

МБДОУ  
"Детский сад № 219 "

# Улыбка здоровья

воспитатели: Моисеева Татьяна Дмитриевна  
Самсонова Надежда Николаевна





## **ЦЕЛИ: прививать привычку к здоровому образу жизни**

1. Расширение знаний детей о строении полости рта и уходе за зубами.
2. Формировать у детей представление о значении зубов для организма;
3. Дать детям знания о гигиене полости рта;
4. Учить правильно и последовательно чистить зубы, пользоваться зубной щеткой;
5. Формировать знания о полезных продуктах для зубов;

## **ЗАДАЧИ:**

1. формировать у детей представление о здоровье зубов и полезных продуктах питания.
2. развивать основные навыки личной гигиены, гигиены питания, самообслуживания;
3. стимулировать родителей отказаться от покупки вредных продуктов (чипсы, кола, сухарики и др.) для своих детей.
4. приучать детей следить за своими зубами и осознавать ответственность за свое здоровье;
5. обучать воспитанников культурно-гигиеническим навыкам, учить правильно, использовать предметы личной гигиены (путем обыгрывания ситуаций, инсценировок и проведения бесед).



## С 1.4 по 1.8 в детском саду проходила неделя «Улыбка здоровья»

Этапы реализации:

1. Чтение художественной литературы: стихи Джулия Рум «Чистим зубки!», Н. Карпов «Разболелся зуб у Волка!», Е. Долгих «Надо, надо чистить зубы», И. Гурина «Сказка про зубную фею», Е. Смолякова «Сказка про смелый зуб» и др.

Была организована выставка художественной литературы на данную тему.





## 2. Консультация для родителей



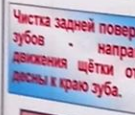
### ПРОФИЛАКТИКА КАРИЕСА

Что важно знать родителям о здоровье ЗУБОВ и ДЕСЕН дошкольника?

### МИР ЗДОРОВЫХ УЛЫБОК



Чистка передней поверхности зубов - направление движения щётки от края десны к краю зуба.



Чистка задней поверхности зубов - направление движения щётки от края десны к краю зуба.



Чистка задней поверхности передних зубов.

### ПАСТА ДЛЯ ЗУБАСТЫХ

Что мы знаем о зубах?

Каждый человек в течение своей жизни имеет два комплекта зубов. Первый - временные (или молочные, 20 зубов) прорезаются с шестого-седьмого месяца жизни ребенка. Молочные зубы отличаются от постоянных меньшим размером, более белым оттенком, тонкой эмалью. Смена молочных зубов на постоянные (28-32 зуба) начинается в возрасте пяти-шести лет и заканчивается 12-14 летнем возрасте.

Можно ли чистить молочные зубы?

Тот факт, что молочные зубы ребенка со временем заменяются постоянными, не означает, что ухаживать за ними не обязательно. Наоборот! Именно с младшего детского возраста начинаются формирование привычки ухода за зубами, и закладываются основы здоровья постоянных зубов вашего ребенка, которые будут служить ему всю жизнь!

Когда нужно начинать чистить зубы ребёнку зубной пастой?

Необходимо начинать приучать ребёнка делать зубную пасту с двух-трех лет. На этот период наиболее оптимально пасты размером с горошину. Пасты ребенка могут проглотить, это не опасно. По полтора года можно использовать пасты с фторидом кальция в детском варианте, при необходимости, по сравнению со взрослой, концентрация фтора должна быть снижена. При смене зубов, то есть уверенно становится его малыш чистит зубы. Но маме ребенка еще очень важно напоминать, потому что в этот самостоятельный период ребенок может забыть, что он должен почистить их сам.

### УЛЫБАЙТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ!



Чистка жевательных поверхностей зубов.



Массаж десен - по окончании чистки, челюсти смыкаются и совершаются круговые движения с захватом зубов и десен.





