

# Уроки Здоровья

Уход за зубами.



Подготовила: Санина Е.В.

**Если вы хотите узнать о чем сегодня пойдет речь, отгадайте загадки:**



**Полон хлевец  
Белых овец.**

**(рот и зубы)**

**Волосистой головкой  
В рот она влезает ловко  
И счищает зубы нам  
По утрам и вечерам.**

**(зубная щетка)**

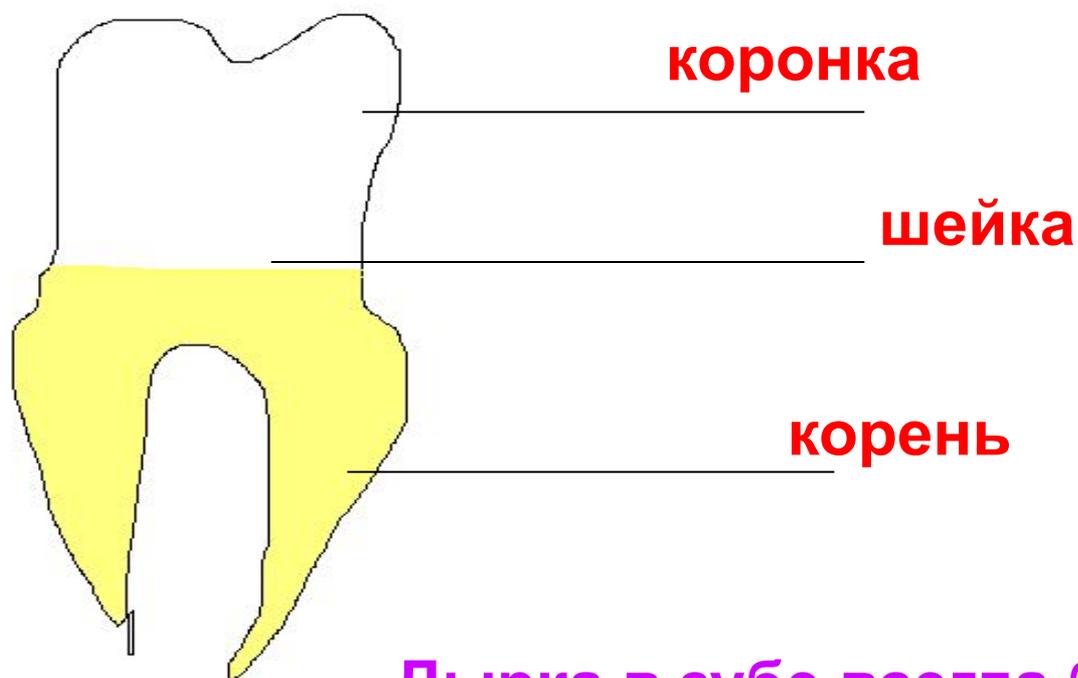
**Белая река  
В пещеру затекла,  
По ручью выходит  
Со стен всё выводит.**

**(зубная паста)**

**Серебряна труба  
Из трубы – вода,  
Вода бежит и льётся  
Из глубины колодца.  
На трубе два брата  
Заведуют водой.**

**(умывальник)**

**Зуб – это живой орган. Он покрыт эмалью, которая защищает зубы от повреждений. Но если за зубами неправильно ухаживать или неправильно питаться, появится дырочка (кариес)**



**Дырка в зубе всегда больно. А ещё больные зубы вредят другим органам – сердцу почкам ....**

Почему за зубами надо ухаживать?

Сколько раз в день надо чистить зубы?

Расскажите, как надо беречь зубы и почему зубами нельзя грызть орехи?

## Пословицы и поговорки:

Кисель зубов не портит.

Горьким лечат. А сладким калечат.



## Зачем человеку зубная щетка?

Зубную щётку надо выбирать с ровной и мягкой щетиной. Регулярно её мыть. Менять раз в 3-4 месяца.

### Как правильно чистить зубы?

#### Правила чистки зубов:

1. Щетка расположена вдоль дёсен. Движение щётки сверху вниз. Тщательно чистить каждый день.
2. Почистить жевательную поверхность каждого зуба движением вперёд – назад
3. Кончиком щетки почистить внутреннюю сторону передних зубов круговыми движениями
4. Не забудьте почистить язык.



# **Найди правильный ответ**

**Я чищу зубы чужой зубной пастой.**

**Я чищу зубы 2 раза в день.**

**Я перекусываю фруктами и овощами.**

**Я часто ем сладкое.**

**Я грызу ручки и карандаши**

# Разучивание стиховорения:

Как поел, почисти зубки.  
Делай так 2 раза в сутки.  
Предпочти конфетам фрукты,  
Очень важные продукты.  
Чтобы зуб не беспокоил,  
Помни правило такое:  
К стоматологу идём  
В год 2 раза на прием.  
Итогда улыбки свет  
Сохранишь на много лет!

