думала Ньюша каждый раз, когда стояла с зубной щеткой в ванной. «И на этот раз с ними ничего не случится», - снова подумала Ньюша, слизала с щетки сладкую зубную пасту, помыла ее, и поставила в стаканчик стоять без дела.

В обед пришла с магазина мама, и принесла большой и красивый торт. А надо сказать, что Ньюша очень любила сладкое. Особенно вот такие большие и красивые торты.

- Mamочка, а для кого этот торт, - спросила маленькая свинка.
- Для нас. Сегодня у твоего дедушки День рождения.
- А когда мы будем, его есть?
- Вечером, когда вся семья соберется за столом, мы поздравим дедушку, и разрежем торт.
- Только, чур, мне самый большой кусочек, с цветочком.

Мама - свинка улыбнулась, и ласково погладила Ньюшу по голове.

Весь день маленькая свинка не сводила глаз с торта. Она все-время крутилась возле него, и даже попыталась немножечко снять с торта крема, чтобы попробовать. Но мама была непреклонна. Когда же, наконец, наступил

вечер, вся семья собралась за столом, и прозвучали поздравления для бабушки, мама вынесла большой красивый торт со свечами, и поставила его на стол. Нюше, как мама и обещала, отрезали большой кусок с цветком. У маленькой свинки уже вовсю текли слюнки, и она не дожидаясь, пока остальные возьмутся за ложки начала есть торт. Но только она положила кусочек в рот, как ей стало очень-очень больно. Нюша закричала и заплакала. Мама и папа тут же кинулись к ней, и стали спрашивать, что у нее случилось. Нюша и сама не знала, просто во рту у нее стало сильно болеть.

Воспитатель после чтения сказки отметить, что чистить зубы - это важное правило личной гигиены.

VI модуль «Посещение стоматолога»

Март

1. Дидактическая игра «Веселый и грустный зубик»

Цель: формировать у детей представление о правильном питании и его важности в сохранении зубов и всего организма.

Материалы: изображение «грустного» и «веселого» зубов, набор картинок полезные и вредные продукты, стол для игры.

Методические рекомендации:

Перед началом игры задать вопрос детям:

1. Что они обычно едят за обедом.
2. Рассказать, что все продукты можно разделить на 4 основные группы:
 - молочные продукты (кальций, жиры)
 - мясо и рыба (белки, жиры)
 - хлеб и крупы (углеводы)
 - овощи и фрукты (витамины и минеральные вещества).
3. Обратить внимание детей на важные принципы питания, как регулярность (не менее 4 раз в день и разнообразие употребляемых продуктов в суточном рационе)

4. Перед проведением игры, воспитатель читает стихотворение:

Часто кушать, как попало

Вам ребята, не пристало.

Если сам себе не враг,

Перекусывай, вот так:

Молоко, орехи, сыр

Овощи, поп-корн, кефир.

Вам тогда не повредит

Кариес – зубной бандит.

Описание игры:

Дети делятся на 2 команды: «Веселый» и «Грустный» зуб. Перед командами выставляется стол на котором разложен набор картинок полезных и вредных продуктов. Дети выбирают нужные картинки, соответствующую названию своей команды. Побеждает та команда, которая выполнит задание без ошибок.

2. Чтение стихотворения «Доверяй врачам - не бойся» и просмотр мультфильма « Детский стоматолог»

Цель: продолжать формировать положительное отношение к посещению стоматолога.

Материалы к занятию: видеозапись мультфильма «Детский стоматолог»

Описание:

Воспитатель детям читает стихотворение.

Ёжик плачет и кричит – Очень сильно зуб болит!

А к врачу идти боится: Мама, не пойду в больницу!!

Доктор мне совсем не нужен,

Может сделать только хуже.

Не кричи так, милый ёжик,

Врач полечит и поможет!

Поскорее успокойся,

И врача совсем не бойся.

Доктора нужны затем,

Чтоб помочь всегда и всем!

Просмотр мультфильма и беседа о положительном отношении к посещению стоматолога.

3. История для магнитной доски « Трусливый Ёжик»

Цель: расширить знания детей о профессии стоматолог и необходимыми инструментами для лечения зубов.

Материалы к занятию: картинки Ежика, Зайца, иллюстрации стоматологических инструментов, тетрадь «Займись малышка полезной книжкой», цветные карандаши.

Методические рекомендации:

1. Воспитатель читает историю и демонстрирует стоматологические инструменты на магнитной доске.

2. После истории дети переходят к работе в тетрадях из серии «Займись малышка полезной книжкой»

Описание:

Однажды Ежик, ранним утром вышел на прогулку. На пеньке сидел Заяц и плакал.

- Что случилось?- спросил Ежик.

- У меня болит зуб, а к стоматологу идти боюсь. Я убежал от мамы и сижу плачу - ответил Заяц.

- Я тоже недавно был у стоматолога. Там совсем не страшно. Сейчас я тебе все расскажу...

Сначала я боялся, но когда зашел к лесному стоматологу, я увидел доброго доктора. Он предложил мне присесть в кресло и открыть рот. В лотке лежало много разных инструментов, которые доктор брал и осматривал мои зубы.

Бормашина, жужжит, как пчела и это совсем не страшно. А еще у него есть маленькое зеркало на длинной палочке. Специальной лопаточкой доктор размешивает смесь из витаминов и лекарств, он её накладывает на зуб и она мгновенно застывает. И зуб перестает болеть.

У врача я хорошо себя вел и за это доктор дал мне вкусную витаминку.

Зайц послушал Ежика и побежал к маме, теперь он уже не боялся визита к врачу.

Воспитатель предлагает детям для закрепления материала поработать в тетрадях.

4. Сюжетно - ролевая игра « Визит к стоматологу».

Цель: продолжить учить взаимодействовать друг с другом в игре, закреплять знания о профессии стоматолог.

Материалы: медицинские халаты, колпаки, инструменты, тетрадки - карточки, авторучки, талончики-номерки, куклы.

Ход игры:

Воспитатель детям читает стихотворение:

Глупый снежный человек

Зуб не чистил целый век,

Грыз кокос, бананы ел,

Чистить зубы не хотел!

И однажды, в самом деле

Эти зубы — заболели!

Вот, с тех пор, он ходит-рыщет,

И врача с щипцами — ищет!

Воспитатель говорит: « Сегодня медсестра детского сада сказала, что не у всех у вас здоровые зубы. Многим необходимо пройти осмотр у стоматолога.

- Давайте с вами вспомним, от чего портятся зубы?

(Зубы портятся, если грызть твердые продукты (трескается эмаль) употреблять много сладостей; потреблять сначала горячие пищу или напитки, а потом сразу холодные (или наоборот), если регулярно не чистить зубы и не споласкивать их после каждого приема пищи).

Теперь мы устроим стоматологическую поликлинику у нас в группе. Но чтобы в «больницу» играть, кто там работает, надо знать.

Дети вспоминают, кто работает в стоматологической поликлинике.

А теперь давайте поиграем в игру:

1. Распределение ролей:

- Кто хочет врачом-стоматологом работать?

- А чтобы мы не поссорились, нам считалочка понадобится:

Раз, два, три, четыре, пять

Мы собрались поиграть.

К нам сорока прилетела,

И тебе водить велела.

- А кто врачу будет помогать? Кто желает медсестрой работать?

- А что делает регистратор, малыши? (На регистрации оформляют карточку пациента и выдают номерки).

- Кто хочет им работать?

- А кем будем мы, дети (пациенты) и что мы будем с вами делать?

- Да, номерки к врачу брать и своей очереди ждать!

- А может, кто-то хочет мамой побыть и повести к врачу своих малышей? (Игра с куклами).

- Кто к врачу идти боится? Ну-ка, веселее, улыбнитесь!

2. Игра детей.

Регистратура: регистратор оформляет карточки, выдает номерки.

Дети садятся в очередь у кабинета.

Кабинет стоматолога: Медсестра приглашает пациентов. Готовит инструменты для врача. Подает стерильный набор для лечения зубов.

Врач осматривает, дает советы, лечит. Пациенты благодарят врача. «Мамы» утешают детей.

3. Воспитатель подводит итог.

Вот мы с вами у врача побывали, зубки проверили и кому надо - полечили. Понравилась ли вам игра, малыши? Как будете за зубами ухаживать?

А нам пора с нашими гостями прощаться. Давайте здоровья нашим гостям пожелаем.

VII модуль «Безопасность зубов»

Апрель

1. Рассказ воспитателя «Полезные советы от Зубной Феи»

Цель: закреплять правила поведения, которые помогают избежать травм ротовой полости.

Материалы к занятию: иллюстрации к правилам безопасности.

Описание:

У человека только один набор постоянных зубов и каждый должен заботиться о них всю свою жизнь.

- сохранить здоровье ротовой полости и защитить зубы поможет соблюдение правил безопасности в повседневной жизни.

Даже если зуб вырос, его корни ещё развиваются в течение нескольких лет. Повреждения зуба в этот период могут привести к остановке роста зуба, изменению цвета коронки постоянного зуба, либо к его потере.

Для того, чтобы вы не оказались в подобной ситуации рекомендуется:

- надевать защитные приспособления для спортивных игр и тренировок, например: шлем и защитные каппы - заботиться о безопасности окружающих их людей: не толкаться, не размахивать посторонними предметами и так далее;
- пользоваться ремнем безопасности и автомобильным креслом в машине.
- не открывать зубами бутылки и не брать в рот посторонние предметы: карандаши, ручки, скрепки и том подобное.

При травме органов полости рта ребенка нужно немедленно направить к стоматологу для оказания квалифицированной помощи. Но ряд срочных мер можно предпринять самим:

- необходимо удалить инородные тела из полости рта и прополоскать рот слабым раствором марганцовки;
- при наличии отека нужно наложить холодный компресс на внешнюю сторону щеки;
- в случае кровотечения к кровоточащем участке прижать стерильный ватный тампон.