## «Улыбка с малых лет и 6 заблуждений о молочных зубах»

### Консультация для родителей:

#### «Улыбка с малых лет и шесть заблуждений о молочных зубах»

##### Улыбка с малых лет!

Уход за молочными зубами - это очень важное мероприятие, ведь от их состояния зависит не только будущее здоровье постоянных зубов, их форма и красота, прикус, но и речь малыша. Чтобы избежать проблем в будущем, вы должны внимательно относиться к гигиене полости рта и формированию соответствующих привычек у малышей.

##### Первые зубы

Прорезывание зубов - процесс, который запоминается маме папой надолго. Первые молочные зубы, резцы, появляются у крохи в 6-8 месяцев. К году их обычно бывает 8 (отклонения в большую или меньшую сторону возможны). От года до полутора лет у малыша появляются первые коренные зубы, затем - клыки. К трем годам кроха обладает уже вторыми коренными зубами, и зубной ряд заполняется полностью. Постепенно в результате жевания зубы притираются друг к другу и встают в правильное положение. Когда же следует начинать чистить зубы? Сразу же после того, как они прорезались. Сначала вместо зубной щетки можно использовать кусочек марли или ватный тампон.

Поверхность зубика нужно протирать осторожно, не задевая при этом нежных десен малыша. Зубная паста на этом этапе не требуется. В течение года после того, как прорезались постоянные коренные зубы, их можно покрыть специальными тонкими пластмассовыми покрытиями -силантами, которые защищают жевательную поверхность зуба, заполняют углубления и ямки, где могут легко застрять остатки твердой пищи.

Чем и как чистить? По мере роста ребенка и увеличения площади жевательной поверхности его зубов уже можно переходить на мягкую детскую зубную щетку. У нее должна быть прямая ручка, которая будет

## «Жевательная резинка: вред или польза»

### Состав популярных жевательных резинок

<p><b>DIROL</b></p> 	<p>Сорбит, ксилит, резиновая основа, стабилизатор, загуститель, натуральные ароматизаторы, маннит E421, сироп E965, подсластитель, краситель, глазирователь</p>
<p><b>ORBIT</b></p> 	<p>Сорбит, резиновая основа, стабилизатор загуститель, натуральные и искусственные ароматизаторы, маннит E421, сироп E965, подсластитель, глазирователь</p>
<p><b>STIMOROL</b></p> 	<p>Сорбит E420, резиновая основа, стабилизатор E422, загуститель, натуральные и искусственные ароматизаторы, сироп E965, подсластитель, глазирователь</p>



### Как научить ребёнка чистить зубы

#### РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Когда нужно приучать ребёнка чистить зубы?  
 - Полезно начинать чистить зубы ребёнку можно уже тогда, когда вырос весь передний ряд молочных зубов.  
 - После года ребёнок начинает активно подражать взрослым, и для того, чтобы сформировать у малыша навыки чистки зубов, дайте ему подражать: как указывают за полостью рта родители.

Как обучить ребёнка последовательности чистки зубов?  
 - Ребёнок с помощью взрослого должен усвоить последовательность чистки зубов.  
 - Закрепите с ребёнком алгоритм чистки зубов:  
 а) щётка берётся чистыми руками и промывается под струей тёплой воды;  
 б) на щётку наносится небольшое количество зубной пасты;  
 в) ополаскивается полость рта;  
 г) чистка проводится вертикальными, горизонтальными и круговыми движениями по зубам и дёснам;  
 д) во время чистки и после неё рот необходимо прополоскать водой из специального, детского стаканчика;  
 е) после чистки нужно тщательно промыть щётку проточной водой и поставить в стаканчик с цветочками вверх.

Какую зубную щётку нужно подбирать для ребёнка, назначающего осматривать назывч и мягкой щёткой?  
 - Первая зубная щётка малыша должна быть специальной, детской, с широкой ручкой и чисткой щёткой.  
 - Ручка щётки для малыша должна быть сменой удобной, толстой, не скользящей в руке.  
 - Приобретите такую щётку, которая создана с учётом строения детской кисти.

