**Муниципальное автономное образовательное учреждение**

**дополнительного образования детей**

**детский экологический центр “Косатка”**

**Конспект**

**открытого занятия на тему**

**“Как сохранить зубы”.**

**педагог Юбко Н.И.**

**Тема занятия “Как сохранить зубы”.**

Цель: развить у воспитанников навыки сохранности зубов

Задачи:- познакомить воспитанников со строением зуба

- рассказать о правильном питании

- привить правила гигиены полости рта

План занятия:

1. Вводное слово педагога, организационный этап.

2. Постановка цели и задач.

3. Основной этап ( усвоение новых знаний).

4. Контрольный (выявление усвоения новых знаний).

5. Итоговый этап занятия.

Нет ничего прекраснее у человека, как его улыбка. Улыбка **здоровыми зубами.** Сегодня на занятии вы узнаете, как сохранить зубы здоровыми.

На наших зубах постоянно формируется налет - липкая, бесцветная пленка бактерий и продуктов их жизнедеятельности. Если ее тщательно не удалять каждый день, кислоты и токсины, выделяемые бактериями, могут вызвать заболевание зубов (кариес) и десен (пародонтоз). Кариес основное заболевание зубов и даже их потери. При употреблении пищи, содержащей сахар и крахмал, бактерии налета производят кислоту, которая способна растворить зубную эмаль. При заболевании десен могут поражаться и кости, поддерживающие зубы. При этом заболевании десна отекшая и легко кровоточит, особенно при чистке зубов. И кариес, и заболевания десен вызываются бактериями зубного налета. Большую часть зуба составляет дентин, мягкая розовая ткань, облегающая зубы -десна, на боль реагирует пульпа, корни зуба покрывает цемент, и самая прочная ткань организма человека - эмаль. ( Рисунок 1, зуб в разрезе). Ухаживать за ротовой полостью нужно на протяжении всей жизни, в первые годы жизни это делают вместе с ребенком родители. На этом рисунке показано, в какие периоды прорезаются зубы. Многие люди думают,что у новорожденного ребенка нет зубов. Но 20 молочных зубов на момент рождения находятся в челюстных костях ребенка. Первыми обычно прорезываются в шесть месяцев четыре передних зуба. ( Рисунок 2, периоды прорезывания зубов).

Чтобы сохранить зубы здоровыми, необходим ежедневный **уход за зубами**: после приема пищи полоскать рот кипяченной водой, ежедневно чистить зубы зубной пастой. (Рисунок 3, использование зубной щетки). Зубная щетка изнашивается быстро поэтлму ее вовремя надо заменять. Загнувшаяся или растрепанная щетина щетки плохо удаляет налет и может повредить десну. Зубная щетка удаляет налет с внутренней, внешней и жевательной поверхностей зубов. полезно пользоваться зубной пастой, содержащей фтор. Дети должны чистить зубы ежедневно, после еды и перед сном, выдавив небольшое количество пасты на кончик зубной щетки.

Чтобы сохранить зубы здоровыми , нужно **правильно питаться.** Для правильного питания дети должны потреблять различные продукты всех четырех основных групп:

1. фрукты, овощи

2. хлеб, злаки, крупы

3. молоко, сыр, кефир

4. мясо, птица, рыба, фасоль, горох, яйца, орехи

Каждая из этих групп обеспечивает организм определенными, но не всеми питательными веществами. Ни одна группа не является более важной, чем другая: для сохранения организма здоровым необходимо употреблять продукты всех четырех групп. Неправильное питание может способствовать развитию кариеса. Чем чаще употреблять пищу, которая содержит сахар и крахмал, тем больше риск развития кариеса. На развитие кариеса влияют:

**Время,** в течение которого пища находится во рту. Твердые конфеты остаются во рту длительное время, увеличивая тем самым продолжительность кислотного воздействия на зубы.

**Консистенция пищи.** Изюм, печенье, сушеные фрукты и крупы прилипают к зубам и продлевают воздействие кислоты.

**Частота употребления пищи.** Каждый раз во время еды ваши зубы подвергаются воздействию бактерий, вырабатывающих кислоту в течение 20 минут. Чем чаще перекусывать, тем дольше кислота воздействует на зубы. Пища, съеденная перед сном, остается на зубах на всю ночь.

**Сочетание продуктов.** Исследования показали, что определенные продукты, например, сыр, могут снизить воздействие кислоты, производимой бактериями.

Не злоупотребляйте газированными напитками. Газированные напитки можно давать только в качестве угощения, их лучше разбавить, чтобы уменьшить опасность повреждения зубов.

**Практическое задание.** Раздать воспитанникам рисунки №4, где нарисованы продукты, которыми дети часто перекусывают. Задание: зачеркнуть продукты, содержащие сахар, и обвести продукты, не содержащие сахар.

**Практическое задание.** Раздать воспитанникам рисунки №5, на которых воспитанники должны поставить на место картинок слова, которые они обозначают.

**Обсуждение рисунков, высказывания воспитанников.**

Педагог . Эти рисунки вы уносите с собой, заглавие гласит “Дорога к здоровым зубом”. После нашего занятия вы будете знать эту дорогу.