При зубной боли необходимо срочно обратиться к врачу. Уменьшить болевые ощущения до момента посещения стоматолога помогут следующие меры:

- необходимо прополоскать рот водой, чтобы удалить остатки пищи;
- можно принять болеутоляющий препарат. Ни в коем случае нельзя класть на зуб или десну таблетки, так как они могут вызвать химический ожог десны.

2.Игра-драматизация «Петя и зубы»

Цель: формировать безопасный тип поведения через игру - драматизацию.

Материалы к занятию: 2 шапочки для зубов, 1 шапочка для сломанного зуба, халат для врача.

Ход игры-драматизации:

Мальчик Петя играет в комнате.

Голос мамы (ребенок)

Петя, хватит уже играть!

Зубы чистить и в кровать!

Петя.

Зубы чистить не хочу,

Пасту вовсе не люблю!

Лучше буду я играть,
Пастой стану рисовать.

Голос мамы (ребенок).

Быстро, быстро, Петя, спать!
Завтра рано нам вставать!

Петя.

Зубы чистить не хочу,
Я конфету проглочу...
Щётку в доме не нашёл,
Пастой вымазал весь пол...

Ай, сойдёт! Пойду я спать,
Ждёт давно меня кровать.

Петя потягивается, укладывается в кровать.

Ведущий (ребенок).

Ночь настала, Петя спит,
Сон к нему уже спешит.

А во рту у него зубы
Меж собой общаются
И на мальчика на Петю
Очень обижаются.

Выходят 2 ребенка в шапочке зуба.

Зубы.

Мы резцы-удальцы,
Восемь нас друзей.
Улыбнёмся во весь рот —
Сразу веселей!
Только что-то Петя нас
Не бережет и все подряд берет он в рот.

Появляется сломанный зуб:

Сломанный зуб.

Ах, Петя бегал и упал
И зуб он свой совсем сломал.
Болею я, изнемогаю,
Врача на помощь призываю!

Появляется стоматолог.

Стоматолог (воспитатель)

Что здесь случилось?
У кого беда?

Сломанный зуб.

Не вылечиться мне

Уж никогда!

Стоматолог (воспитатель)

Да, ребята бегать опасно

Бегать нельзя!

Может снова случиться беда.

-Беречь зубы с малых лет. На смену молочному зубу вырастет постоянный, а если вы сломаете постоянный зуб, он же не отрастет! Поэтому нельзя грызть твердые предметы, орехи, быть аккуратным во время подвижных игр, занятий спортом, езды на велосипеде и др. Неосторожное поведение может привести к серьезным повреждениям зубов.

Подводя итог, дети называют правила поведения, позволяющие избежать травм ротовой полости.

3. Дидактическая игра «Опасные для зубов предметы».

Цель: закреплять знания детей об опасных для зубов предметах.

Описание:

Ребенок загадывает один из предметов, находящихся в комнате, который нельзя брать в рот или который может поранить рот.

Ребенок может дать три подсказки, и остальные дети по очереди пытаются угадать предмет. Отгадывающий становится ведущим и загадывает свой предмет.

4. «Опасные предметы» работа в тетрадях из серии «Займись Малышка полезной книжкой»

Цель: закреплять знания об опасных предметах для зубов.

Материалы: кукла Доктор Плюшева с чемоданчиком, рабочие тетради «Займись малышка полезной книжкой».

Описание:

В гости к детям пришла Доктор Плюшева с чемоданчиком.

Загадывает загадку:

Их от всех скрывают губы

Улыбнешься - видно.... (зубы)

Поговорка «Один плохой зуб поражает всю челюсть»

Доктор спрашивает у детей, как они понимают поговорку.

Дети отвечают и переходят к работам в тетрадях.

5.4. Подготовительная к школе группа

1 модуль «Ротовая полость и зубы»

Октябрь

1. Беседа «Полезные советы от зубной феи»

Цель: уточнение и закрепление знаний детей о зубах, правилах ухода за ними.

Материалы к занятию: картинка с изображением зубной феи.

Ход беседы:

В небе солнышко светило,
На лугах цвели цветы,
Веселились дети лихо,
Развлекались, как могли.
Только Кате не до смеха:
У неё во рту «потеха»,
Заболел молочный зуб,
Рот «подушечный» припух.
Наша Катя не играет
На качели не бежит,
Слезы горькие глотает,
Рот закрыла и молчит.
Ей сочувствуют подружки.
Утешают от души:
Не грусти, забудь о зубе
Нас попробуй - рассмеши...
Только как же тут забыться,
Боль мешает ей играть,
Молоточком злым стучится,
Как помочь её унять?

Ребята, сегодня у нас необычная гостья, а кто она, мы узнаем, отгадав загадку:

Какая гостья знает о каждом выпавшем молочном зубе? (*Зубная Фея*).

В некотором царстве, в некотором государстве жила была Зубная Фея. Она не просто колдовала волшебной палочкой – она работала, причем по ночам, когда все люди спят. Как только становилось совсем темно, она надевала свои крылышки, белые и пушистые как у ангелов, и летала по разным городам и странам. Заглядывала в окна домов, где живут дети, и смотрела, не лежат ли на подоконнике молочные зубки, которые выпали накануне. А когда находила их, волшебной палочкой легонько стучала по окну, что бы никого не разбудить. Открывала его и забирала зубик, а то и два, а взамен их оставляла детям подарки под подушкой».

(Воспитатель показывает картинку с изображением Зубной Феи)

Обращение Зубной Феи к детям:

Здравствуйтесь, ребята! Очень много детей на всей земле оставляют для меня на подоконнике свои молочные зубки, но почему то в последнее время они

плохие, больные и испорченные. Я очень расстроена, наверно это происходит, потому что дети не умеют ухаживать за своими зубами».

Давайте вместе с вами ещё раз вспомним, как надо правильно ухаживать за зубами:

С детства родители говорили нам, что за зубами нужно ухаживать и это верно. Но касательно зубов и ухода за ними существует ряд заблуждений.

Утром надо чистить зубы после завтрака.

После завтрака, конечно, хорошо бы воспользоваться щеткой, но если вы не почистите зубы до еды, то вместе с пищей в организм попадут все микробы, накопившиеся во рту за ночь. И потом, это лучшее для собственного комфорта и свежести.

Лечить больной зуб надо до последнего, а не удалять его.

Конечно, потеря любого органа, даже органа нежелательна. Но сохранение такого очага воспаления вредно для здоровья. От этого страдают сердце, почки, суставы. Поэтому врачи иногда, в безнадежной ситуации, принимают решение удалить его.

Здоровая эмаль — белая эмаль.

Это неверно, потому что абсолютно белых зубов в природе не бывает. Их цвет зависит от дентина (основной ткани зуба, которая находится под эмалью) и передается по наследству. В международной практике разделяют четыре оттенка белого цвета зубов: А — коричневый, В — желтый, С — серый, D — красный.

Если зубы не болят, ходить к стоматологу необязательно.

Это вовсе не так. Визиты к зубному необходимы хотя бы 1-2 раза в год. Кроме кариеса, есть много других заболеваний, начальные проявления которых может заметить только стоматолог, например пародонтоз, болезнь десен. Кроме того, нужно регулярно снимать зубной налет и зубные отложения (камни). Последние могут быть скрыты под десной и они опаснее наддесных отложений.

-А сейчас ребята, вы ответьте на вопросы:

Вам мальчишки и девчонки дам советы я. Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши. На не правильный совет говорите: нет, нет, нет.

1. Постоянно нужно есть для зубов фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу. Если мой совет хороший Вы похлопайте в ладоши.

2. Не грызите лист капустный, он совсем, совсем не вкусный, лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад. Это правильный совет?

3. Говорила маме Люба: я не буду чистить зубы. И теперь у нашей Любы дырка в каждом зубе. Каков будет ваш ответ? Молодчина Люба?

4. Блеск зубам чтоб придать, нужно крем сапожный взять, выдавить полтюбика и почистить зубки. Это правильный совет?

5. Навсегда запомните, милые друзья, не почистив зубы спать идти нельзя. Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.

6. Зубы вы почистили и идите спать. Захватите булочку сладкую в кровать. Это правильный совет?

7. Чтобы зубы укреплять, полезно гвозди пожевать. Это правильный совет?

Был ваш правильный ответ, что полезно, а что нет. Молодцы ребята! Вот сколько можно рассказать о зубах, надеюсь, что наша сегодняшняя беседа поможет вам понять, что о зубах необходимо заботится: есть полезную пищу, чистить их, полоскать рот после еды. Помните: здоровые зубы – здоровая улыбка. Я думаю, что Зубная Фея будет рада вашим выпавшим зубкам. Спасибо вам за и интересную беседу вы все молодцы! А сейчас Феи пора возвращаться домой.

До свидания!

II модуль «Почему зубы болят?»

Ноябрь

1. Дидактическая игра «Полезное - вредное».

Цель: систематизировать знания детей о полезных и вредных продуктах для зубов.

Материалы: разрезные карточки с иллюстрациями полезных и вредных продуктов, кукла Доктор Плюшева.

Доктор Плюшева пришла в гости к детям, чтобы проверить знания детей о полезных и вредных продуктах для зубов. А в её волшебном сундучке оказались не инструменты, а карточки.

Доктор, предлагает детям собрать карточки и разделить их на 2 группы «полезные» и «вредные».

III модуль «Здоровая пища»

Декабрь

1. Экспериментальная деятельность «Яйцо в кислоте»

Цель: сформировать представление о роли зубной пасты в профилактике кариеса.

Материалы к занятию: Два сваренных вкрутую яйца, сладкий газированный напиток, чистые стеклянные или пластиковые стаканы, зубная паста с фтором. Карандаши или маркеры, линейки.

Методические рекомендации:

Эксперимент можно провести по группам или демонстрационно. Наблюдение проводится в течении нескольких дней.

