

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТИТУТ
МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ

ЦМК стоматологических дисциплин

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УРОКОВ ГИГИЕНЫ
ПОЛОСТИ РТА В ДЕТСКИХ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

**Дипломная работа
студентки очной формы обучения
специальности 31.02.06 Стоматология профилактическая
2 курса группы 03051731
Гончаровой Анастасии Юрьевны**

Научный руководитель:
Преподаватель Боталова Т.В.

Рецензент
врач стоматолог-терапевт ГУП
«Стоматологическая
поликлиника №2» г. Белгорода
Лимарь Я.Ю.

БЕЛГОРОД 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ГИГИЕНЕ ПОЛОСТИ РТА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	6
1.1. Методы, средства и формы стоматологического просвещения.....	6
1.2. Особенности стоматологического просвещения среди детей дошкольного возраста.....	10
1.3 Особенности организации уроков гигиены полости рта для детей дошкольного возраста.....	14
1.4 Обучение родителей и их детей в возрасте от 2 до 7 лет.....	17
ГЛАВА 2. ПРОВЕДЕНИЕ УРОКА ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА В ДЕТСКОМ ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ.....	24
2.1. Гигиеническое воспитание населения	24
2.2. Результаты проведенного урока гигиены полости рта	27
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	29
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ	31

ВВЕДЕНИЕ

По данным Всемирной организации здравоохранения, 92% людей во всем мире неправильно чистят зубы, следовательно, взрослые неправильно учат чистить зубы и своих детей. Немногие родители обращают внимание на то, что полость рта детей значительно отличается от полости рта взрослого, отсюда нужно сделать вывод, что гигиена детей и взрослых тоже должна отличаться.

Гигиенисты стоматологические советуют родителям обращать внимание на строение молочных зубов, на их прорезывание. Самое большое внимание стоит уделить шестым зубам, которые прорезываются быстрее остальных. Так почему же им стоит уделять наибольшее внимание? Потому, что дистальные бугры данных зубов поздно освобождаются от так называемого «капюшона». Капюшоном в стоматологии называют участок десны, который накрывает непрорезавшуюся часть зуба и создает карман, в котором накапливается пища, не вымываемая во время обычных гигиенических процедур. Более того, именно в детском возрасте вероятность возникновения кариеса близка к 100%. Это связано с тем, что детский организм еще не научился полностью противостоять инфекционным процессам, с низкой степенью минерализации зубов и с другими факторами.

Самым идеальным вариантом для родителей в этом случае является консультация с гигиенистом стоматологическим, который покажет объяснит и наглядно покажет вам и вашему ребенку, как правильно чистить зубы, для чего это необходимо делать и как часто. В гигиене полости рта есть одно очень хорошее правило, которое распространяется как на взрослых, так и на детей: поел- очисти зубы. Однако следовать ему удастся далеко не всегда, и это не значит, что после каждого приема пищи необходимо чистить зубы при помощи зубной щетки и зубной пасты. Это далеко не так. Использование этого высказывания подразумевает то, что если дело касается перекусов на

бегу, в гостях или в транспорте, то после такого приема пищи необходимо воспользоваться дополнительными средствами гигиены. Это может быть ополаскиватель, пенка для зубов, зубная нить. Все эти средства подбираются каждому человеку индивидуально. Самое главное в данном правиле это не забывать о такой важной процедуре и хорошо бы довести ее до автоматизма.

Самостоятельно ухаживать за зубами и соблюдать гигиену полости рта нужно с самого раннего возраста. Такая привычка будет залогом здоровья полости рта в дальнейшем.

Зубной налет образуется на зубах под влиянием микробов, в зависимости от характера пищи и других факторов. Правильное очищение зубов от зубного налета при помощи щетки и пасты, своевременное полоскание полости рта при помощи специально подобранных средств удалит налет. Все эти манипуляции будут способствовать предотвращению развитию патогенной микрофлоры и кариеса.

Самой главной обязанностью воспитателей детского сада является гигиеническое воспитание детей. Уход за ротовой полостью ребенка один из элементов этого воспитания. Большинство детей 3-6 лет не умеют не то, чтобы правильно чистить зубы, а делать эту манипуляцию вообще. Их необходимо этому обучать.

Актуальность моей темы заключается в том, что обучение индивидуальной гигиене полости рта является основным компонентом в профилактике стоматологических заболеваний. Сохранять здоровье с детских лет- это первостепенная задача любого человека, в решении которой необходима помощь квалифицированного медицинского работника. В нашем случае, гигиениста стоматологического. Каждый из нас должен помнить, что лучшее лечение это профилактика.

Целью моей дипломной работы является изучение особенностей обучения гигиеническим навыкам чистки зубов детей дошкольного возраста.

Исходя из цели дипломной работы можно поставить следующие **задачи**:

1. Изучение форм, методов и средств гигиенического обучения детей дошкольного возраста.
2. Разработка урока гигиены полости рта с целью повышения информированности.
3. Определение уровня гигиены полости рта;
4. Провести сравнительный анализ состояния полости рта в зависимости от соблюдения гигиены полости рта.

Объектом данного исследования является:

1. Профилактика стоматологических заболеваний.
2. Гигиена полости рта в дошкольном возрасте.
3. Дети дошкольного возраста и родители детей.

Предметом исследования является роль гигиениста стоматологического, родителей, воспитателей в поддержании достаточного уровня гигиены полости рта у дошкольников.

Методика исследования: анкетирование, статистическая обработка, разработка урока гигиены полости рта.

Практическая значимость дипломной работы определяется тем, что разработанный мной урок гигиены полости рта может быть использован при проведении стоматологического просвещения на приеме в стоматологических клиниках.

ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ГИГИЕНЕ ПОЛОСТИ РТА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. Методы, средства и формы стоматологического просвещения

Важнейшим компонентом любой программы профилактики является стоматологическое просвещение среди населения. Оно включает в себя мотивацию как всего населения в целом, так и каждого индивидуума в частности.

Стоматологическое здоровье всегда будет зависеть от общего состояния организма, привычек и поведения человека, а также особенностей окружающей среды. Специалисты должны найти такой подход к населению, который помог бы им убедить народ в необходимости регулярного ухода за полостью рта с целью предупреждения самых распространенных стоматологических заболеваний, а именно кариеса зубов и болезни пародонта.

Обеспечение здоровья- это создание человеку таких условий жизнедеятельности, которые исключают вредные для здоровья факторы; также это предоставление адекватной медицинской помощи для поддержания необходимого уровня здоровья.

Санитарное просвещение и обеспечение здоровья- это две части единого целого. Они подразумевают под собой комплекс профилактических мероприятий. Если санитарное просвещение отделится от обеспечения здоровья, то его проведение среди населения будет пустой тратой как времени, так и средств. Санитарное просвещение должно проводиться на высоком профессиональном уровне. Санитарное просвещение и обеспечение здоровья населения делятся на три формы: индивидуальную, групповую и массовую.

Различают устный, печатный, наглядный и комбинированный методы санитарного просвещения.

Метод, в самом широком значении, это способ достижения цели. К методам стоматологического просвещения относятся лекции, игры, беседы, викторины, ответы на вопросы, «уроки здоровья», а также распространение брошюр, памяток.

Лекция - устное изложение материала.