Как научить ребёнка чистить зубы?  
 - Родители всегда должны быть для ребёнка примером, ведь дети склонны во всем подражать близким людям.  
 - Изначально показывайте ребёнку, как правильно держать зубную щётку, как правильно чистить зубы, ополаскать рот.  
 - В этот период ещё нет необходимости использовать зубную пасту, это может быть даже опасным, поскольку не имеющий навыков полоскания рта ребёнок может просто-напросто проглотить пасту, которое время выглотить.  
 - Когда у малыша появится навык полоскания, можно начинать чистить зубы с пастой.  
 - Осмирять небольшое количество пасты и нанести её на зубную щётку должны родители.

Как нужно правильно чистить зубы?  
 - Ребёнок должен усвоить последовательность чистки зубов.  
 - Чтобы сразу научить ребёнка чистить зубы правильно, покажите ему движения зубной щётки, истите зубы малыша, сопровождая действия комментариями: «Вот щётка чистит передние зубки - кие и нижние, теперь дальние зубки - нижние и верхние!». Начинайте движения щётки в нужных направлениях: по нижним зубам щётка движется вверх от дна по верхним - вниз, по смыкающимся поверхностям - круговыми и горизонтальными движениями. Не пропусайте чистку зубов! Она должна проводиться регулярно, утром и вечером.

серии книг «Родителям и детям. Растём самостоятельными» выпущены: «Как приучить ребёнка куку», «Как научить ребёнка выполнять обязанности по дому», «Как научить ребёнка пользоваться ум платком», «Как приучить ребёнка убирать игрушки», «Как научить ребёнка мыть руки», «Как научить ребёнка одеваться и раздеваться», «Как научить ребёнка кушать самостоятельно», «Как научить ребёнка рисовать карандашом», «Как научить ребёнка сервировать стол», «Как научить ребёнка завязывать шнурки», «Как научить ребёнка пользоваться расчёской».

наем успехов в воспитании необходимых навыков у ребёнка!



### 3. Просмотр мультфильмов и презентаций

«Маша и медведь» серия «Сладкая жизнь»



Фиксики «Зубная щётка»



## 4. Занятия:

Как вести себя у стоматолога  
Что любят и не любят наши зубы  
История зубной щётки



7-ой век н. э.  
Аравийский  
полуостров.  
Ветка дерева  
арак.

Пучок травы.  
Около 40 тыс. лет назад



15-ый век, Китай  
династия Минг.  
Бамбуковая  
палочка и  
свиная щетина.



1805 г.  
Щетка  
Наполеона  
из конского  
волоса.



20-ый век.  
Современная  
щетка с  
нейлоновой  
щетиной.



21-ый век, Евразия  
НОВАЯ ЭРА ЗУБНЫХ  
ЩЕТОК!