Описание эксперимента:

1. Заранее приготовить 2 яйца, сваренных вкрутую. Не снимать с них скорлупу (если эксперимент по подгруппам, то каждой группе по 2 сваренных яйца).
2. Объяснить, что для опыта используем яйца, потому что результат действия кислоты на скорлупу яйца похож на результат ее действия на зубы.
3. Наполнить оба стакана сладкой газированной водой.
4. Покрывать одно яйцо зубной пастой, спустя 10 минут ополоснуть его водой и поместить в стакан с газированной водой.
5. Ежедневно дети оценивают результаты наблюдений.
6. К концу наблюдений скорлупа яйца, не обработанная пастой, станет мягкой, а жидкость в которую оно помещено, помутнеет.
В стакане, где лежит яйцо, обработанное пастой с фтором, никаких изменений не произойдет.
7. Обсудить с детьми сходство между действием сладкой газированной воды на скорлупу незащищенного яйца и на незащищенные зубы.
8. Сделать с детьми вывод о необходимости использования зубной пасты для защиты зубов от действия кислоты.

IV модуль «Удаление налета»

Январь

1. Дидактическая игра «Береги зубы»

Цель: закрепить знания детей о предметах индивидуального пользования, для сохранения здоровья зубов, продолжить формировать гигиеническую культуру как составляющую здорового образа жизни.

Материалы: карточки с изображением предметов личной гигиены и предметов общего пользования.

Ход игры:

Воспитатель загадывает загадки, обобщая знания детей о предметах личной гигиены и предметах общего пользования. Предлагая, детям разделить их на группы. Оставшиеся карточки самостоятельно раскладывают их по группам.

Мои зубы всех белей,
Раз за разом веселей
Она чистит зубы четко
У меня..... (зубная щетка)
Её мы на щетку из тюбика давим,
Чтоб зубки почистить Марусе и Славе.
(зубная паста)

Все она по волосам ходит тут и ходит там,
Где проходит не спеша,
Там прическа, хороша!

(расческа)

Вафельное и полосатое,
Гладкое и лохматое,
Всегда под рукою,
То это такое?

(полотенце)

Резинка- Акулинка
Пошла гулять по спинке,
И пока она гуляла,
Спинка розовая стала.

(мочалка)

Если твой закапал носик
Мы его помочь попросим.

(носовой платок)

Не поможет вам химчистка,
Если зубы растут близко.
А нужна вам лишь родная,
Деревянная такая...

(зубочистка)

Между досками забора
Гвозди вытащила скоро.

(зубная нить)

Стеклянный сосуд,
На цилиндр похож.
Воду в него ты скорее нальешь.

(стаканчик для полоскания рта)

V модуль «Средства ухода за полостью рта»

Февраль

1. Презентация «История зубной щетки».

Цель: познакомить с историей возникновения зубной щетки и закрепить правила личной гигиены.

Материалы: презентация «История зубной щетки».

VI модуль «Посещение стоматолога»

Март

1. Дидактическая игра «Запломбируем зубки»

Цели: Познакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь»; развивать умение заботиться о своем здоровье, устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием; активизировать мышление, внимание, память; воспитывать желание быть здоровым.

Игровая задача: запломбировать больные зубы, закрыв (методом наложения) черные пятна на изображении зубов соответствующими по форме и размеру изображениями пломб.

Методические рекомендации:

1. Перед игрой необходимо побеседовать с детьми о здоровье полости рта и зубов, о правилах ухода за зубами и необходимости их ежедневного соблюдения в целях предупреждения заболеваний. Рассказать о работе стоматолога, об инструментах и пломбировочных материалах, необходимых для лечения зубов, об их свойствах и качествах.
2. После того, как будут изучены все материалы для игры, можно приступать к игровым действиям. Игру лучше начинать под руководством взрослого, в дальнейшем, по мере ее освоения, дети могут играть самостоятельно.
3. Все материалы для игры должны располагаться по отношению к игроку так, чтобы ему было хорошо их видно и удобно использовать. Поэтому игру лучше проводить за столом.

Количество игроков: от 1 до 6 детей.

Содержание игровой деятельности

Вариант 1. *Количество игроков: от 1 до 3 детей.* Игрокам раздаются карточки с изображением рта с больными зубами. Вырезанные по контуру изображения пломб, соответствующие по размеру и форме черным пятнам на изображениях зубов каждой из карточек, лежат перед каждым игроком. Задача игроков – «запломбировать» больные зубы, закрыв черные пятна на изображениях зубов соответствующими по форме и размерам изображениями пломб. Побеждает игрок, который первым справился с заданием.

Игра может проводиться индивидуально с ребенком.

Вариант 2. *Количество игроков: 3 детей.* Игра проводится в форме соревнования. Игрокам раздаются по одной из карточек с изображением рта с больными зубами. Вырезанные по контуру изображения пломб перемешиваются и раскладываются в центре игрового пространства. По команде ведущего игроки подбирают к своим карточкам с изображением рта с больными зубами соответствующие по форме и размеру изображениями пломб. Побеждает игрок, который первым справился с заданием.

Усложнения к игре:

1. После того, как игровые действия с карточками освоены детьми хорошо, взрослый предлагает детям для игры карточки с зубами и разрезанные на

2-3 части изображения пломб. На первом этапе игры дети складывают изображения пломб, подбирая методом приложения подходящие друг к другу части. На втором этапе игры дети закрывают собранными из частей пломбами черные пятна на изображениях зубов каждой из карточек.

2. Взрослый предлагает игрокам соотнести форму пломб с известными детям геометрическими фигурами.
3. Педагог побуждает детей определять пространственные расположения черных пятен на изображениях зубов, обозначая словами пространственные расположения.
4. Воспитатель учит детей сравнивать изображения пломб по внешним признакам, по величине, форме путем непосредственного наложения, отражать результаты сравнения в речи, используя прилагательные; выделять особые признаки пломб с помощью зрительного и осязательно-двигательного анализаторов.
5. Игрокам предлагается посчитать изображения пломб и изображения черных пятен на зубах, определить их равенство или неравенство на основе составления пар.

VII модуль «Безопасность зубов»

Апрель

1. История для магнитной доски «Непослушный Медвежонок»

Цель: формировать безопасный тип поведения и прийти к пониманию о необходимости соблюдения правил обращения с твердыми предметами.

Материалы: магнитная доска, иллюстрации по тексту истории.

История для магнитной доски «Непослушный Медвежонок»

Жил был один медвежонок. Звали его Мишуня. Он часто не слушался маму, которая часто его предупреждала, что во время подвижных игр можно травмировать зубы.

И вот в тайне от своих родителей Мишуня направился на лесную детскую полянку, где играли другие медвежата. Он начал толкаться, прыгать с поваленных деревьев, перепрыгивать через канавы. Чтобы показать медвежатам, какой он смелый, он полез на дерево, зацепился за ветку и начал раскачиваться на ней. Ветка хрустнула, обломилась и он, кубарем полетел вниз. Медвежата засмеялись над ним, а Мишуне было не до смеха, ему было очень больно, а рядом на траве лежал выбитый зуб. Он поднял зуб, попытался его вставить обратно, но ничего не вышло.

Он взял зуб и побрел домой, скрыв от папы и мамы свои переживания, спрятав зуб под подушкой.

Утром мама стала заправлять постель и нашла выбитый зуб. Мишуне пришлось признаться во всем.

На следующий день мама с Мишуней пошли к лесному стоматологу. Врач, осмотрев непоседу, объяснил, то на этот раз Мишуне повезло, так как это был молочный зуб и на смену его вырастет постоянный зуб.















На последок врач предупредил, что зуб можно сломать не только во время игры, но и если будешь есть твердую пищу - **НАДО БЫТЬ ОЧЕНЬ ОСТОРОЖНЫМ!!!**

Спустя некоторое время на смену сломанному молочному зубу вырос новый – постоянный зуб.

Список литературы

1. Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Стеркина Р.Б., «Безопасность».
2. Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. «Будь здоров».
3. Голицына Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей».
4. Иванова А.И. «Естественно-научные наблюдения и эксперименты в детском саду».
5. «Как предупредить кариес у детей»/Е.Киселева – Москва, 2003
6. Крылова Н.И. «Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения».
7. Меньшикова Л.А., Попова Н.Л. «Здоровейка в гостях у малышей».
8. Методическое пособие по гигиене полости рта «Ослепительная улыбка»/ Colgate-Palmolive Company – Москва, 1996.
9. Программа «Радуга»/Т.Н.Дороновой – Москва, Просвещение, 1997.
- 10.Профилактика детских стоматологических заболеваний /Кузьмина Э.М. – Москва, 2001.
- 11.Стоматология детского возраста/ Лунева Н.А., маслак е.Е. – Волгоград, 2002.
- 12.Тугушева Г. И., Чистякова А. Е. Экспериментальная деятельность детей среднего и старшего дошкольного возраста.
- 13.Ссылка smart-owl.blogspot.ru

ИСТОРИИ ДЛЯ МАГНИТНОЙ ДОСКИ

ЖИЛ-БЫЛ  ВАНЯ.  У  ВАНИ
 БЫЛИ ЗДОРОВЫЕ И КРЕПКИЕ, НО ОН ОЧЕНЬ
 ЛЮБИЛ , А ЧИСТИЛ  НЕ
 ВСЕГДА. ОБИДЕЛИСЬ НА ВАНЮ  И 
. МЫ ЗНАЕМ, - СКАЗАЛИ , ЧТО ЕСЛИ
 ХОЗЯИН НЕ ЧИСТИТ ЗУБЫ, ТО МЫ МОЖЕМ
 ОБИДЕТЬСЯ И СБЕЖАТЬ! КАК ТАК? – НЕ
 ПОВЕРИЛ , - А КАК ЖЕ Я БУДУ 
 ЕСТЬ И  ГРЫЗТЬ? СЕЛ ВАНЯ НА
 СКАМЕЕЧКУ И ПРИГОРЮНИЛСЯ. ПОДЛЕТЕЛА
 К НЕМУ ПОДРУЖКА, ВЕСЕЛАЯ ЖУ-ЖУ.
 ОЧЕНЬ  ОБРАДОВАЛСЯ. ЖУ-ЖУ



**НИКОГДА НЕ УНЫВАЕТ И ХОРОШО ЗНАЕТ,
ЧТО НУЖНО ДЕТЯМ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ У НИХ
БЫЛИ ЗДОРОВЫМИ. ЖУ-ЖУ, - СПРОСИЛ ВАНЯ,
- А ПРАВДА ЧТО ЗУБЫ МОГУТ ОБИДЕТЬСЯ,
ЕСЛИ ИХ НЕ ЧИСТЯТ?**

**- ОНИ НАЧИНАЮТ БОЛЕТЬ И ВЫПАДАТЬ, -
СКАЗАЛА  .**

- ВЫПАДАТЬ? – УДИВИЛСЯ ВАНЯ, - ЭТО КАК?