Беседа - это общение людей, передача друг другу какой либо информации, обмен мыслями и чувствами

Семинар подразумевает под собой активное обсуждение заданной темы.

Дискуссия-либо парный, либо коллективный метод общения для обмена знаниями по определенной проблеме.

Демонстрация - метод, который основан на наглядном представлении обучающимся изображений. Данный метод является одним из ведущих при проведении уроков здоровья.

Иллюстрация - это показ предметов на плакатах, схемах, фотографиях, рисунках.

Работа с текстом - метод самостоятельного изучения темы.

Упражнения - систематическое повторение пациентом заданных действий для того, чтобы освоить и научиться правильно выполнять эти действия. Например, контролируемая чистка зубов.

Сущность этого метода состоит в том, что учащиеся повторяют заданные действия, т.е. тренируются в применении усвоенного материала на практике. Таким образом расширяют свои знания и вырабатывают навыки и умения. Для того, чтобы организовать такие тренировочные упражнения по применению знаний на практике, большое значение имеют те приемы, которые используются в процессе формирования умений и навыков.

К таким приемам относятся:

Первый - объяснение цели и задачи предстоящей тренировочной деятельности.

Второй - демонстрация правильного выполнения того или иного упражнения.

Третий - первое воспроизведение обучающимися действий, продемонстрированных ранее.

Четвертый - тренировочная деятельность участников, которая направлена на совершенствование приобретенных практических умений и навыков.

Познавательные игры-специально созданные ситуации из которых нужно найти выход. Применяются при обучении детей. Чаще всего в структуре стоматологического просвещения используется метод примера, так как он считается наиболее эффективным для обучения дошкольника, у которого только-только формируется сознание, который ищет опору в живых, конкретных образцах.

Подражание это не слепое копирование чужих действий. Подражание формирует у детей действия нового типа. Безусловно, какие то черты могут совпадать с идеалом, с которого было скопировано то или иное действие, но так же у ребенка формируются оригинальные действия.

Характер подражательной деятельности изменяется с возрастом, в связи с расширением социального круга, в зависимости от его интеллектуального и нравственного развития. На формирование личности и развитие детей серьезное влияние оказывает пример родителей, бабушек, дедушек, старших братьев и сестер. Научиться повседневному уходу за полостью рта ребенок может лишь посмотрев на родителей, на то, как делают это они. Характер отношений детей и родителей накладывает серьезный отпечаток на сознание и поведение детей. Самое большое влияние на формирование сознания и поведения детей оказывает поведение воспитателя. Это влияние по своему значению ни с чем не сравнимо и ни чем не

заменяемо. Никакие слова воспитателя не могут дать такого ясного представления о правилах поведения, как его поступки и действия. Личный пример воспитателя, педагога, гигиениста влияет на обучающихся независимо от его воли и желания.

Опрос позволяет оценить качество усвоенного материала. При обучении дошкольников можно использовать домашнее задание, исходя из которого можно узнать уровень знаний. Это могут быть стихи рисунки, поделки о зубах, полости рта, правильном питании и др.

Ряд методов стоматологического просвещения осуществляется при активном участии пациентов. Педагог или медицинский работник, играя с детьми, активно формирует здоровые навыки.

Формы проведения санитарно-просветительной работы, которые предполагают заинтересованное участие населения, называются активными или очными. К ним относятся выступления, доклады, лекции. Главным преимуществом активных форм санитарно-просветительной работы является тесное взаимодействие специалистов с населением, так как это обеспечивает наибольший эффект воздействия на аудиторию. Формы стоматологического просвещения, которые не предполагают активного участия населения, называются пассивными или заочными. Это показ фильмов, издание статей, проведение выставок, издание соответствующей литературы, изготовление памяток, плакатов, листовок. Преимуществом пассивных методов санитарно-просветительной работы является то, что они не требуют присутствия медицинского персонала, его прямого взаимодействия с населением, но не смотря на это пассивные формы стоматологического просвещения в такой же степени воздействуют на неограниченную аудиторию довольно длительное время. Так же у данного метода есть существенный недостаток-отсутствие обратной связи между специалистами и населением.

Активные и пассивные формы стоматологического просвещения тесно связаны между собой.

К средствам стоматологического просвещения относятся: ТВ, радио, брошюры, памятки, плакаты, газеты, журналы, видеофильмы, стенды и др. Средства обеспечения здоровья населения подразумевают под собой сеть качественных лечебно-профилактических учреждений, высококачественные продукты питания, благоприятные условия проживания, а так же систему охраны окружающей среды и создание безвредных условий труда.

1.2. Особенности стоматологического просвещения среди детей дошкольного возраста

Членами учебно-воспитательной профилактической работы являются: сначала родители, затем воспитатели детских дошкольных учреждений и дети, потом учителя и, наконец, сам ребенок, а так же студенты медицинских вузов, гигиенисты стоматологические и др. Роль у каждого из них будет своя.

В период дошкольного возраста воспитательная работа ложится на плечи воспитателей, которые обучат, откорректируют или повторят, как надо сделать, используя силу коллективного примера. Основной задачей в этот период является регулярное повторение навыков с целью выработки условного рефлекса у детей.

Обучение детей индивидуальной гигиене полости рта следует начинать с 2-4 летнего возраста. При этом необходимо учитывать психологические особенности этой группы детей. Склонность к подражанию и склонность к коллективным занятиям. В этом возрасте высока внушаемость ребенка и ее необходимо использовать по назначению. Для детей данной возрастной группы обучение чистке зубов рекомендуется проводить в детском саду, должно быть 6-7 занятий по 15 – 20 мин.

Первое занятие должно включать в себя осмотр полости рта детей.

Во второе занятие необходимо обучить ребенка правильно полоскать полость рта, с последующим закреплением навыков (закреплять навык следует изо дня в день после обеда перед тем, как дети ложатся спать. Необходимо проводить полоскание полости рта водой комнатной температуры).

Третье занятие должно быть посвящено рассказу о зубной щетке, ее назначении, правильному использованию. Зубную щетку необходимо продемонстрировать, рассказать о разновидностях. Привлечь внимание ребенка к использованию зубной щетки можно, рассказав о том, какая она бывает: разных цветов, с музыкой, с таймером, с любимыми героями мультфильмов.

Занятие четвертое предусматривает под собой обучение детей правильному использованию зубной щетки. Обучение проводится сначала на фантомах челюстей с последующим закреплением навыков. Затем, на пятом занятии, осуществляется чистка зубов без пасты в санитарном блоке около зеркал с каждым ребенком индивидуально. Одним из организационных моментов является наличие в каждой из групп санитарного блока с раковинами и зеркалами. Зубные щетки здесь лучше хранить в индивидуальных стаканчиках.

На шестом занятии необходимо объяснить детям, что чистка зубов с зубной пастой должна осуществляться утром и вечером только под контролем родителей. Так же необходимо рассказать о бактериях, которые развиваются в полости рта если не чистить зубы, о том, что может случиться с зубами, если регулярная чистка зубов не будет присутствовать в их жизни.