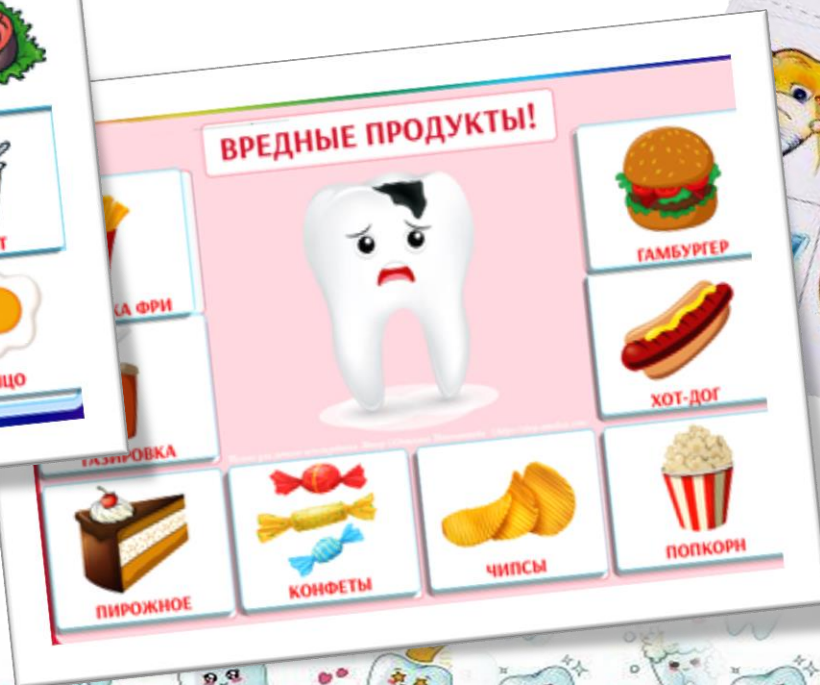
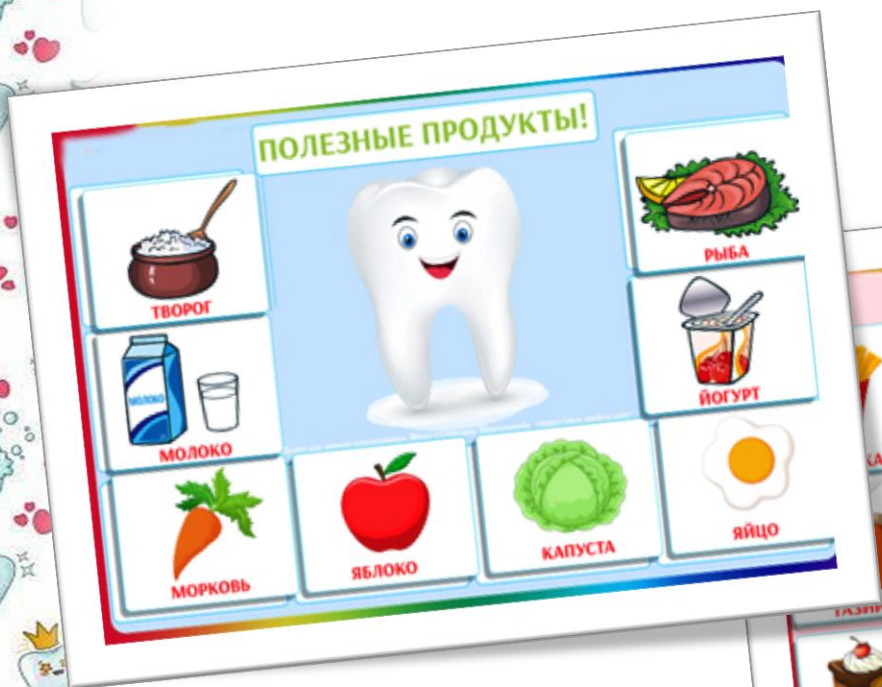
## 5. Анкетирование родителей:

«Культурно – гигиенические навыки в семье»

6. Сюжетно – ролевые игры «Поликлиника Стоматолога»;

дидактические игры: «Зуб Неблей-ка»;

«Собери картинку, что полезно, что нет»





