# "Мы против кариеса"

**Цель урока:** формирование знаний и навыков у обучающихся по сохранению здоровья полости рта и зубов человека.

**Задачи урока:**

1. Познакомить учащихся с заболеванием зубов (кариес) и мерами их профилактики.
2. Повторить основные правила по уходу за зубами.
3. Воспитывать позитивное отношение к здоровому образу жизни.
4. Развивать умение анализировать, высказываться по данной теме.

**Оборудование:** схемы, муляж «Кариес», схема «Строение зуба», презентация, раздаточный материал.

**Литература: Методическое пособие по гигиене полости рта для начальной школы «Ослепительная улыбка на всю жизнь» Медиа Сфера, Москва, 2000**

**1. Актуализация знаний. Постановка учебной задачи.**

-Посмотрите, как прекрасны ваши улыбки. (слайд 1) А что спрятано за этими улыбками? Правильно, зубы. Сколько их у человека и как они называются? (слайд 2)

-Но совсем не хочется улыбаться, когда болят зубы.

-У кого из вас хотя бы один раз болели зубы? (поднимите руки).

-Поэтому на занятии познакомимся с причинами заболеваний зубов и расскажем о том, как сохранить зубы здоровыми.

Перечислите, пожалуйста, причины, по которым могут болеть зубы. (слайд 2)

* Редко чистил зубы.
* Ел твердые яблоки.
* Ел много сладкого.
* Грыз орехи.
* Открывал зубами железные крышки

Действительно, фрукты и овощи полезны, а вот сладкое вредно.

Посмотрите, сколько вкусняшек вы съели за 1 перемену. (показываю фантики)

Какое вещество содержится в них? (сахар)

Как вы считаете, сахар полезен для зубов?

Сахар зубки не любят, поэтому не стоит кушать много сладостей.

**Давайте посмотрим, можете ли вы распознавать вредные и полезные продукты.**

-Перед вами список продуктов. (слайд 4)

Обведите буквы, справа от которых находятся вредные для зубов продукты.

Что обвели? Прочитайте, какое слово получилось? (кариес)

Употребление сладостей может привести к зубной болезни, которая называется кариес.

Посмотрите, как он выглядит. (слайд 5)

-Прочитаем, что такое кариес. (Это образование дырок в твёрдых тканях зуба.)

**Ребята, сейчас вы поработаете с текстом «Пища и зубы» и выясните, как образуется кариес. Зачитать текст.**

**«Пища и зубы»**  
Во рту **бактерии** размножаются очень   
быстро. Там тепло и влажно, и они могут питаться **остатками пищи, которая застревает у вас во рту на зубах**. Росту бактерий помогает **сахар**. Бактерии выделяют **кислоту**. Зубы покрываются смесью сахара, бактерий и кислоты. Это называется **налётом**. **Кислота** разъедает **эмаль** зубов. Образуется дырочка. (слайд 6) Бактерии проникают внутрь. (слайд 7) Дырочка расширяется - и зуб портится. (слайд 8) Это заболевание называется **кариесом**. (слайд 9) Когда кариес достигает нерва, зуб начинает болеть. (слайд 10) Зубной врач очищает его от гнили и ставит пломбу.

-Возьмите красный карандаш. Закрасьте ответы на мои вопросы.

* Какие микроорганизмы размножаются во рту? (бактерии)
* Что помогает их росту? (сахар, остатки пищи)
* Что выделяют бактерии? (кислоту)
* Как называется смесь бактерий, сахара, кислоты? (налётом)

-Составим формулу образования зубного налёта.

-Бактерии зубного налёта выделяют кислоту. Кислота разъедает эмаль, и что образуется?

(КАРИЕС)

Значит, главный враг зубов - это что? (кислота) Выделим красным цветом.

Сейчас мы с вами посмотрим мультфильм «Маша и медведь» (5 сезон серия 33) и вы ответите на вопрос: почему у Маши заболел зуб?

**Профилактика кариеса.**

- О-ё-ёй! Вы слышали? Что это? (Показываю модель кариеса, к которому привязаны фантики)

-Почему зуб плачет? Почему появился кариес? ( Ели много сладкого, образовывалсь кислота, которая разъела эмаль зуба)

-Давайте попробуем с ним сразиться, чтобы сохранить наши ослепительные улыбки.

(Дети выходят, отрывают по фантику и предлагают свои способы профилактики)

- полоскание

-чистка зубов

-съесть яблоко, морковь, репку, сыр

-жевательная резинка без сахара

-есть меньше сладкого

-посещение стоматолога

-Молодцы, мы справились с кариозным монстром.

Домой вы получаете **памятку**, чтобы не забыть эти правила и содержать зубки в чистоте.

А сейчас мы с вами проведем эксперимент, в ходе которого выясним, как зубная паста защищает зубную эмаль.

Берем 2 яйца, скорлупа которых по химическому составу схожа с эмалью зубов. 1 яйцо обработаем зубной пастой, второе не будем обрабатывать. Оба яйца поместим в стакан с раствором уксусной кислоты. Ведь в полости рта тоже образуется кислая среда. Через неделю достанем яйца и посмотрим, что с ними станет.













        





**Рефлексия. Подведение итогов.**

-Что узнали и поняли для себя?

-Как считаете, урок был полезный?

**Приложение 1.**

К конфеты

О яблоки

А вафли

Р торт

П хлеб

И Кока-Кола

У Молоко

Е Чупа-Чупс

С сахарное печенье

**«Пища и зубы»**  
Во рту **бактерии** размножаются очень   
быстро. Там тепло и влажно, и они могут питаться остатками пищи, которая застревает у вас во рту на зубах. Росту бактерий помогает **сахар**. Бактерии выделяют **кислоту**. Зубы покрываются смесью сахара, бактерий и кислоты. Это называется **налётом**. **Кислота** разъедает **эмаль** зубов. Образуется дырочка. Бактерии проникают внутрь. Дырочка расширяется - и зуб портится. Это заболевание называется **кариесом**. Когда кариес достигает нерва, зуб начинает болеть. Зубной врач очищает его от гнили и ставит пломбу.

За зубами надо тщательно ухаживать:   
• чистить зубы 1 раз вдень;   
• чистить зубы 2 раза в день;   
• полоскать рот после еды.

Помогают сохранять зубы здоровыми:   
• сахар и сладости;   
• овощи и фрукты;   
• молоко и молочные продукты.

Зубы портятся, если:   
• ешь очень горячую пищу;   
• ешь очень холодную пищу;   
• разгрызаешь зубами орехи;   
• ешь яблоко;   
• грызёшь морковку;   
• ковыряешь в зубах острыми предметами.

**Памятка**

• Когда чистишь зубы, удаляй остатки пищи, которые способствуют размножению бактерий.   
•Ешь меньше сладостей.   
• После каждой еды полощи рот, чтобы удалить остатки пищи.   
• После еды можно жевать жевательную резинку без сахара в течение 10-15 минут.   
Покупая жевательную резинку, убедитесь, что она без сахара. Только жевательная резинка без сахара не повредит зубы. 