С детьми 3-4 лет организовывать работу рекомендуется с использованием игровых элементов, а именно это должны быть рисунки, плакаты, игрушки, куклы, зубные щетки, пасты, и т.д. Эта беседа должна проводиться в игровой форме, так же она должна быть короткой и продолжительность ее должна составлять несколько занятий. Необходимо

донести детям о пользе овощей, фруктов, молочных продуктов для зубов. Также необходимо рассказать, что чистить зубы нужно два раза в день: утром и вечером, после каждого приема пищи нужно полоскать полость рта теплой водой и меньше кушать сладостей. Вместе с тем на одном занятии рекомендуется в форме игры показывать детям, как правильно чистить зубы, с последующим закреплением навыков на фантоме челюсти, затем на следующем занятии закреплять навыки чистки зубов необходимо уже в санитарном блоке (если такой предусмотрен). Когда Вы учите детей правилам чистки зубов, важно повторять, закреплять полученный навык и поощрять тех детей, которые успешно им овладели.

Детям 4х-7 лет занятия целесообразно начинать с беседы о роли зубов для здоровья, необходимости ухода за ними, т.к. в этом возрасте дети уже способны воспринимать эти знания. Дальнейшие занятия необходимо строить в форме интересной, увлекательной игры. Проводить учебное занятие необходимо, используя персонажей сказок, мультфильмов, рассказывая и показывая на героях, как надо правильно чистить зубы. При обучении чистке зубов необходимо окрасить фронтальные зубы красителем «Колор-тест № 3 для выявления мягкого и твердого зубного налета» и показать окрашенный налет ребенку в зеркало, объяснив, что весь окрашенный налет это налет, который не был вычищен.

Также гигиенист, воспитатель, педагог должны обращать внимание на размер зубных щеток детей, их состояние, хранение и уход за ними. В ходе беседы узнают, имеется ли у ребенка своя зубная щетка, объясняют, какая зубная паста лучше именно в их возрасте.

Подвести итог и узнать уровень полученных детьми знаний можно используя загадки по пройденному материалу и в ходе полученных ответов узнать насколько был освоен материал.

При проведении бесед с детьми, им необходимо рассказать о десяти правилах приема пищи, которые они должны запомнить:

1. Принимать пищу столько раз в день, сколько говорит врач.
2. Кушать большое количество овощей и фруктов, не отказываться от жесткой пищи, так как она способствует самоочищению зубного налета.
3. Не употреблять слишком горячую пищу.
4. Откусывать пищу только передними зубами.
5. Измельчать пищу только дальними зубами.
6. Глотать пищу необходимо только тщательно ее пережевав. Не пить во время еды.
7. Заканчивать каждый прием пищи твердыми овощами и фруктами (морковь, яблоко, груша).
8. После каждого приема пищи полоскать полость рта водой в течение 1-3 минуты.
9. Не употреблять кондитерские изделия между приемами пищи.
10. Постараться есть сладкое только один раз в неделю в небольшом количестве, затем сполоснуть рот водой.

Также можно предложить десять правил чистки зубов для старшего дошкольника:

1. Щетка должна иметь толстую короткую ручку, которая должна помещаться на два-три зуба;
2. Перед чисткой зубов щетку надо ополоснуть теплой водой;
3. Учиться чистке зубов нужно без пасты, пастой можно начинать пользоваться только тогда, когда научились правильно чистить зубы;
4. Зубной порошок не следует применять в данном возрасте;
5. Сначала необходимо чистить переднюю поверхность зубов движениями в одном направлении: вверху-сверху вниз, внизу-снизу вверх, по 5-10 раз на каждый сегмент. Чистят сверху, потом снизу, а дальше заднюю поверхность зубов в том же порядке. После переходят на жевательные поверхности. Их чистят возвратно-поступательными движениями;

6. В конце чистки зубов надо «подмести» все очищенные поверхности, захватывая десну, сначала вверху, затем внизу, слева направо;

7. После чистки зубов щетку надо промыть водой и поставить головкой кверху в стакан(желательно иметь специальный колпачок или футляр для хранения зубной щетки);

8. Чистить зубы следует два раза в день: утром после завтрака и вечером перед сном;

9. Новую зубную щетку нужно иметь зимой, весной, летом и осенью, т.е. менять ее необходимо 1 раз в 2-3 месяца.

10. Жевательные резинки можно использовать с 6-летнего возраста, но выбирать необходимо те, которые в своем составе имеют сахарозаменители типа ксилита; так же они должны быть без абразивных компонентов, предпочтительнее с фтористым компонентом, жевать их необходимо в течение 5-10 минут и только после еды.

Отсюда делаем вывод, что обучение правильному уходу за полостью рта у детей дошкольного возраста является обязательным. Значимость правильного гигиенического воспитания детей с раннего возраста очень велика, так как навыки по индивидуальной гигиене полости рта это навыки, которые лучше всего усваиваются в раннем детском возрасте. В формировании у детей привычки к гигиене полости рта огромную роль играют, прежде всего, семейный круг, а именно родители, медицинские работники, педагоги.

1.3 Особенности организации уроков гигиены полости рта для детей дошкольного возраста

Гигиеническое воспитание состоит из двух основных разделов:

- санитарно-просветительной работы, которая подразумевает под собой донесение до населения информации об основных факторах риска

возникновения стоматологических заболеваний и различных методов их предупреждения;

- обучение правилам ухода за полостью рта, предусматривающее донесение до пациента правильных и эффективных методов удаления мягкого зубного налета и остатков пищи с поверхности зубов и межзубных промежутков с помощью средств по уходу за полостью рта. Сюда входит подбор основных и дополнительных средств гигиены (зубные щетки, пасты, нити, ополаскиватели, пенки, и тд.), учитывая индивидуальные особенности человека. Немаловажно объяснить пациенту, какими движениями чистить разные сегменты зубов.

Обучение детей самый ответственный и кропотливый, требующий многого внимания этап гигиенического воспитания. Лучше всего его проводить, объединив очные и заочные формы санитарно-просветительной работы. Это значит, что необходимо чередовать эти мероприятия. Обязательными реквизитами, без которых не обойтись при обучении правилам гигиены полости рта должны быть большие игрушки, на которых присутствует полость рта (для самых маленьких детей), фантомы челюстей, плакаты, рисунки, зеркала, раковины.

В различных возрастных группах детей форма и течение проводимых занятий должны различаться. Так, при подготовке уроков гигиены полости рта для детей 2х-4х летнего возраста должны присутствовать как беседы, так и собственно само обучение, которое должно проводиться в форме игрового занятия. Сам урок гигиены должен состоять из нескольких занятий, в котором беседа должна быть подана в виде доступной для детей игры (для примера можно привести «кролика», который с удовольствием регулярно чистит зубы, ест морковь и яблоки и не любит кушать много шоколада и леденцов). А вот обучение навыкам гигиены полости рта носит регулярный последовательный характер, который требует от детей строгого повторения и закрепления полученных знаний. Но это не значит, что нужно каждый раз

повторять одни и те же действия, необходимо усложнять задачу от занятия к занятию. К их завершению ребенок должен владеть навыками индивидуальной гигиены полностью, даже если он не вдаётся в подробности для чего они ему нужны.