## 7. Оформление выставки детских рисунков «От улыбки, станет всем светлей»





# Аппликация: «Зубная щётка и паста – мои верные друзья»



Выставка

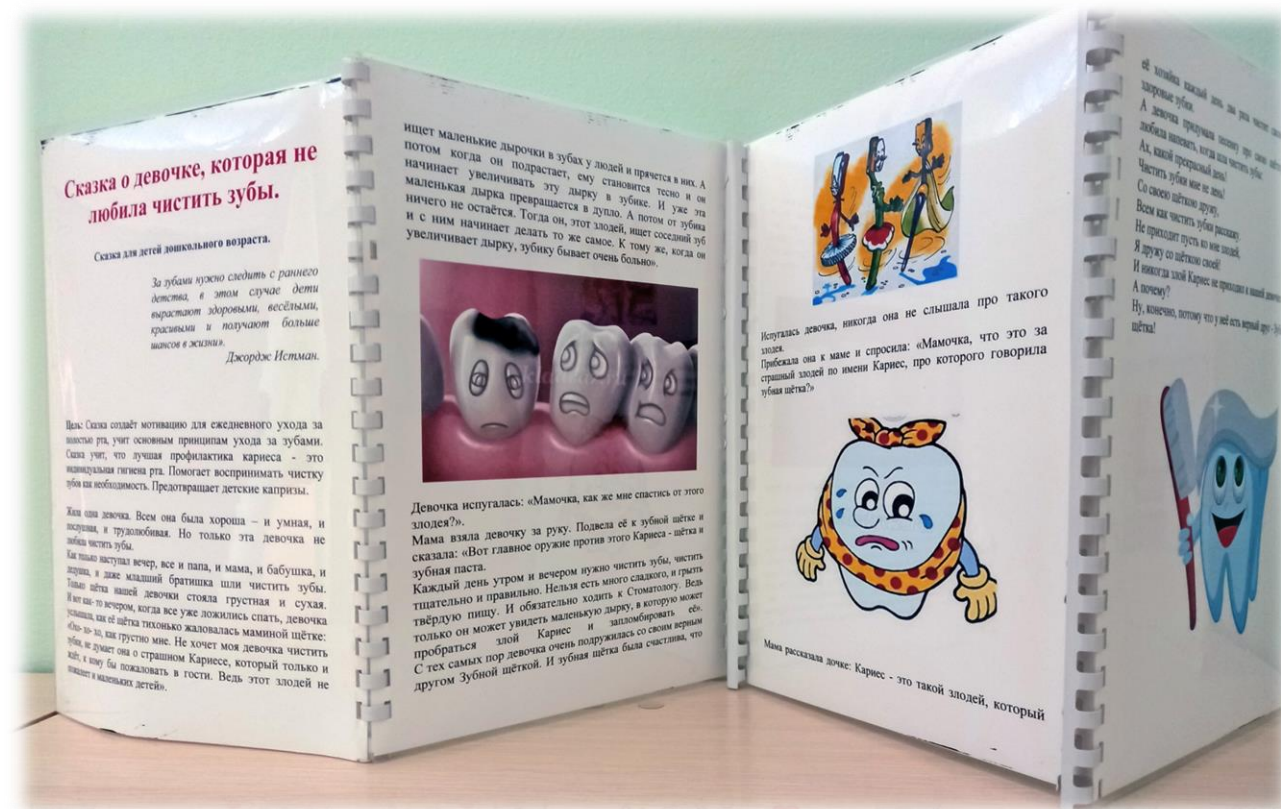
совместных рисунков с родителями:  
«Весёлый зубик, грустный зубик»

## Зубная щётка и паста – мои верные друзья





- Оснащена картотек:**
- 1. Опыты и эксперименты**
  - 2. Стихи, пословицы, загадки, потешки о зубах, зубной пасте, зубной щётке**
  - 3. Подбор музыкальных произведений по теме**



**Сказка о девочке, которая не любила чистить зубы.**

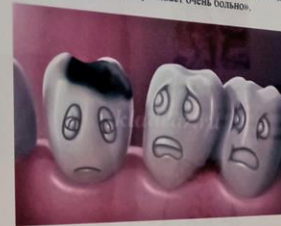
Сказка для детей дошкольного возраста.

За зубами нужно следить с раннего детства, в этом случае дети вырастают здоровыми, весёлыми, красивыми и получают больше шансов в жизни.  
Джордж Истман.

Эта сказка создаёт мотивацию для ежедневного ухода за полостью рта, учит основным принципам ухода за зубами. Сказка учит, что лучшая профилактика кариеса - это индивидуальная гигиена рта. Помогает воспринимать чистку зубов как необходимость. Предотвращает детские капризы.