**- А ТАК, ВЫПРЫГИВАЮТ ИЗО РТА И
УБЕГАЮТ ИСКАТЬ ДРУГОГО **

**ЗАДУМАЛСЯ ВАНЯ, А ПОТОМ И
СПРАШИВАЕТ  , А КАК ЖЕ Я? Я ВЕДЬ НЕ
МОГУ БЕЗ ЗУБОВ!**

**- ТОГДА ТЕБЕ НАДО ПРОСТО С НИМИ
ПОМИРИТЬСЯ, А ДЛЯ ЭТОГО Я ТЕБЕ ПОДАРИЮ**



**ВКУСНУЮ И ПОЛЕЗНУЮ , ТЫ СТАНЕШЬ ЕЙ
ЧИСТИТЬ ЗУБЫ И ОНИ БУДУТ У ТЕБЯ
ЗДОРВЫМИ И КРАСИВЫМИ.**

Письмо для родителей

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Мы начали занятия по дополнительной общеразвивающей программе по стоматологической гигиене, предназначенной для улучшения здоровья вашего ребенка. Мы будем организовывать разнообразную детскую деятельность, направленную на формирование здоровых привычек по уходу за зубами, а также - осознания того, что зубы должны сохраниться на всю жизнь.

Для того чтобы вы были знакомы с программой и могли содействовать закреплению дома знаний и умений, приобретенных детьми в дошкольном учреждении, я буду передавать вам дополнительную информацию по мере реализации нашей программы.

Если у вас появятся какие-либо вопросы или комментарии по поводу реализации программы, пожалуйста, связывайтесь со мной.

С уважением воспитатели!



Письмо для родителей

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

В рамках дополнительной общеразвивающей программы «Улыбка» мы обсудили с детьми необходимость чистки зубов для удаления налета. Налет – это мягкий, липкий, бесцветный слой бактерий, который постоянно формируется на зубах и является основной причиной кариеса. Ваш ребенок узнал и попробовал применять правильную технику чистки зубов. Для вашего ознакомления и для того, чтобы вы могли способствовать закреплению вновь приобретенных навыков, передаю вам следующую инструкцию:

- 1. Установите головку щетки вдоль зубов так, чтобы кончики щетины находились под углом 45° по отношению к десне.*
- 2. Сделайте несколько коротких скребущих движений (в ползуба) вперед, назад с небольшим давлением.*
- 3. Очистите внешнюю поверхность каждого зуба верхней и нижней челюстей, сохраняя щетку под углом 45° .*
- 4. Тем же способом очистите внутреннюю поверхность всех зубов.*
- 5. Шаркающими движениями очистите жевательную поверхность всех зубов.*
- 6. Очистите внутреннюю поверхность передних зубов, держа щетку вертикально и делая мягкие движения вверх-вниз передним кончиком щетки по поверхности зубов и десны.*
- 7. Очистите язык, чтобы удалить оставшийся налет и освежить дыхание. Для маленького ребенка*



рекомендуется зубная щетка с небольшой головкой и мягкой, с закругленными или полированными кончиками щетиной, так как она обеспечивает наименьший риск повреждения мягких тканей десны.

С уважением воспитатели!

Письмо для родителей

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Сегодня ваш ребенок узнал, что питание играет важную роль в сохранении организма сильным и здоровым. Как и весь организм, зубы и ткани десны нуждаются в сбалансированном питании для поддержания здоровья.

Дети узнали, что сахар играет важную роль в возникновении кариеса. Сахар взаимодействует с кислотообразующими бактериями, содержащимися в зубном налете, и кислота начинает разрушать зубы. Вот почему нужно выбирать пищу, не содержащую много сахара. Так как сахар является составным компонентом многих продуктов, проверяйте его наличие на этикетке. Названия сахаров следующие: мед, сакроза, кукурузный сироп, фруктоза.

Но дело не только в том, как много сахара вы потребляете ежедневно. То, как часто употребляется пища, содержащая сахар, ее физическая форма и время, в течение которого сахар остается во рту, также существенно влияют на процесс образования кислоты и кариеса.

Наилучшим способом контроля кислоты, вызывающей кариес, было бы ограничение количества приемов пищи, содержащей сахар, в течение дня. Также избегайте сладких липких продуктов.

С уважением воспитатели!

Письмо для родителей



УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Очередная организация детской деятельности по дополнительной общеразвивающей программе «Улыбка» была посвящена пониманию роли специалистов и профессиональных консультаций в предотвращении стоматологических заболеваний.

Ваш ребенок узнал, что важно регулярно посещать стоматолога для того, чтобы предупредить развитие заболевания полости рта. Так как кариес может возникнуть, как только прорезались зубы, ребенок должен пройти первое обследование у стоматолога еще до того, как появятся все молочные зубы, обычно до 2 лет.

Нет установленного правила, как часто нужно посещать стоматолога. Обычно рекомендуется делать это каждые полгода. Частота посещений будет зависеть от характера питания, уровня гигиены и наличия или отсутствия кариеса. Стоматолог порекомендует индивидуальный план посещений, необходимый для вашего ребенка.

Пожалуйста, постарайтесь поддержать в ребенке позитивное отношение к посещению врача, которое мы



стараямся сформировать у него во время организации детской деятельности.

С уважением воспитатели!

Письмо для родителей

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Ваш ребенок узнал о различных способах предотвращения травм зубов и десен.

Мы предлагаем для вашего ознакомления справку «Меры при несчастных случаях», которая может помочь вам, если произойдет такой инцидент.

Дополнительная общеразвивающая программа «Улыбка» была ориентирована на профилактику заболеваний детской полости рта. Ее целью было донести до понимания детей идею о том, что зубы должны сохраниться на всю жизнь. Следование правилам поможет вашему ребенку прожить жизнь без многих стоматологических проблем.

- 1. Тщательно чистите зубы щеткой и флоссом по крайней мере один раз в день.*
- 2. Питайтесь правильно и избегайте липких, богатых сахаром продуктов.*
- 3. Регулярно посещайте стоматолога.*

Мы будем закреплять эти правила в условиях детского сада и надеемся, что вы постараетесь помочь вашему ребенку в приобретении здоровых привычек дома.

Благодарим вас за сотрудничество в течение этого учебного года!

С уважением воспитатели!



КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Очень важно сформировать у ребенка правильное отношение к режиму, и в том числе и питанию. В дошкольном возрасте очень важно научить ребенка определять по часам время основных приемов пищи. Питание по часам, важно в любом возрасте.

Детский саду и родители должны сформировать представление у ребенка о том, что ежедневная еда – это завтрак, обед, полдник и ужин.

Какие задачи решает детский сад в организации правильного питания детей:

Первое, это разнообразие. Чтобы сформировать у детей, разнообразный вкусовой кругозор, чтобы ребенку нравились разные продукты и блюда. Приучение ребенка к еде как культуре.

Также должна быть адекватность. Адекватность – это восполнение энергозатрат организма. У детей надо сформировать такое понятие как количество пищи. Количество пищи – это много, мало и избыточно.

Еще один очень важный фактор – это безопасность. Безопасность питания обеспечивает три условия:

1. Личная гигиена
2. Умение определять свежесть продуктов
3. Обращение с незнакомыми продуктами

И еще очень важный фактор – это удовольствие. Пищу надо принимать в теплой и уютной атмосфере, в красивой обстановке.

В дошкольный возрастной период (от 3 до 6 лет) дети уверенно ходят, бегают, любят подвижные игры. Они впечатлительны, эмоциональны и любознательны. У дошкольников интенсивно обогащается запас знаний и умений. Чтобы восполнить большие затраты энергии и обеспечить потребности дальнейшего роста и развития, детям крайне необходим постоянный приток энергии и всех питательных веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов), единственным источником которых является полноценное, адекватное возрасту детей питание.



Следует, однако, обратить внимание на особенности пищеварительной системы в этом возрасте. Несмотря на достаточно хорошо развитый жевательный аппарат (20 молочных зубов, в том числе четыре пары жевательных), пищеварительные функции желудка, кишечника, печени и поджелудочной железы еще не достигают полной зрелости, они лабильны и чувствительны к несоответствию количества, качества и состава питания, нарушениям режима приемов пищи. Поэтому нередко именно в этом возрасте берут свое начало различные хронические заболевания пищеварительной системы у детей, нарушается их общее физическое развитие, снижаются способности к освоению обучающих программ.

Режим питания детей дошкольного возраста

Режим питания. Важным элементом правильной организации питания являются, режим приемов пищи в течение дня, целесообразное распределение продуктов. Пища переваривается в желудке ребенка в среднем в течение трех с половиной – четырех часов, поэтому интервалы между приемами пищи должны быть примерно равны этому времени. Для детей трех – четырехлетнего возраста наиболее физиологичен режим с четырехразовым

приемом пищи: в 8 часов утра — завтрак, в 12 — обед, в 15.30 — полдник, в 19 — ужин. Целесообразно сохранять этот режим питания на протяжении всего дошкольного возраста.