Для того, чтобы обучать детей правилам по уходу за полостью рта, необходимо соответственно оформить помещение. Плакаты и рисунки должны нести в себе определенную смысловую информацию без прочтения дополнительной информации. Ключевая информация, размещенная на плакате или рисунке должна считываться издали, изображение должно занимать доминирующую позицию. В санитарном блоке должны быть раковины и зеркала. Дополнительно должны иметься муляжи зубных паст, щеток, фантомы челюстей, компьютер с громкими колонками или проектор, на котором можно демонстрировать тематические мультфильмы, видео уроки, слайды из презентаций. Так же должна иметься специальная литература, иллюстрированные брошюры, памятки и пособия, необходимые для закрепления полученных навыков.

Для того, чтобы обучить чистке зубов детей 5-7 лет, в их занятия можно внести элементы соревнования, а именно, объяснить детям, что после окончания гигиенических процедур будет проверено при помощи окрашивания зубов специальным препаратом «Колор тест №3», насколько эффективно был очищен зубной налет.

Благодаря такой процедуре окрашивания дети могут своими глазами увидеть насколько качественно они очистили поверхности зубов и сколько необходимо времени для того, чтобы полностью удалить накопившийся зубной налет.

Обучать гигиеническим навыкам неорганизованных детей необходимо перед лечебным приемом в кабинете поликлиники.

Отсюда следует сделать вывод, что одним из важнейших критериев эффективности гигиенического воспитания в дошкольных учреждениях

является постоянное закрепление изученных навыков по уходу за полостью рта. К тому же, эти основы по правильному уходу за полостью рта должны формироваться на хорошо усвоенных знаниях о роли гигиенического ухода за полостью рта для сохранения зубов, а так же здоровья в целом.

1.4 Обучение родителей и их детей в возрасте от 2 до 7 лет

Обучение детей дошкольного возраста гигиене полости рта должно проводиться либо в стоматологическом кабинете, либо в семье, либо в детском учреждении, а именно в детском саду.

Самую главную роль в мотивации детей к гигиеническому обучению и поддержании их постоянной профилактической активности играет семья. Для того, чтобы родители знали как правильно ухаживать за полостью рта ребенка (ведь гигиенический уход за полостью рта взрослого человека и ребенка значительно отличается), гигиенист стоматологический, принимающий ребенка в своем кабинете, обязан, в первую очередь, продемонстрировать родителям качество гигиены полости рта ребенка при помощи специального препарата «Колор-Тест №3», предназначенного для диагностики состояния налета на зубах. Материал выпускается в форме жидкости на основе метиленовой сини, которая и обеспечивает реакцию и последующее окрашивание контрастными красителями. Синь окрашивает только налет, никак не влияя на цвет твердых тканей и слизистой оболочки полости рта. С помощью «Колор-Тест №3» определяется уровень мягкого и твердого зубного налета. Перед использованием препарата необходимо очистить полость рта от остатков пищи и излишков слюны, далее жидкость нанести на поверхность зубов с помощью ватного тампона. Благодаря данному препарату гигиенист стоматологический может продемонстрировать родителям и их детям зубной налет, который не был почищен ребенком при проведении гигиенических процедур. Далее

подобрать индивидуальные средства гигиены, необходимые именно в данной ситуации, подробно растолковать родителям правила чистки зубов ребенка при помощи рук взрослых, рассказать о методе чистки зубов и элементах метода КАІ, которому необходимо будет научить ребенка. Метод чистки зубов КАІ предназначен для детей до 6 лет.

Первым делом необходимо провести возвратно-поступательные движения на жевательной поверхности верхней и нижней челюсти с каждой стороны по 10 раз.

Далее проводится очищение вестибулярных поверхностей круговыми движениями при сомкнутых зубах, одновременно захватывая как верхнюю, так и нижнюю челюсть.

Очищение оральных поверхностей осуществляется сметающими движениями от десневого края к режущему краю зуба на верхней и нижней челюсти.

Так же полезным будет провести урок гигиены, в ходе которого следует обучить и родителей необходимым манипуляциям. Так как родители являются эталоном подражания ребенка, то прислушиваться и выполнять необходимые манипуляции дети будут только если взрослые сами заинтересованы в этом. Несколько правил для родителей:

Первое - сделайте чистку зубов ежедневным ритуалом: после пробуждения утром и перед сном. Проводите гигиенические процедуры сами и приобщайте к ним своих детей.

Второе. Существует несколько простых шагов для того чтобы привить ребенку привычку чистить зубы:

1. Кто, если не вы? Покажите на своем примере: чистите зубы утром и вечером и предложите малышу делать то же самое.

2. Расскажите, в чем необходимость чистить зубы регулярно: чтобы предотвратить заболевания полости рта и сопутствующие заболевания,

сделать зубы красивыми и здоровыми, убрать неприятный запах изо рта, победить патогенных микробов, которые живут у нас во рту.

3. Не покупайте зубную щетку без ребенка. Позвольте это сделать ему самому. Чистить зубы ребенку будет интересно лишь в том случае, если его зубная щетка будет ему нравится.

4. Показывайте как правильно чистить зубы на игрушках, включайте их в процесс гигиенических процедур, пусть они тоже «чистят» зубы утром и вечером.

5. Смотрите мультфильмы про правильный уход за полостью рта, про зубную щетку, зубную пасту.

6. Научите ребенка полоскать полость рта. Детские зубные пасты предусматривают то, что их можно глотать. Но научить ополаскивать полость рта раньше хороша идея.

7. Как научить полоскать рот? На своем примере. Показывайте, а малыш будет повторять. Учить ребенка необходимо в игровой форме, так в данном возрасте так лучше усваивается информация. Тренировать ребенка лучше на воде комнатной температуры. Попросите малыша набрать воду в рот, подержать ее там, не глотать, а после того, как подержали, сразу выплюнуть. Покажите ребенку в форме игры, как это делать правильно. Например, можно запустить в ванную или раковину бумажные кораблики, набрать в рот воды и выплюнув ее, затопить один из кораблей. После проделанных Вами манипуляций, ребенок захочет повторить это и тем самым научится задерживать воду, не глотая ее.

Несколько советов о том, что ни в коем случае нельзя делать:

1. Заставлять ребенка принудительно чистить зубы; если он не хочет, то единственным способом приобщения его к гигиеническим процедурам будет Ваш пример. Больше рассказывайте и показывайте, как Вы это делаете.

2. Насильно чистить ему зубы. Даже если ребенок согласился, но потом вдруг передумал, не нужно делать это против воли ребенка. Лучше покажите, как это делаете Вы и объясните зачем нужно чистить зубы. Важная информация! Чистить зубы ребенку необходимо до 6 - 8 лет, пока он не научится делать это самостоятельно и тщательно. Дети в этом возрасте еще не умеют очищать налет со всех поверхностей зубов.

Дети от 2х до 7 лет посещают детские дошкольные учреждения, и это активно используется в целях гигиенического воспитания детей. Гигиенист стоматологический обязан подковывать воспитателей и медицинских работников детского учреждения правилам первичной стоматологической профилактики и, в частности, гигиенического ухода за полостью рта детей для того, дабы эти работники могли формировать у детей соответствующие привычки по уходу за полостью рта. Обучение детей проводится при помощи форм и методов, которые будут соответствовать их возрастным особенностям: занятия должны проводиться в игровой форме, информация подаваться небольшими фрагментами в течение нескольких занятий, а именно 6-7. Обучение практическим навыкам проводится на фантомах челюстей; каждый впервые данный элемент необходимо повторять несколько раз «в две руки»-это когда взрослый кладет свою руку поверх кисти ребенка и производит заданные манипуляции, тем самым помогая ребенку освоить новоизученное движение. Чистят зубы около умывальников, под контролем взрослого и при его активном участии. Взрослый должен направлять движения руки ребенка, контролировать прилагаемые ребенком усилия, следить за качеством очищения зубов, а так же поощрять успехи ребенка.