Жила одна девочка. Всем она была хороша - и умная, и веселая, и трудолюбивая. Но только эта девочка не любила чистить зубы.  
Как только наступал вечер, все и папа, и мама, и бабушка, и дедушка, и даже младший братишка шли чистить зубы. Только эта девочка стояла грустная и сухая. И вот однажды вечером, когда все уже ложилось спать, девочка сказала, как её бабушка жаловалась маминной щётке: «Бабушка, как грустно мне. Не хочет моя девочка чистить зубы, а я думаю она о страшном Кариссе, который только и ждёт, чтобы бы покататься в гости. Ведь этот злодей не живет в нашей маленькой детской».

Ищет маленькие дырочки в зубах у людей и прячется в них. А потом когда он подрастает, ему становится тесно и он начинает увеличивать эту дырку в зубе. И уже эта дырка ничего не остаётся. Тогда он, этот злодей, ищет соседний зуб и с ним начинает делать то же самое. К тому же, когда он увеличивает дырку, зубу бывает очень больно».



Девочка испугалась: «Мамочка, как же мне спастись от этого злодея?»  
Мама взяла девочку за руку. Показала её к зубной щётке и сказала: «Вот главное оружие против этого Карисса - щётка и зубная паста.  
Каждый день утром и вечером нужно чистить зубы, чистить тщательно и правильно. Нельзя есть много сладкого, и греть твёрдую пищу. И обязательно ходить к стоматологу. Ведь только он может увидеть маленькую дырку, в которую может пробраться злой Карисс и алкадизировать её».  
С тех самых пор девочка очень подружилась со своим новым другом Зубной щёткой. И зубная щётка была счастлива, что



Испугалась девочка, никогда она не слышала про такого злодея.  
Прибежала она к маме и спросила: «Мамочка, что это за страшный злодей по имени Карисс, про которого говорила бабушка щётка?»



Мама рассказала дочке: Карисс - это такой злодей, который

её хотела такой злой, но она не могла  
закрыть зубы.  
А девочка получила помощь от своей бабушки  
любовя бабушка, когда она чистит зубы.  
Ах, какой страшный злодей!  
Чистить зубы мне не лень!  
Со своей бабушкой дружу.  
Всем как чистить зубы расскажу.  
Не просят чистить зубы никому.  
Я дружу со щёткой своей!  
И никогда злой Карисс не пролезает в наши щёлки.  
А почему?  
Ну, конечно, потому что у неё есть верный друг - Зубная щётка!





Проведённые мероприятия с детьми и родителями воспитанников, обогатили развивающую среду материалами о здоровом питании и полезных привычках, обеспечили эффективную работу по данной проблеме. Способствовали формированию семейных ценностей. Проведенный опрос детей группы как сохранить здоровые зубки, показал, что дети знают о полезных и вредных продуктах для зубов, и имеют представления о способах сохранения своего здоровья

У детей сформировалось представление о здоровых зубках о пользе правильного питания, побудило родителей задуматься о том, какие продукты они покупают своим детям и о здоровье образе жизни в целом.





# Здоровые зубы -

Чтобы зубы  
не болели  
И блестели  
как мои,  
Щеткой чисти,  
встав с постели  
Каждый зуб  
минуты три!



Мы чистим, чистим зубы  
И весело живем.  
А тем, кто их не чистит,  
Мы песенку поем:  
Эй, давай не зевай,  
О зубах не забывай,  
Снизу-вверх, сверху-вниз  
Чистить зубы не ленись.



# залог здоровья

Чистишь зубы  
дважды в сутки,  
Чистишь долго:  
три минутки,  
Щеткой чистой,  
не лохматой,  
Пастой вкусной,  
ароматной.



Если б зубы  
вдруг могли говорить,  
То они б нас  
начали учить:  
«Ты нас чисти, чисти,  
чисти, не спеши,  
И снаружи, и внутри нас  
почеши».