Часы кормлений должны быть постоянными, отклонения от установленного времени не желательны и не должны превышать 15-30 мин. Важно обратить внимание на недопустимость приема какой-либо пищи между кормлениями, особенно сладостей.

ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Здоровье полости рта играет важную роль в сохранении здоровья всего организма.

Наиболее распространенными стоматологическими заболеваниями являются кариес зубов и болезни пародонта. Они не представляют угрозы для жизни, однако лечение их требует больших экономических затрат. Заболевание чаще всего начинается в детском возрасте, неуклонно прогрессирует и со временем приводит к необратимому поражению зубов, боли и дискомфорту. Если процесс не остановить, зуб постепенно разрушается.

Основной причиной этих заболеваний является зубной налет – специфическое образование на поверхности зуба, обусловленное скоплением и ростом микроорганизмов. Налет прикреплен к поверхности зуба, его невозможно смыть водой.

Бактерии зубного налета превращают сахар и остатки пищи в полости рта в кислоты, которые растворяют эмаль зубов, в результате чего образуется кариозная полость. Кроме того, выделяемые бактериями токсичные вещества вызывают воспаление десен (гингивит) и их кровоточивость. Воспалительный процесс может распространиться на челюстные кости и связку, удерживающую зубы в зубной лунке, они теряют свою устойчивость, становятся подвижными.

Первичная профилактика стоматологических заболеваний основывается на сочетании использовании следующих 3 методов: гигиена полости рта, использование фторидов, рациональное питание.

Чистить зубы надо 2 раза в день: утром (после завтрака) и вечером, так как во время сна защитные свойства слюны снижаются. Предпочтение стоит отдавать зубным щеткам из искусственной щетины (нейлона) средней или мягкой жесткости, которые значительно гигиеничнее щеток из натуральной щетины.

Перед чисткой зубов необходимо вымыть руки, чтобы не занести в рот инфекцию, прополоскать рот водой, тщательно промыть зубную щетку, и выдавить на нее каплю зубной пасты величиной с горошину.

Правила чистки зубов:

- чистят зубы при разомкнутых челюстях;
- сначала чистят зубы верхней челюсти, располагая щетку под углом 45 градусов к поверхности зуба. На каждом участке, состоящем из 2-3 зубов, делают по 10 движений в направлении от десны к режущему краю зуба;
- начинают чистку с задней поверхности зубов (при чистке задней поверхности передних зубов щетка ставится перпендикулярно режущим краям, и совершаются движения вперед); затем чистят жевательную поверхность коренных зубов;
- в том же порядке чистят зубы нижней челюсти;
- завершают чистку массажем десен - при сомкнутых зубах щеткой выполняют круговые движения, захватывая зубы и десны.

Фториды – химические соединения, которые в специально подобранных дозировках снижают риск возникновения кариеса. Они способствуют укреплению эмали (за счет удержания ионов кальция в твердых тканях зуба), повышая ее устойчивость к воздействию кислот; препятствуют прикреплению микроорганизмов к поверхности зуба и угнетают их размножение, предотвращая появление зубного налета.

Соединения фтора попадают в организм с водой и пищей (морской капустой, морской рыбой, чаем, минеральной водой «Дарида»), но количество их невелико. Для восполнения запасов фтористых соединений необходимо употреблять в пищу фторированную соль и фторосодержащие лекарственные препараты. Необходимо также чистить зубы фторосодержащей пастой

(содержание фторидов должно быть указано на упаковке зубной пасты и составлять 500-1500 PPT).

Для профилактики стоматологических заболеваний важно соблюдать определенные правила питания, которые предусматривают полноценный набор пищевых продуктов при ограничении употребления углеводов. Рациональный режим питания предполагает полноценное 3-4 разовое питание. В промежутках между основными приемами пищи не следует употреблять продукты с высоким содержанием сахара, особенно леденцы и мучные продукты (печенье, сухари, пирожные), остатки которых долго сохраняются на зубах. Постоянное присутствие сахара в ротовой полости стимулирует продукцию микроорганизмами зубного налета кислоты, которая постепенно разрушает эмаль. Чем дольше сладости находятся во рту, тем более печальным может быть итог. Сладкие газированные напитки («Фанта», «Кола» и другие), прием углеводов чаще 5 раз в день (включая закуски) на 40 % повышают риск заболевания кариесом.

Предупреждают заболевания зубов и десен употребление молока, творога, сыра, рыбы, свежих овощей и фруктов, тщательное пережевывание пищи, регулярный уход за зубами и дополнительное применение препаратов кальция и фтора.

Очень важно посещать стоматолога не реже 2 раз в год: врач даст рекомендации по гигиене полости рта, своевременно выявит возникшие проблемы, проведет необходимое лечение.

В настоящее время средства гигиены полости рта представлены довольно широко: различные виды зубных щеток и паст, порошки, эликсиры, зубные нити, зубочистки, гели, пастилки, жевательные резинки, драже, гигиенические таблетки.

Зубные щетки. Предпочтение следует отдавать зубным щеткам с искусственной щетиной. Это объясняется тем, что синтетическое волокно, используемое для рабочей части щетки может быть заданной жесткости, упругости, концы его закруглены и не травмируют слизистую оболочку десны. Они в меньшей мере, чем щетки с натуральной щетиной, подвергаются микробному загрязнению.

Следует приобретать те зубные щетки, которые имеют удостоверение о гигиенической регистрации в Республике Беларусь. Зубная щетка должна продаваться в герметичной упаковке, на которой должно быть указано ее название, степень жесткости щетины и информация о фирме-изготовителе.

Новую зубную щетку необходимо хорошо промыть теплой проточной водой. Не следует обрабатывать ее кипятком, это портит искусственную щетину.

Размер зубной щетки необходимо подбирать для каждого индивидуально: рабочая часть не должна превышать размера 2-3 диаметров коронок зубов, что позволит вычистить труднодоступные участки полости рта. Для взрослых

наиболее приемлема головка щетки длиной 22-28 мм, для детей - около 20мм. Пучки щетины должны располагаться достаточно редко. Форма зубной щетки не влияет на эффективность чистки, поэтому при выборе какой-либо конструкции щетки можно руководствоваться индивидуальными предпочтениями. Менять зубную щетку следует каждые 2-2,5 месяца, хранить чисто вымытой, в стакане, рабочей частью вверх.

Детская щетка должна быть мягкой, с маленькой, короткой головкой. Такой щеткой можно хорошо почистить даже труднодоступные поверхности зубов. Привлекательная форма и яркий цвет зубной щетки помогут детям сделать процесс чистки зубов веселым и привлекательным.

Зубные пасты являются основным и наиболее распространенным средством ухода за полостью рта. К зубным пастам предъявляется ряд требований: они должны быть нейтральными, обладать очищающими и полирующими свойствами, иметь приятный запах, вкус и вид, охлаждающий и дезинфицирующий эффект, быть безвредными и оказывать лечебно-профилактическое действие. На сегодняшний день научно обоснована и доказана роль фтора в профилактике стоматологических заболеваний, поэтому предпочтение следует отдавать фторосодержащим зубным пастам. Выбирая фторосодержащую зубную пасту, убедитесь, что упаковка герметически запаяна и срок годности содержимого не истек.

Пасты обычно состоят из абразивного наполнителя, связующего компонента, поверхностно-активных веществ, антисептика и отдушки. Кроме того, в пасту можно ввести лечебно-профилактические добавки. В зависимости от того, введены подобные добавки или нет, пасты разделяют на лечебно-профилактические и гигиенические.

Гигиенические зубные пасты оказывают только очищающее и освежающее действие и в настоящее время применяются мало.

Лечебно-профилактические зубные пасты кроме известных компонентов содержат биологически активные добавки: витамины, экстракты и настои лекарственных растений, соли, микроэлементы, ферменты. Такие пасты предназначены как для повседневного ухода за полостью рта с профилактической целью, так и для целенаправленной профилактики кариеса зубов, заболеваний пародонта.

В зависимости от входящих в рецептуру биологически активных веществ, лечебно-профилактические зубные пасты делятся на 5 групп:

- противокариозные;
- пасты, содержащие растительные препараты;
- солевые зубные пасты;
- пасты, содержащие различные биологически активные добавки;

Противокариозные зубные пасты укрепляют минеральные ткани зубов и предупреждают образование зубного налета, что достигается путем введения в состав зубных паст соединений фтора, фосфора и кальция.

Зубные пасты «Blend-a-med Complete» и «Blend-a-med Mineral Action» помогают надежно защитить зубы от кариеса благодаря активному фтору в системе «Флуористат», которая за 1 минуту чистки обеспечивает зубы таким количеством свободного фтора, как другие зубные пасты за 10 минут. Они эффективно удаляют бактериальный налет, снижают образование зубного камня, улучшают состояние десен, эффективно удаляют темный налет и восстанавливают естественную белизну зубов, надолго сохраняют дыхание свежим.

«Dentavit Q10» содержит коэнзим Q10, оказывающий оздоравливающий эффект на десны, а активный фтор надежно защищает зубы от кариеса.

Зубные пасты «Lacalut sensitive» и «Colgate sensitive» применяют при повышенной чувствительности зубной эмали к внешним раздражителям, болевой реакции на холодное, горячее, кислое, сладкое.

Пасты, содержащие в качестве добавок растительные препараты, улучшают обменные процессы, стимулируют регенерацию тканей, способствуют уменьшению кровоточивости десен, обладают прекрасными дезодорирующими свойствами. «Lacalut» фитоформула содержит экстракты зеленого чая, зверобоя, шалфея. Предназначена для укрепления десен, предотвращает их кровоточивость, препятствует развитию пародонтоза.