В результате к шести годам ребенок должен усвоить следующие правила:

- после еды необходимо убрать изо рта остатки пищи-ополоснуть полость рта при помощи воды или ополаскивателя, чтобы опасные бактерии, разрушающие зубы ею не подкармливались;

- зубы и язык важно чистить зубной щеткой и пастой 2 раза в день утром и вечером: после завтрака и перед сном;

- в семье у каждого должна быть своя щетка, которой нельзя делиться ни с кем другим;

- зубная щетка должна соответствовать возрасту-быть детской; так же необходимо помнить, что зубную щетку нужно менять каждый сезон: зимой, весной, летом и осенью;

- щетинками зубной щеткой нельзя делать ничего, кроме чистки зубов;

- перед чисткой зубов нужно вымыть руки с мылом, чтобы бактерии, находившиеся на руках случайно не попали в ротовую полость, так же необходимо прополоскать ротовую полость;

- перед тем, как начинать гигиену полости рта, чистую щетку нужно смочить теплой водой, а затем нанести на нее немного детской пасты, примерно объемом с горошину, и размазать пасту по зубам, стараясь ничего не глотать, только после начинать чистить;

- необходимо вычистить все поверхности зубов правильными движениями, так же стараться все это время не глотать слюну. Ее необходимо сплевывать;

- когда закончите чистить зубы, ротовую полость нужно прополоскать водой чтобы удалить остатки зубной пасты;

- чтобы щетка оставалась чистой, ее нужно промыть теплой водой и поставить в стакан вверх головкой.

Обучение взрослых должно проводиться в строгом соответствии с психологическими особенностями каждого пациента. Мотивация к уходу за полостью рта ребенка может быть проведена в ходе популяционной и

групповой профилактической работы. Она может быть представлена в виде лекций с использованием мультимедийной презентации, в виде памяток с четко расписанными действиями, в виде брошюр. В отличие от мотивации к уходу за полостью рта ребенка, практическое обучение должно проводиться только в индивидуальном порядке, учитывая особенности каждого ребенка. Для контроля изученной родителями информации, наилучшие результаты дает контролируемая чистка зубов, так как она позволяет оценить реально выполненные родителями и детьми манипуляции. Так же благодаря контролируемой чистке зубов можно откорректировать не только неточно проводимые манипуляции, но и вмешаться в их реальные манипуляции и дать возможность физически почувствовать разницу в направлении и силе прилагаемых усилий.

Советы для родителей по сохранению здоровых зубов у детей:

1. Посещать стоматолога и гигиениста стоматологического необходимо 1 раз в пол года.
2. Необходимо следить за количеством сладостей, которое съедает ребенок.
3. Следует ограничивать употребление сахара.
4. Приучить ребенка каждый раз после еды полоскать рот.
5. Вместо кондитерских, хлебобулочных изделий давайте ребенку свежие овощи и фрукты. Они необходимы для хорошего развития челюстей.
6. В водопроводную воду добавляется фтор, который необходим для крепкой эмали. Если ребенок недополучает этот микроэлемент, врач может назначить его в виде таблеток. Также рекомендуется добавлять в пищу фторированную соль.
7. Гигиенист стоматологический может порекомендовать покрыть задние коренные зубы специальным прозрачным герметиком, это необходимо в целях профилактики возникновения кариеса. Ребенку вряд ли понравится, что его ограничат в сладостях, не разрешат

есть столько конфет, сколько ему хочется, вряд ли он будет с радостью относиться к ежедневной чистке зубов. Главное, чтобы родителей никогда не покидало терпение, ведь все это делается ради того, чтобы Ваш малыш рос здоровым и крепким.

ГЛАВА 2. ПРОВЕДЕНИЕ УРОКА ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА В ДЕТСКОМ ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

2.1. Гигиеническое воспитание населения

Так как целью моей дипломной работы является изучение особенностей обучения гигиеническим навыкам чистки зубов детей в детских дошкольных учреждениях, то мной был разработан (Приложение 1) и проведен урок гигиены полости рта для детей дошкольного возраста в МАДОУ «Детский сад комбинированного вида № 8 города Шебекино Белгородской области».

В ходе данного урока были поставлены следующие задачи:

- воспитать у детей личную ответственность за сохранение своего здоровья;
- формировать позитивное отношение к поддержанию стоматологического здоровья;
- способствовать развитию у детей умения предотвращать заболевания ротовой полости;
- привитие навыков личной гигиены, привычки правильного ухода за зубами;
- развивать память, внимание, мышление, воображение;
- обучить детей чистить зубы и обеспечить контроль за индивидуальной гигиеной полости рта.

Перед проведением урока гигиены полости рта был проведен опрос. Выяснилось, что дети плохо осведомлены в таких понятиях, как:

- Карлес зубов
- Правильное использование зубной щетки и зубной пасты
- Какие полезные продукты необходимо употреблять, чтобы зубы были крепкими и здоровыми.

Придя в детский сад, первым делом хотелось бы познакомить детей с понятием «здоровый» и «больной» зуб. Для этого был разработан урок индивидуальной гигиены полости рта и подготовлена к нему мультимедийная презентация.

На слайде были представлены 2 картинки со «здоровым» и «больным» зубом, которые были показаны детям и было необходимо узнать у детей в виде беседы, что они понимают под здоровым и больным зубом.

Выслушав ответы детей, хотелось бы подробнее разобраться из-за чего все таки «болеют» зубы, то есть, что такое кариес, вследствие чего он появляется.

Для этого детям было предложено отправиться в некое волшебное путешествие под названием «Домик-Ротик». И чтобы заинтересовать детей, им было предложено надеть специальные колпачки в виде зубика, которые были подготовлены заранее.

Продолжая показывать слайды из мультимедийной презентации детям была показана полость рта и задан вопрос : «знают ли они, кто живет в полости рта». Выслушивав ответы, детям была рассказана сказка про то, как так называемый «Домик-Ротик» однажды наелся сладостей и у него появились дырочки в зубах, именуемые кариесом.

Параллельно этому рассказу был включен слайд со сладостями, из-за которых могут болеть зубы.

Было наглядно показано как появляются «дырочки».

После прочтения сказки детям был задан вопрос : «почему у домика ротика появились дырочки и почему зубки начали болеть?»

Из ответов детей становится понятно, насколько они поняли, что кариес в полости рта чаще всего появляется из-за того, что кушаешь много сладостей.

Далее необходимо рассказать детям какие продукты нужно кушать, чтобы поддерживать хорошее состояние полости рта(сопровождая слайдами из презентации).

Было уделено особое внимание рассказу о пользе молочных продуктов, мяса, рыбы, овощей, фруктов.

Далее был задан вопрос: «из-за чего еще портятся зубы?»

Выслушав ответы, начинается рассказ о пользе зубной щетки, о том, что у каждого она должна быть своя, что она должна быть всегда чистая.

Обговариваются различные виды щеток. Следом были показаны щетки в виде принцесс, машинок, роботов, светящихся щеток, щеток с музыкой и таймером для мотивации детей к чистке зубов.

После того, как дети получили информацию о щетках, необходимо донести до детей, что использовать только зубные щетки недостаточно для того, чтобы убрать все бактерии и остатки пищи из полости рта, что так же нужно пользоваться пастой.

Так же говорят про то, что есть различные виды и вкусы паст:

начиная клубничной, заканчивая пастой со вкусом мороженого(это делается для мотивации детей к чистке зубов).

Далее необходимо рассказать об основных правилах по уходу за полостью рта:

1. Зубы нужно чистить утром и вечером.
2. После еды всегда полоскать ротик теплой водичкой.
3. Ходить к стоматологу 2 раза в год, чтобы проверить, все ли в порядке с вашими зубками.

Рассказываем, что такое календарик чистки зубов, мотивируя детей.

Далее, при помощи фантома челюсти, просим детей показать как правильно чистить зубы, как это делают они. Если что-то дети делают не так,

их движения корректируются, объясняется, как правильно чистить зубы и почему.

Следующее, что делается, это рассказывается детям о том, что зубы у человека вырастают 2 раза жизни и пытаются донести до детей, что это не страшно, этого не стоит бояться.

Далее, необходимо поинтересоваться у детей, знают ли они, кто такая зубная фея или мышка. Почему зубки отдают именно им. Спрашивается у детей, кому они отдают предпочтение. Так же необходимо не забыть рассказать детям о специальной коробочке для хранения зубов, показать наглядно ее деткам.

Подводя итоги, предложить детям поучаствовать в викторине (Приложение 1) под названием «что полезно, а что вредно». Для этого необходимо прослушать несколько стихотворений и если они согласны с высказыванием, если говорится правда, правильные вещи, то предложить им хлопать, а если неправильные-топать.

Тем самым проверяя насколько они запомнили проведенный урок гигиены полости рта, выработали ли интерес к данной теме и запомнили проведенный урок гигиены полости рта.

2.2. Результаты проведенного урока гигиены полости рта

В ходе проведенной викторины в начале урока было выявлено, что знания об уходе за полостью рта у детей находятся на низком уровне.

В заключение урока детям было предложено поучаствовать в повторной викторине под названием «что полезно, а что вредно», которая показала, что уровень знаний о гигиене полости рта значительно возрос благодаря проведенному уроку гигиены, что такая форма проведения занятия существенно повышает мотивацию учения, способность запоминания ребенком материала, эффективность и продуктивность учебной

деятельности, обеспечивает работу всей группы, позволяет детям раскрыть свои способности, «раскрепостить» мышление.

Данные по изменению знаний уровня гигиены полости рта «до» и «после» проведения урока гигиена представлены в (Приложение 2, рис.1).

Значение моего урока гигиены заключается в расширении представления о значении чистоты полости рта, об уходе за полостью рта, за зубами, за языком, за деснами; обучении правильному методу чистки зубов, контроле за качеством чистки зубов, коррекции ошибок, повторному контролю.

Мероприятие организовано и проведено на хорошем уровне, использовались различные виды деятельности. Намеченные цели и задачи мероприятия достигнуты. Встреча со сказкой дала детям возможность почувствовать новые ощущения и пережить новые ситуации, а это лучший способ уйти от ежедневной рутины и скуки. Такие легкие эмоциональные встряски очень полезны для становления детской психики и благотворно действуют на нервную систему ребенка.

Обучение гигиене полости рта следует производить комплексно, ища индивидуальный подход и основываясь на возрастных характеристиках целевой аудитории. На детей лучше всего действует личный пример родителей, педагогов и регулярное обучение в совокупности с контролем и демонстрацией.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Программа организации уроков гигиены полости рта очень важна, так как она помогает донести до населения, в частности детей, важность проведения ежедневной индивидуальной гигиены полости рта и объяснить, что такая гигиена является главным шагом к предотвращению заболеваний полости рта. Однако, как свидетельствуют специалисты, одного урока отнюдь недостаточно. Важно вовлечь в этот процесс средства массовой информации, которые будут поддерживать идею стоматологов профилактических и рассказывать о проведении данных уроков в той или иной организации, агитировать к посещению данных уроков. Также важна и роль самого населения, его желания к предотвращению заболеваний полости рта. От них требуется контроль гигиены своей полости рта, полости рта своих детей, так же поддержание культуры питания, потребления сладостей и т.д.

Урок о необходимости и пользе гигиены полости рта, опирается на классическую и проверенную схему пропаганды здоровья, заложенную госпрограммой. Главная задача-стимулировать в населении стремление всегда оставаться здоровыми. Ведь наше здоровье и здоровье наших детей – это здоровье нации.

Задачей стоматолога профилактического является выявить патологический риск и проблемы, провести обучение. А также проконтролировать, чтобы все население было санировано.

Цель стоматолога профилактического — научить родителей, их детей, правильно чистить зубы, выявить стоматологические заболевания и при необходимости составить индивидуальную профилактику. Занятия должны проводиться в виде познавательного общения.

Для того чтобы осуществить данную программу по организации уроков гигиены полости рта, мной были составлены соответствующие уроки для детей дошкольного возраста и их родителей, в ходе которых я бы хотела познакомить детей и родителей с основами гигиены, с различными заболеваниями ротовой полости и их профилактикой

Поддержание гигиены ротовой полости защищает нас от многих заболеваний-разрушения эмали, воспаления слизистых оболочек рта, десен. Грамотные и своевременные профилактические процедуры, правильная индивидуальная гигиена полости рта предотвращают большинство распространенных стоматологических проблем. И именно регулярное очищение зубов служит залогом ослепительной яркой улыбки.

Все это не требует больших затрат. Чтобы корректно использовать доступные средства по уходу, нужно освоить важные принципы очистки полости рта. В этом помогут компетентные рекомендации гигиенистов стоматологических, которые занимаются проведением обучения правильной гигиене ротовой полости и дают полезные советы на каждый день.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Базилян Э.А. Болезни прорезывания зубов: учебное пособие [Текст]/ Базилян Э.А // -Москва. -2017. -15-18 с.
2. Велбери Р. Р., Даггал М. С. Детская стоматология: руководство [Текст]/ Велбери Р. Р., Даггал М. С. // -Москва. -2016. -450-451с.
3. Гайворонский И.В., Петрова Т.Б. Анатомия зубов человека. Учебное пособие [Текст]// Гайворонский И.В., Петрова Т.Б. / -Санкт-Петербург. -2017. -33-42с.
4. Гордиенко А.В., Голофеевский В.Ю. Гигиена полости рта. Учебное пособие [Текст]/ Гордиенко А.В., Голофеевский В.Ю.// -Москва. -2014.-221с.
5. Елизарова В.М. - Стоматология детского возраста: учебник: в 3 ч.Ч.1. Терапия. [Текст]/ Елизарова В.М. //-Москва. -2016. -297-300 с.
6. Зыкин А.Г. Оптимизация методов профилактики основных стоматологических заболеваний у детей младшего школьного возраста и подростков [Текст]/ Зыкин А.Г. // -Санкт-Петербург. -2014. -54-56с.
7. Иванова А.С. Жевательная резинка как средство гигиены полости рта [Текст]/ - Иванова А.С. // -Международный студенческий научный вестник -2015. -№ 2 (часть 1). -28-29с.
8. Килафян О. А. Гигиена полости рта: краткий курс [Текст]/ Килафян О. А. // -Ростов на Дону. -2015. -167с.
9. Кисельникова Л.П. Детская стоматология: учебник [Текст]/ Кисельникова Л.П. // -Москва. -2017. -576 с.
10. Кузьмина Э.М. Профилактическая стоматология: учебник [Текст]/ Кузьмина Э.М. // -Москва. -2016. -478с.