Солевые зубные пасты содержат различные соли и минеральные компоненты, которые улучшают кровообращение, стимулируют обменные процессы в пародонте и слизистой оболочке полости рта, вызывают усиленный отток тканевой жидкости из воспаленной десны, оказывают некоторое обезболивающее действие. Соли способствуют растворению слизи, препятствуют образованию мягкого зубного налета.

Зубные пасты, содержащие различные биологически активные добавки (витамин B5, бороглицерин) обладают противовоспалительным и регенеративным действием, что позволяет применять их при лечении гингивита, пародонтита и заболеваний слизистой оболочки полости рта.

Ферментосодержащие зубные пасты относятся к средствам гигиены с высоким очищающим действием. Они растворяют мягкий зубной налет, остатки пищи, никотиновый налет, улучшая тем самым состояние полости рта. Такие пасты рекомендуется применять для гигиены полости рта при лечении заболеваний пародонта и слизистой оболочки полости рта в фазе обострения.

Сравнительно недавно в ассортименте средств ухода за полостью рта появились безабразивные чистящие средства и гелеобразные прозрачные

зубные пасты. Особенно эффективны гелевые зубные пасты для восстановления эмали.

Подобрать зубную пасту для ребенка должен врач-стоматолог с учетом возраста и состояния твердых тканей зубов. Детям дошкольного возраста целесообразно пользоваться слабопенящимися зубными пастами, а детям школьного возраста – дающими пену. Детские зубные пасты «Витоша F», «Putzi», «Дракоша» содержат кальций или соединения фтора, которые укрепляют зубную эмаль. Содержание фтора в детских зубных пастах в 2-3 раза меньше, чем в пастах, предназначенных для взрослых, что безопасно для малыша, даже если какое-то количество пасты будет случайно проглочено им во время чистки зубов.

Зубные нити находят широкое применение для снятия зубного налета на контактных поверхностях зубов. Однако, в детской практике их целесообразно использовать либо при проведении профессиональной гигиены полости рта, либо у детей старшего школьного возраста. Для этих же целей применяются и зубочистки.

В последние годы проводился ряд исследований по изучению влияния регулярного употребления жевательной резинки на заболеваемость тканей и органов полости рта. Доказано, что жевательная резинка уменьшает количество отложений на зубах; если ввести в состав резинки лечебно-профилактические добавки, она может оказывать также профилактическое действие. Использование жевательной резинки стимулирует скорость слюноотделения в 3-10 раз, нейтрализует действие кислоты в полости рта, способствует проникновению слюны в труднодоступные межзубные промежутки, помогает удалить остатки пищи. Необходимо помнить, что жевательная резинка является дополнительным средством, но не заменяет регулярную чистку зубов.

Основное назначение зубных эликсиров – дезодорация полости рта. Применяются для полоскания после чистки зубов или после приема пищи. Введение в состав эликсиров лечебно-профилактических добавок позволяет использовать их в качестве дополнительного профилактического средства. Так, зубной эликсир «Специальный» содержит фторид натрия и витамин В.

Таким образом, применение индивидуально подобранного средства гигиены полости рта в сочетании с регулярным уходом за зубами позволяет сделать гигиену полости рта одним из экономически выгодных массовых методов профилактики стоматологических заболеваний.

Чтобы иметь красивую белоснежную улыбку, соблюдайте следующие правила:

- Ешьте вместо сладостей больше сырых фруктов, орехов, семян.
- Тщательно разжевывайте твердые сырые овощи, например, морковь и сельдерей.

- Вместо нектаров или шипучих напитков с высоким содержанием сахара пейте несладкие напитки, натуральные соки и частично обезжиренное молоко.
- Употребляйте в пищу молоко, сыр и зеленые овощи, содержащие кальций, который укрепляет твердые ткани зубов.
- Используйте фторосодержащие зубные пасты, укрепляющие зубную эмаль.
- Чистите зубы два раза в день, соблюдайте правильную технику чистки зубов, хотя бы один раз в день пользуйтесь зубной нитью, применяйте зубочистки.
- Ополаскивайте рот водой или зубным эликсиром после каждого приема пищи.
- Посещайте стоматолога два раза в год.
- Ведите здоровый образ жизни.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА РЕБЕНКА К ЛЕЧЕНИЮ



Приход ребенка в любое лечебное учреждение может вызвать страх и напряжение, потому что он внезапно оказывается в незнакомой обстановке, где ему предстоит проходить различные, не слишком приятные процедуры. Ребенок легко заражается эмоциональным состоянием сопровождающего его взрослого, поэтому даже если Вам страшно, постарайтесь ничем не выдать своего состояния. Помните, что Ваши чувства могут отражаться на лице, даже если Вы стараетесь говорить спокойно. Собираясь на прием к врачу, оставайтесь в хорошем настроении, чтобы Ваше отношение к ситуации передалось и ребенку.

Очень важно чтобы именно в первый визит у ребенка сформировалось позитивное отношение к приему у врача-стоматолога. Для этого весь персонал клиники и родители должны объединить свои усилия.

Лечение лучше начать с предварительной консультации, где ребенок сможет познакомиться с врачом, ассистентом и окружающей обстановкой. Врач и ассистент расскажут ребенку в доступной для него форме с учетом его возраста и особенностей характера о предстоящем в следующий визит лечении, познакомят с инструментами и принципами их работы.



Несколько общих советов, которые помогут снизить страх у ребенка перед посещением врача-стоматолога:

1. **Начиная с раннего возраста**, воспитывайте у ребенка заботу о зубах в виде соблюдения гигиены, полости рта, своевременного посещения стоматолога с целью контрольных осмотров и профилактики.
2. **Ни в коем случае не говорите ребенку**, что он должен чистить зубы, чтобы ему не пришлось идти к стоматологу.
3. **Не допускайте в семейном кругу** в присутствии ребенка разговоров о болезненности лечения зубов.
4. **Планируя визит к стоматологу**, не заостряйте на этом внимания. Готовьте ребенка к визиту как к чему-то естественному.
5. **Хорошей подготовкой может послужить просто рассказ** одного из

взрослых о собственном опыте лечения зубов, включая негативные впечатления, но без эмоциональной окраски и без акцента на них.

6. **Не обманывайте ребенка**, говоря о том, что врач ничего не будет делать. Придя к врачу, он поймет, что это не так и перестанет доверять Вам. Настройте его на то, что ему посмотрят ротик, посчитают зубки и т. п.
7. **Не следует говорить ребенку:** "Не бойся, это будет не страшно, это не больно". Ребенок еще не знает, что надо чего-то бояться.
8. **Дома целесообразно проиграть посещение врача** (зайти в кабинет, посидеть в кресле, открыть рот и др.). Это познакомит ребенка с тем, что его ожидает.
9. **Беседуя с ребенком, обязательно подчеркните**, что все время будете находиться рядом и поддерживать его.



О ПРИЧИНАХ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КАРИЕСА ЗУБОВ

В наше время очень сложно найти взрослого человека, который ни разу в жизни не лечил зубы. Основная причина обращений к стоматологу – это кариес, который разрушает зуб и вызывает у пациентов болевые ощущения. Запущенный кариес служит часто приводит к удалению зуба, что в конечном итоге влияет на состояние организма в целом. Широкая распространенность данного заболевания делает его одним из самых социально-значимых. Поэтому так важно каждому из нас знать, что такое кариес, как с ним бороться и как предотвратить его возникновение.



Что такое кариес?

С латинского языка слово «кариес» переводится как «гниение». При кариесе медленно, постепенно и практически неотвратно из эмали зуба вымывается кальций, вследствие чего эмаль разрушается. Затем страдает органическая основа зуба, в ней образуются полости, а за ними – воспаления пульпы (внутренней ткани зуба, снабжающей его кровеносными сосудами и нервными волокнами) и периодонта (соединительной ткани, удерживающей зуб). Причины для возникновения и развития этого заболевания комплексные. Играть роль и общее состояние организма, и образ жизни, и состояние окружающей среды.

Причины возникновения кариеса

Большинство стоматологов в последнее время склоняется к мысли о том, что кариес возникает вследствие изменения кислотно-щелочного баланса на поверхности зуба. Излишнее, разрушительное количество органических кислот образуется в процессе брожения углеводов. Выделены конкретные виды стрептококков, которые вызывают это брожение. Отметим, что все это происходит под зубным налетом.

Итак, вы в зоне риска, если являетесь носителем названных бактерий, потребляете много углеводов и, к тому же, если поверхность ваших зубов от природы восприимчива к кариесу.

Есть несколько стереотипов, бытующих в народном сознании, о причинах возникновения кариеса. В частности, иногда утверждают, что появлению кариеса способствует употребление очень кислых продуктов, например, лимонов. Прямой зависимости нет, однако кислоты действительно могут повреждать эмаль и тогда зуб становится доступнее для кариеса.

Что влияет на развитие кариеса зубов?



Будем исходить из того, что избежать возникновения кариеса не удалось. Он поселился в вашем зубе. Насколько быстро будет происходить разрушения зуба? Это зависит от целого ряда факторов, среди которых важнейшие:

- Избыток тех же вредных углеводов, особенно сахара в пище.
- Нерегулярное удаление (или неудаление) зубного налета.
- Употребление мягкой пищи. Если приходится жевать твердую пищу, зубной налет очищается естественным образом.
- Недостаточное количество витаминов и минералов в пище.
- Недостаток фтора в организме. Не случайно он входит в состав почти всех зубных паст. В некоторых странах фтор добавляют в питьевую воду.
- Наследственная предрасположенность к кариесу.
- Ослабленный иммунитет.
- Наличие отдельных заболеваний (цинга, рахит, остеохондроз, экссудативный диатез, сахарный диабет).
- Употребление ряда лекарств, влияющих на вязкость и выделение слюны, например, вызывающих сухость во рту.

В случае наличия у вас перечисленных факторов кариес может развиваться в течение пары месяцев. Когда данные факторы сведены к минимуму, на развитие кариеса может уйти до четырех лет.