11. Кузьмина Э.М., Янушевич О.О. Профилактическая стоматология. Учебник [Текст]// Кузьмина Э.М., Янушевич О.О./ -Москва. -2016. -434с.
12. Макеева И.М., Сохов С.Т., Алимова М.Я. Болезни зубов и полости рта. Учебник [Текст]/ Макеева И.М., Сохов С.Т., Алимова М.Я. //- Москва. -2014. -87-94с.
13. Макеева И.М., Сохов С.Т., Алимова М.Я. Болезни зубов и полости рта. Учебник [Текст]/ Макеева И.М., Сохов С.Т., Алимова М.Я. //- Москва. -2015. -269с.
14. Персин Л.С. Стоматология детского возраста: учебник: в 3 ч. Ч.3. Ортодонтия [Текст]/ Персин Л.С. // -Москва. -2016. -145-149 с.
15. Под ред. А.В. Севбитова Introduction to Dentistry [Текст]// Под ред. А.В. Севбитова / -Москва. -2018. -25-33с.
16. Под редакцией профессора Актуальные проблемы стоматологии детского возраста: Сборник научных статей IV региональной научнопрактической конференции с международным участием по детской стоматологии [Текст]/ Под редакцией профессора// -Хабаровск. -2014. -198-200 с.
17. Улитовский С.Б. - Профилактика некариозных поражений зубов [Текст]/ Улитовский С.Б. // -Москва. -2015. -40-47 с.
18. Улитовский С.Б. Полоскания для рта или жидкие средства гигиены. [Текст]/ Улитовский С.Б. // -Москва. -2017. -63-70 с.
19. Улитовский С.Б. Средства индивидуальной гигиены рта. Учебник для последиplomного образования. [Текст]/ Улитовский С.Б.// -Москва. - 2018. -91-105с.
20. Фадеев Р.А. Иванова Г.Г. Мчедлидзе Т.Ш. Ассистенту стоматолога: учебник [Текст]/ Фадеев Р.А. Иванова Г.Г. Мчедлидзе Т.Ш. // - Санкт-Петербург. -2017. -307-353 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Урок гигиены полости рта для детей дошкольного возраста

Дети сидят полукругом на стульчиках.

Гигиенист: Здравствуйте детки, меня зовут Анастасия Юрьевна, я помощник зубного врача стоматолог. Сегодня я пришла к вам в гости для того, чтобы рассказать о том, как правильно ухаживать за зубками и полостью рта.

Скажите, ктонибудь из вас знает, зачем людям зубы?

Дети высказывают свои предположения.

Гигиенист: Правильно, они нужны для того чтобы мы откусывали и пережевывали пищу, для того чтобы человек мог ослепительно улыбаться, а так же зубки помогают нам правильно говорить.

Сейчас я вам покажу кое-что интересное. Я принесла 2 картинки зубов. (показываю 2 фото зубов: здоровый и «больной» зуб). Дети, какая картинка вам нравится больше? Почему?

Дети высказывают свои предположения.

(наверное первый зубик? Потому что он улыбается, сияет, он чистенький и не болеет)

Гигиенист: А почему никто не захотел выбирать второй зубик?

Дети высказывают свои предположения.

(Правильно. Смотрите, этот зубик очень грязный, он плачет, болеет, в нем есть дырочки)

Гигиенист: так давайте попробуем с вами разобраться, почему зубки болят? Для этого мы отправимся с Вами в сказочное путешествие в котором мы превратимся в белоснежных, здоровых зубиков. Кто хочет отправиться в путешествие? Все? Тогда надевайте волшебные колпачки.

(дети надевают колпачки)

Итак, мы с вами оказались в сказочной стране, которая называется «домик-ротик»

(плакат или слайд полости рта: зубы, губы, язык).

Скажите ,детки, вы знаете, кто живет в «домике-ротике?»(зубы, язычок)

Дети высказывают свои предположения.

Правильно, ребята. Предлагаю вам послушать одну познавательную историю:

«Однажды жили в «домике-ротике» зубки и язычок. Были они очень хорошими друзьями и никогда не ссорились. Но однажды «домику-роту» послали много-много гостинцев: конфет, вафель, чупа-чупсов, шоколада и мармеладок. «Домик-ротик» угостил сладостями зубки и язычок и вдруг откуда не возьмись на зубках появились дырочки и зубки начали сильно при сильно болеть.

Ребята, как вы думаете, почему зубки начали болеть? Что же случилось? Почему в зубках появились дырочки?

Дети высказывают свои предположения. (потому что зубки съели много сладкого)

Гигиенист: Правильно дети, это очень вредно для зубов. Дырочки, которые появились у «домика-ротика» называются кариесом и появляются они из-за употребления большого количества сладкого и из-за того, что люди неправильно чистят зубы.

А что же нужно кушать, чтобы кариес не появлялся, зубки не болели и блестели? Сейчас я вам расскажу.

1.В первую очередь это молочные продукты: молоко, творог, сыр, сметана. Они содержат кальций, который укрепляет ваши зубки.

2.Мясо и рыба.

3.Хлеб и крупы: гречку, рис.

4.Овощи,фрукты. В них содержится витамины, которые очень полезны.

Все запомнили, какие продукты полезны для зубов, а какие нет? В конце занятия мы с вами поиграем в очень интересную игру. Я проверю, хорошо ли вы все запомнили.

Гигиенист: Так, а почему же еще болят наши зубки, ктонибудь знает?

Дети высказывают свои предположения. (из-за того, что неправильно чистим зубки)

Скажите, дети, а вы чистите зубки?

Дети высказывают свои предположения.

Так может наши зубки заболели не только потому что «домик-ротик» скушал много сладкого, а еще потому, что он плохо чистил зубы или не чистил вообще?

А вы знаете, при помощи чего нужно чистить зубы? Что нужно использовать?

Дети высказывают свои предположения.(щетка, паста)
Правильно.

Чтобы у вас никогда не болели зубы и чтобы не появлялся кариес мы должны дружить с щеткой и пастой.

У каждого человека должна быть своя зубная щетка. Она всегда должна быть чистой. Никогда никому не давайте чистить зубы вашей зубной щеткой и сами никогда не пользуйтесь чужой.

Смотрите, какие разные бывают щетки. И с принцессами для девочек и с машинками и любимыми героями для мальчиков.

Все запомнили? Молодцы!

Но только ли щеткой нужно чистить зубки? Чем еще их чистят?

Дети высказывают свои предположения.(пастой)

Правильно, одной только щетки не достаточно, чтобы очистить зубки. Нужно еще пользоваться пастами. Вы знаете, что пасты бывают разных вкусов: клубничные, банановые, даже со вкусом мороженого бывает!!!