Этапы развития и симптомы



В своем развитии кариес проходит следующие этапы, в зависимости от глубины поражения тканей зуба:

- Кариозное пятно. Начальная стадия, когда эмаль зуба меняет цвет.
- Поверхностный кариес. Пятно становится шершавым. Зуб реагирует на горячую и холодную пищу, на сладкое и кислое (впрочем, не всегда).
- Средний кариес. Кариес проникает глубже, в дентин – ткань, которая находится под эмалью. Боль становится более острой и продолжительной.
- Глубокий кариес. Кариес проникает к границе дентина и пульпы (нерва).

Если зуб не лечили, могут возникнуть осложнения: пульпиты и периодонтиты.

И уж совсем печально, когда возникшая инфекция распространяется на близлежащие органы и ткани, а иногда и на весь организм. Случаи летального исхода, первопричиной которого стал вовремя не вылеченный кариес, увы, известны.

Диагностика

В ряде случаев, используя зеркало и анализируя собственные ощущения, диагноз «кариес» пациент может поставить себе сам. Однако существуют случаи, которые правильно оценить может только специалист. Речь идет о начальной стадии, когда симптомов практически нет, но врач, используя современные диагностические средства, обнаружит первые признаки заболевания. На более поздних этапах важно отличить кариес от других заболеваний зуба, что также входит в компетенцию дипломированного врача. Мы же рассмотрим те симптомы, на которые должен обратить внимание сам пациент.

Первый симптом – изменение цвета зубной эмали. На поверхности зуба появляются пятна темно-коричневого или, напротив, чересчур белого цвета. Особенно внимательно присмотритесь к участкам около пломб. Также не оставьте без внимания тот факт, что зуб начал реагировать на горячее-

холодное. Еще один нехороший признак – это повреждение зубной нити при ее использовании: возможно, кариес развивается с невидимой стороны зуба. При обнаружении подозрительных симптомов следует незамедлительно обратиться к врачу. К сожалению, статистика показывает, что самостоятельно обнаружить кариес удастся только десяти пациентам из ста.

Лечение кариеса

Лечение кариеса зубов – хирургическое, зависит от степени поражения.

На начальной стадии, стадии пятна, лечить зуб проще всего. Врач удаляет пятно, а на зуб наносит специальную минеральную пасту, включающую фторид натрия и глюконат кальция.

Лечение поверхностного кариеса зависит от его локализации. Возможно, потребуется пломбировка зуба. Проводится такая же реминерализация, как на предыдущем этапе.

При среднем кариесе пораженный участок зуба удаляется, проводится медикаментозная обработка и ставится пломба.

Глубокий кариес требует такого же лечение, только оно затрагивает большую площадь. В завершение больному может потребоваться коронка на пролеченный зуб.

Лечение осложненного кариеса обусловлено типом осложнения. При лечении пульпита, например, приходится удалять нерв. Возможно назначение антибиотиков. В некоторых случаях единственное, что можно сделать, — это удалить зуб.

Конечно, ученые во всем мире работают над тем, как остановить разрушительное действие кариеса медикаментозными, то есть не хирургическими средствами. Сейчас появились интересные данные по лечению кариеса особыми гормонами. Но эти методы пока находятся на стадии эксперимента и в общую практику не вошли.

Профилактика



Теперь четко сформулируем правила профилактики кариеса.

Прежде всего соблюдаем гигиену полости рта:

- Чистим зубы щеткой 2 раза в сутки не менее 2-3 минут.
- Используем зубную нить для очистки межзубных пространств.
- Используем зубную пасту, содержащую фтор.
- Применяем ополаскиватели, содержащие хлоргексидин, для подавления патогенных бактерий.

Организуем правильное питание:

- Ограничиваем употребление сахара. Отказываемся от сладкого между основными приемами пищи. Не едим сладкое перед сном.
- Употребляем пищу, богатую витаминами и минералами.
- После основного приема пищи съедаем свежий овощ и фрукт.
- Можно употребить после еды не содержащие сахара жевательные резинки.

Ведем правильный образ жизни. Полноценный сон, достаточное пребывание на свежем воздухе, отсутствие стрессов, умеренные физические нагрузки укрепляют весь организм, и противостоят кариесу в том числе. И обязательно, не реже одного раза в год, посещаем стоматолога!

Некоторые дополнительные факты

Просто так, по истечении какого-то времени, пломбы менять не требуется. Пломба может оставаться у вас всю жизнь. Причина для замены: поломка пломбы или зуба, а также кариес, возникший у пломбы.

Небольшой кариес проходит бессимптомно. Дождаясь появления боли, вы тем самым обрекаете себя на более дорогостоящее и сложное лечение.

В пролеченном зубе кариес останавливается. Он может вернуться через некоторое время, если отошла пломба и в получившееся пространство между пломбой и зубом стали проникать бактерии.

Часто кариес возникает в тех местах, до которых трудно добраться щеткой, к примеру, в межзубных пространствах. Поэтому мы так настойчиво советуем вам употреблять зубную нить.

Любые трещинки в зубах, обломки зубов – в зоне риска.

Не всякая чувствительность зубов свидетельствует о кариесе. Она может быть вызвана, например, заболеванием десен, при котором оголяется корень зуба. В любом случае, назвать причину сможет только врач.

При обнаружении кариеса молочных зубов, их рекомендуют по возможности лечить, а не удалять. Ведь молочные зубы сохраняют место для коренных. При отсутствии молочных коренные зубы могут расположиться неправильно.

Резюме

Подводя итоги сказанному, повторим, что на возникновение и развитие кариеса влияют многие факторы, в том числе образ жизни, привычки питания, соблюдение личной гигиены. Диагностировать кариес своими силами сложно, поэтому для профилактического осмотра лучше регулярно посещать врача. Лечение кариеса в наши дни существует только хирургическое. На народные методы полагаться не стоит. Чем раньше вы обратитесь к врачу, тем меньше проблем возникнет при лечении.

ОБУЧЕНИЕ РЕБЕНКА ГИГИЕНЕ ПОЛОСТИ РТА

Все родители разные, разное и отношение к гигиене полости рта у детей. Кто-то считает, что излишняя забота о молочных зубах ни к чему, а кто-то с момента прорезывания первого зубика старательно следит за гигиеной, стремится как можно раньше приучить ребенка регулярно чистить зубы, а главное, делать это правильно.

Как обучить ребенка гигиене полости рта?

Оказывается, обучение гигиене — целая наука, которая под силу не каждому взрослому. Многие родители попросту не знают, как правильно чистить зубы, зачем нужно пользоваться зубными нитями и ополаскивателями, чем полезны ирригаторы. Выход есть!

Специалисты клиники «Ортодонт Элит» обучат вас и ваших детей правильной гигиене полости рта, расскажут о том, насколько важен индивидуальный подбор средств для ухода за полостью рта.

Обучение включает три этапа:

1. **Мотивация.** На данном этапе стоматолог расскажет о том:

- какие выгоды ждут пациента, если он будет качественно и правильно ухаживать за зубами и полостью рта в целом;
- что удаление налета с зубов препятствует их разрушению;
- что применение средств для профилактики позволяет существенно отсрочить терапевтическое лечение у стоматолога.

В результате беседы у пациентов появляется стойкое желание очистить зубы от налета. Мотивация имеет важное значение, однако, со временем взрослые пациенты часто утрачивают ее, возвращаясь к привычной малоэффективной схеме ухода. Обучение детей, напротив, является весьма результативным, у них быстро закрепляются новые навыки качественной гигиены полости рта.

2. Выбор основных и дополнительных средств гигиены. Стоматолог рассказывает какой щеткой, пастой, какими ополаскивателями и зубными нитями следует пользоваться каждому конкретному пациенту, демонстрирует образцы. На этом этапе пациенты изучают методы правильного ухода за ротовой полостью: зубами, деснами, языком.

3. Практическое обучение правильной гигиене полости рта. Перед тем как начать практическое обучение стоматолог просит пациентов почистить зубы так, как они привыкли. Таким образом он устанавливает, какими гигиеническими навыками обладает пациент, выявляет ошибки для дальнейшей корректировки. Далее врач демонстрирует методы гигиены полости рта на модели, а затем для закрепления полученных знаний просит пациентов повторить процедуру на модели.

Эффективное обучение правильной гигиене полости рта не ограничивается одним занятием — важен динамический контроль за результатами. Последующие профилактические визиты пациентов, позволят стоматологу провести контролируемую чистку зубов, выявить, какие навыки закрепились, а какие были упущены и скорректировать их.

ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА: ПРИУЧАЕМ РЕБЕНКА С РАННИХ ЛЕТ

Несмотря на то, что в 3-4 года дети вполне способны самостоятельно проводить такую процедуру, как **гигиена полости рта**, делать ее желательно под родительским контролем. Результатом такой ежедневной практики станет полная осведомленность ребенка к 6 годам об основных нюансах качественного ухода за зубами, а именно о том, что чистить их следует 2 раза в день и дополнительно нужно устранять остатки еды, чтобы предотвратить размножение бактерий.

Гигиена полости рта у детей дошкольного возраста

Отдельно уделите внимание правильной технике очистки зубов. Совершая выметающие движения, нужно двигаться от верхней челюсти к нижней. Для обработки нижнего зубного ряда используются движения снизу вверх, для верхних – сверху вниз. При этом следует избегать сильного надавливания на зубы – это может привести к повреждению эмали. Идеально будет, если процедура чистки зубов закончится легким массажем десен.

Какие щетки использовать детям?

Для дошкольников оптимальным будет использовать **зубные щетки**, разработанные с учетом всех возрастных особенностей организма. Такие щетки должны соответствовать ряду требований: их щетина должна быть натуральной и мягкой, ручка – широкой и удобной для детской руки, площадь рабочей поверхности – не более 2 см. Для того, чтобы обеспечить интерес ребенка и вызвать у него заинтересованность, дизайн щетки чаще всего яркий, опционально могут присутствовать различные звуковые и световые эффекты.