Так же у вас должен быть стаканчик с теплой водичкой для прополаскивания ротика, после того, как вы почистите зубки при помощи щетки и пасты.

Детки, запомните простые правила: 1. Зубки нужно чистить утром и вечером.

2. После еды всегда полоскать ротик теплой водичкой.

3. Ходить к стоматологу 2 раза в год, чтобы проверить, все ли в порядке с вашими зубками.

Смотрите, бывает специальный календарь чистки зубов от зубной феи. Он нужен для того, чтобы вы никогда не забывали чистить зубки утром и вечером. На нем нарисованы солнышко и луна.

Вот вы утром почистите зубки-закрашивайте солнышко, почистили зубки вечером-закрашивайте луну. В конце занятия я подарю вам такой, договорились?

А кто-то из вас знает, как ПРАВИЛЬНО чистить зубы? Может мне кто-то показать? (плакат или слайд, как правильно чистить зубы).

(показать, как это делается правильно)

верхние зубы-сверху вниз

нижние-снизу вверх

чистить нужно не только снаружи, но и внутри.

жевательные поверхности-круговыми движениями.

Чтобы хорошо очистить зубки понадобится 2-3 минуты.

(дать детям повторить правильные движения)

Молодцы ребята, мы с вами выполнили очень важную задачу-научились чистить зубки!

Так для чего же нам нужно выполнять эти правила? А чтобы сохранить наши зубки на долгие годы!!

Гигиенист: Дети, а вы знаете, что у человека зубы вырастают 2 раза? Когда вы пойдете в школу, а у кого то может уже и сейчас потихоньку будут

выпадать зубки. Но этого не стоит бояться! Зубки, которые у вас будут выпадать, называются молочными, и когда они выпадут, то вырастут новые, еще более красивые, которые называются постоянными!!И с новыми зубками вы проходите много-много лет.

А знаете ли вы, что нужно делать, если зубик выпадет?

Если вы заметили, что ваш зубик шатается или вот-вот выпадет, не стоит паниковать. Необходимо сказать об этом взрослым, они помогут вам его убрать из ротика.

Мамы или папы говорили Вам о том, что зубик можно подарить мышке или зубной фее, а она Вам за это принесет что-нибудь вкусное и полезное?

Все знают об этом?

А знаете ли вы, что есть специальные коробочки для хранения зубов?

Если ваш зубик выпадает, вы можете сложить его вот в такой контейнер(показать на слайде) и в любой момент, если захотите, на него можно будет посмотреть.

Сейчас мы с вами посмотрим увлекательный мультфильм про зубки и после этого проверим, как вы запомнили все то, что я вам сегодня рассказала.

(Смотрим мультфильм)

Итак, напоследок я предлагаю поучаствовать в викторине «что полезно, что вредно».

Если я назову то, что полезно для зубов-вы хлопаете.

Если назову то, что вредно-вы топаете.

Договорились?

Викторина:

1.Вам мальчишки и девчушки,

Приготовила частушки.

Если мой совет хороший,
громко хлопайте в ладоши.

На неправильный совет

оттопчите пол в ответ, говорите «нет, нет, нет».

2. Постоянно нужно есть

Для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший

Громко хлопайте в ладоши.

3. Не грызите лист капустный

он совсем, совсем не вкусный.

Лучше ешьте шоколад,

вафли, сахар, мармелад

Это правильный совет?

4. Маме говорила Люба:

«Я не буду чистить зубы!»

И теперь у нашей Любы

Дырка в каждом-каждом зубе.

Каков будет ваш ответ?

Молодчина Люба?

5. Блеск зубам чтобы придать

Крем для сапог нужно взять.

Выдавить пол тюбика

и почистить зубики.

Это правильный совет?

6. Ох, неловкая Людмила

На пол щетку уронила

С пола щетку поднимает

Чистить зубки продолжает.

Кто даст правильный ответ

Молодчина Люда?

7.Навсегда запомните

Милые друзья

Не почистив зубы

Спать идти нельзя.

Если мой совет хороший,
громко хлопайте в ладоши.

8.Зубки вы почистили

И идите спать

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

9.Чтобы зубки укреплять

Полезно гвозди пожевать.

Это правильный совет?

10.Вы наверное устали

Пока здесь стихи читали

Был ваш правильный ответ, что полезно, а что нет! Молодцы!

Для того, чтобы ваши зубки оставались такими же красивыми и крепкими я принесла Вам подарочки. Это календарик для чистки зубов.(раздать)

Дети, берегите свои зубки. Будьте здоровы!

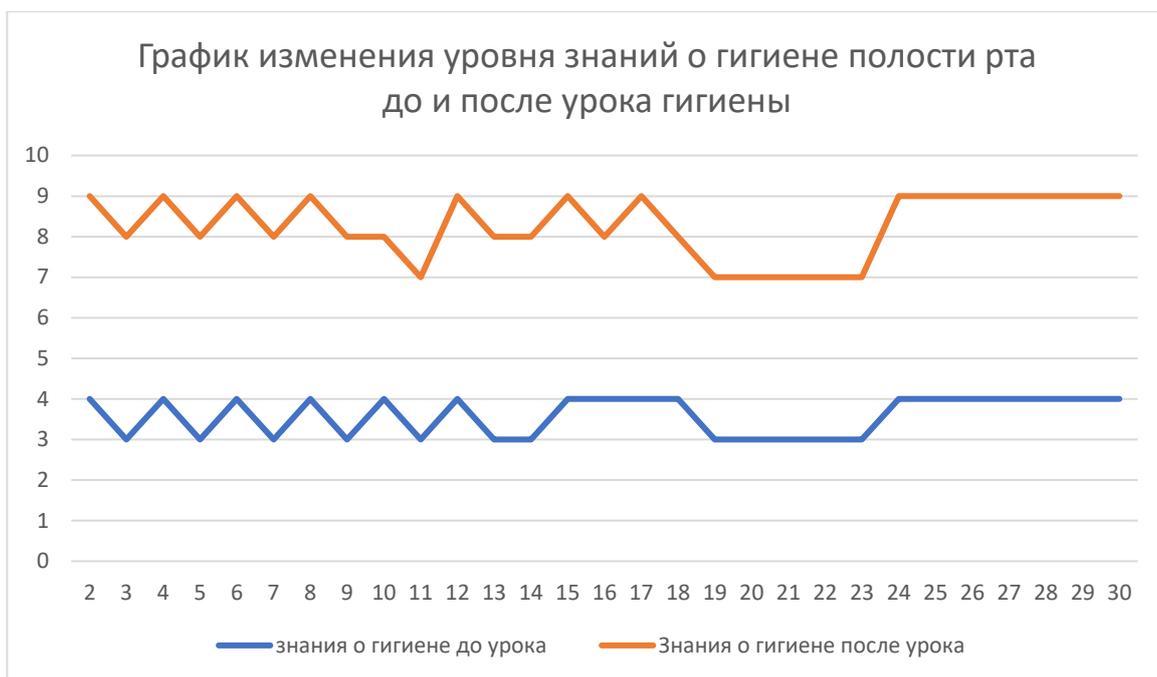


Рис.1 «Изменение знаний уровня гигиены полости рта «до» и «после» проведения урока гигиена представлены»