Ребенок должен понимать, что зубная щетка – индивидуальный предмет гигиены, следовательно, передавать его кому-то для использования не рекомендуется. После очистки зубов щетку нужно промыть ее с мылом и поместить в подставку. Менять зубную щетку нужно 1 раз каждые два месяца. В случае, если в ротовой полости началось воспалительное заболевание, то для того, чтобы избежать повторного заражения замену щетки нужно произвести сразу после выздоровления.

Какая паста оптимальна для детей?

К выбору зубной пасты следует также подойти тщательно. В возрасте 3 лет актуально будет использование зубного геля. Он безопасен и безвреден для организма при проглатывании. Когда проглатывание пасты будет исключено, на смену гелю приходит детская **зубная паста** с низким содержанием фтора.

Уделите особое внимание выбору зубной пасты. В 3 года детьми может использоваться гигиеническая зубной гель. Он безопасен и специально адаптирован на то, что ребенок может немного проглотить его. А когда ребенок перестанет глотать зубную пасту и научится хорошо сплевывать, может применяться специальная детская зубная паста с малым содержанием фтора.

Помимо ежедневной гигиены полости рта, не стоит забывать, что минимум раз в полгода ребенку нужно посещать стоматолога. Это поможет избежать проблем с кариесом, ведь зачастую он наблюдается даже у маленьких детей. А если он начнет появляться, врач поможет как можно скорее решить эту проблему и ответить на все вопросы, возникшие у вас или вашего ребенка.

ПРОФИЛАКТИКА КАРИЕСА

Кариес – самая распространенная болезнь человека. До 98% населения страдают заболеваниями зубов и десен.

Заболевания зубов приводят к ревматизму, хроническому тонзиллиту, болезням сердца, желудка, почек, легких. Поэтому меры предупреждения кариеса и его осложнений являются очень важными.

Взрослые должны помочь ребенку правильно осуществлять меры профилактики кариеса. Необходимо зубы чистить 2 раза в день; утром и вечером перед сном. Зубная щетка должна быть с маленькой головкой из искусственной щетины. Ни в коем случае нельзя пользоваться одной щеткой двум и более лицам. После пользования зубную щетку рекомендуется тщательно вымыть с мылом и хранить в стакане или чашке. В специально закрытых футлярах хранить щетку можно только временно, например, при поездках.

Новую щетку перед употреблением надо тщательно вымыть, а затем густо намыленной оставить на ночь в стакане. Кипятить щетку нецелесообразно, так как при этом она теряет свою первоначальную форму, а щетина сожжет впясть. Менять зубную щетку надо 4 раза в течение года.

Приучить ребенка чистить зубы щеткой и полоскать рот следует с 2-х летнего возраста. При этом его необходимо научить правильно пользоваться одной зубной щеткой и лишь затем, применять зубную пасту. Необходимо также приучать ребенка полоскать рот после каждого приема пищи.

Наиболее эффективной схемой гигиенических мероприятий следует признать чистку зубов утром после сна и вечером после приема пищи, с обязательным полосканием рта после завтрака, обеда, полдника и ужина. Менее эффективна одноразовая чистка. Нерегулярный уход ничего не дает, так как зубной налет успевает пропитаться солями и не снимается щеткой, вредное воздействие пищевых остатков и микробов сохраняется. Относительно высоким является вызывающее кариес действие твердых легкоусвояемых углеводов, застревающих в бороздах зубов и межзубных пространствах. При плохой гигиене полости рта в этих же участках, а также в области шеек зубов скапливается мягкий налет, в составе которого содержатся микроорганизмы. Углеводы под действием микрофлоры полости рта превращаются в кислоты, разрушающие эмаль зубов. Возникает кариес зубов.

Между тем, было бы неправильно думать, что детям совсем не надо давать сласти, сахар. Сласти служат специфическим легким пищевым раздражителем, который нормализует тонус нервной системы детей. Однако такое положительное влияние сладостей на нервную систему отмечается только тогда, когда их употребляют в меру – не более 15 - 20% общего суточного количества углеводов в день. Мед, варенье, конфеты и другие сласти, которые содержат

60% сахаров, рекомендуется употреблять с жидкостью (чай, молоко, вода), количество которой в 10 – 12 раз должно превышать количество сладостей. Если после приема легкоусвояемых углеводов полость рта ополаскивают водой, то во рту остается очень незначительное количество сахара. Особенно вреден прием углеводов в качестве последнего блюда, сладкой липкой пищи (печенье, липкие конфеты), так как здесь особенно длительно сохраняются углеводы в полости рта. Сильным, вызывающим кариес действием может быть прием углеводов в качестве последнего блюда на ночь, так как образующиеся кислоты длительно воздействует на зубы. Причем создающееся во время приема высокое содержание не является само по себе вызывающим кариес фактором, такую опасность создают именно остатки углеводов после приема пищи. Следует помнить также, что для развития кариеса важным является не абсолютное количество углеводов принятых, а частота их приема. Рекомендуется прием углеводов только в завтрак и обед.

К моменту прорезывания зубов эмаль зуба имеет еще неполноценный состав. Прорезывание постоянных зубов при правильном развитии ребенка совпадает по времени с выпадением временных зубов. В 6 лет появляется первый постоянный зуб. Родители должны знать, что на время полного прорезывания зуба в диете ребенка необходимо исключить сладости (особенно липкие конфеты, пирожное, печенье и другие кондитерские изделия), заменять их молочными продуктами, фруктами, овощами. Чтобы повысить устойчивость эмали зубов к действию факторов, вызывающих кариес, каждый ребенок должен придерживаться следующих правил:

1. Правильно чистить зубы дважды в день утром и вечером.
2. Не употреблять много сладостей и мучных изделий, особенно в качестве последнего блюда на ночь.
3. После каждого приема пищи и сладостей полоскать рот водой (лучше щелочной минеральной).
4. Между приемами пищи полоскать рот раствором поваренной соли 2-3 раза в день.
5. Медленно пить, задерживая во рту молоко, чай.
6. Энергично и много жевать, не отказываться от жестких овощей и фруктов.
7. Выполнять упражнения по тренировке зубов и челюстей, поочередно слабо и крепко сжимая зубы, закрывая и открывая рот легко и с большой силой.
8. Закаливать свой организм и заниматься гимнастикой.
9. Посещать стоматолога 2 раза в год даже при отсутствии жалоб.

Чистить зубы следует не менее 3-5 минут по часам, разделив каждую половину челюсти на три участка. Движения щетки должны идти от десны к

зубу вертикально. Вначале очищают поверхность зуба со стороны губы, затем со стороны языка, в конце – жевательную поверхность. Жевательные поверхности зубов необходимо чистить горизонтальными движениями; язычные и щечные – снизу вверх на нижней и сверху вниз на верхней челюстях. Центральные зубы нужно чистить при сомкнутых челюстях вертикальными движениями.

Детям со здоровой слизистой оболочкой десны можно рекомендовать для ухода специальные детские гигиенические пасты. Употребление зубных порошков для ухода за детскими зубами не рекомендуется, так как они больше стирают твердые ткани зубов, которые у детей менее прочны, чем у взрослых.

При множественном поражении зубов кариесом у детей наиболее целесообразно применять пасту «Жемчуг», содержащую специальные противокариозные вещества.

Дети должны знать десять правил чистки зубов (текст адаптирован для старшего дошкольного возраста):

1. Щетка должна иметь изогнутую ручку и короткую, на 2-3 зуба, головку с щетиной редкими кустиками.
2. Перед чисткой зубов щетку надо мыть теплой водой.
3. Зубной порошок лучше не применять, так как им можно поперхнуться.
4. Вначале нужно чистить переднюю поверхность зубов движениями щетки в одном направлении: вверху - сверху вниз, внизу – снизу вверх по 5 раз у двух зубов, передвигая щетку от дальних зубов слева к дальним зубам справа, сначала вверху, потом внизу, а дальше – заднюю поверхность зубов в том же порядке.
5. Затем надо почистить жевательную поверхность сначала верхних, потом нижних зубов от дальних зубов слева к дальним зубам справа по 5 раз в каждую сторону, потом спереди назад по 5 раз у двух зубов.
6. В конце зубов надо «подмести» все очищенное пространство по зубным рядам, захватывая десну, сначала вверху, затем внизу, затем слева направо.
7. После чистки щетку надо помыть, намылить и поставить головкой кверху в стакан.
8. Чистить зубы надо дважды в день – после сна или завтрака и перед ночным сном.
9. Щетку необходимо менять весной, летом, осенью, зимой.

Правильная регулярная чистка зубов должна стать гигиенической привычкой на всю жизнь. Правильное питание – употребление молока, творога, сыра, рыбы, свежих овощей и фруктов, хорошее пережевывание, употребление жесткой пищи, регулярный уход за зубами способствует предупреждению заболеваний зубов и десен.

Карта индивидуального развития дошкольника по гигиене ротовой полости

Вторая младшая группа

Фамилия, _____ имя _____ ребенка _____ Дата _____ рождения _____

Возраст: сентябрь _____ май _____ Дата _____

обследования: сентябрь _____ май _____

Ф.И.О. педагога _____

Полученный _____ результат: _____ сентябрь _____ май _____

№	Критерии обследования	3		2		1	
		сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май
1	Что находится во рту?						
2	Для чего нужны зубы?						
3	Отчего болят зубы?						
4	Покажи и назови полезные для зубов продукты.						
5	Покажи и назови сладкие и несладкие продукты.						
6	Умеет полоскать рот						
7	Умеет чистить зубы						
8	Для чего нужна зубная паста?						
9	Какой врач помогает детям сохранять зубы здоровыми?						
10	Как нужно вести себя, чтобы не было травм во рту?						

