**Проект в старшей группе « Путешествие зубной щетки»**

автор: воспитатель Мизина О.В. МДОУ «Детский сад № 78»

**ВИД:**познавательно – исследовательский, краткосрочный 1 неделя.

**ТИП:**творческий

**УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА:**дети старшей группы, родители.

**ПРОБЛЕМА:**проблема сохранения зубов у детей не может быть решена без целенаправленного и своевременного формирования у детей привычки поддержания в здоровом состоянии зубов и десен, культуры гигиены полости рта.

**ЦЕЛЬ:** формирование навыков профилактики и гигиены полости рта, дать детям сведения, необходимые для  укрепления здоровья зубов.

**ЗАДАЧИ:**

1. Расширять знания детей о гигиене полости рта.
2. Учить правильно и последовательно чистить зубы, пользоваться зубной щеткой.
3. Воспитывать доброжелательное отношение к посещению врача.
4. Воспитывать у детей и их родителей личную ответственность за сохранение своего здоровья и здоровья своих детей.

**ПЛАН РАБОТЫ ПО ПРОЕКТУ**

1. **ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

**Цель:**развивать у детей интерес к предстоящей деятельности, заинтересовать темой проекта, привлечь к совместной деятельности.

**1.1 РАБОТА С ДЕТЬМИ**

Выяснить, что дети знают о зубах, о строении зубов, о том как надо правильно ухаживать за зубами, о необходимости посещения врача стоматолога.

* Вопросы:
* Для чего нам нужны зубы?
* Как правильно за ними ухаживать?
* Причины болезни зубов?
* Как нам найти ответы на наши вопросы?

**1.2 РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ**

* Познакомить родителей с проблемой.
* Сформировать интерес у родителей по созданию условий для реализации проекта.
* Анкетирование родителей
* Цель: выявить, ухаживают ли дети дома за зубами, болели  ли когда — нибудь у детей зубы, посещали ли родители с детьми врача стоматолога,

**1.3. ПОДБОР МАТЕРИАЛА**

* определение темы проекта, цели, задач, актуальности;
* подбор дидактических игр, иллюстрированного материала, художественной литературы;
* перспективное планирование проекта;
* разработка и пополнение методических материалов;
* создание условий для самостоятельной деятельности;
* разработка консультаций для родителей;
1. **ПРАКТИЧЕСКИЙ ЭТАП**

**ЦЕЛЬ:**формировать заинтересованность детей и родителей к ответственности за сохранение своего здоровья и здоровья своих детей.

**РАБОТА С ДЕТЬМИ**

* Беседа «Что такое здоровье».
* НОД по познанию «Познакомимся с нашими зубами»
* НОД по познанию «Чтобы зубки не болели».
* НОД по рисованию «Моя любимая зубная щетка»
* Дидактические игры «Так много щеточек хороших, но зубная только одна»; «Чистим зубки»; «Полезное — вредное»; «Предметы индивидуального пользования»
* Игровое упражнение «У кого есть зубы»;
* Артикуляционная гимнастика «Почистим зубки язычком»
* Стихи, пословицы, поговорки, загадки   про зубы

 **РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ**

* Анкетирование родителей «Пусть всегда будут здоровыми зубки»»
* Консультация « Что нужно знать родителям о детских зубах»
1. **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

**ЦЕЛЬ:**подведение итогов проделанной работы, подготовка отчётных материалов.

* Выставка рисунков «Моя любимая зубная щетка»
* Презентация проекта

**Литература**

1. «Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3 – 7 лет», автор — составитель М. Р. Югова
2. «Откуда что взялось?», Дмитрий Щербинин, М. «Аквилегия» -М , 2009г.
3. «Знакомьтесь зубная паста», М. ЗАО «Натусана», 2008г.
4. «Стоматологическое обозрение» №2, 2007г.
5. «Профилактика основных стоматологических заболеваний», 2009г.

 **Беседа**

**Тема: «Что такое здоровье».**

Цель: познакомить детей с понятием здоровья, формировать понимание необходимости заботится о своем здоровье, беречь его, быть здоровым и вести здоровый образ жизни.

   Дорогие ребята! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле здоровый дух». Не мало пословиц и поговорок сложено о здоровье русским народом. Например: Здоровье дороже золота» или «Здоровье ни за какие деньги не купишь».

   Задумались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей? Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым.

   Правильно!  Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаляет  наш организм. Прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.

    Второй наш друг – это утренняя зарядка. Под звуки быстрой музыки мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны. После утренней зарядки повышается настроение, помогает включиться в дневной ритм.

           Как вы думаете, что еще помогает нам быть здоровыми?

     Верно! Теплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых, еловых борах. Этот воздух настоящий целительный настой, благоухающих ароматами смолы и хвои. И в лиственных, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов – особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды – тоже друзья! Представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома у него пыльно и грязно. На кухне – горы немытой посуды, крошки и объедки. Вокруг них вьются мухи – грязнухи. Как вы считаете, заботится ли этот человек о своем здоровье? Верно! Не заботится.

      Ведь и немытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных      болезней – желтухи или дизентерии. Эти болезни так и называют « Болезнями грязных рук».

     А мух в старину не зря величали «вредными птичками». Летая по помойкам, свалкам, а потом залетая в дом, они переносят на своих лапах опасных микробов, которые могут вызывать болезни.

    Надеюсь, вы поняли:

     Надеюсь, вы поняли: чтоб быть здоровыми, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Убирать свою комнату и мыть посуду. Ведь недаром говориться: «Чистота – залог здоровья».

     Я знаю немало детишек, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, невыспавшимися, забывая замечательное правило: «Рано вставать, рано вставать – горя и хвори не будете знать!». А ведь режим дня – прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаем с постели, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определенный биологический ритм, который помогает сохранить здоровье и бодрость.

     Но мы с вами забыли еще об одном нашем преданном друге – о движении. Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведет неподвижный образ жизни и большую часть сидит в кресле или лежит на диване? Верно. Не может! А почему? Его мышцы, сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода. Малая подвижность ослабляет здоровье! А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закаленными! Велосипед, самокат, роликовые коньки.

   Лето дарит нам не только тепло и солнечный свет, но и возможность купаться в речке или озере, играть в футбол, волейбол и другие подвижные игры.

  А зимой, когда все белым – бело, деревья и кусты наряжаются в пушистые снежные тулупы, можно кататься на лыжах и санках, играть в хоккей или кружиться на коньках.

  Физические упражнения в детском саду, занятия физкультурой в школе, посещения спортивных секций помогают нам укрепить здоровье, закаляют тело и волю, делают нас смелыми сильными.

                                                Я хочу здоровым быть –

                                                Буду с лыжами дружить.

                                                Подружись с закалкой,

                                                С обручем, скакалкой,

                                                С теннисной ракетой.

                                                Буду сильным, крепким.

 **Конспект НОД**

**Тема: «Познакомимся с нашими зубами».**

Цель: дать некоторые представления о строении и значении зубов.

Задачи:

1.Познакомиться со строении зубов методом самообследования;

2.Уточнить знания о назначении зубов, об их функции;

3.Формироватт представления детей о правилах личной гигиены.

Методы и технологии: художественное слово, создание проблемной ситуации, объяснение, демонстрация образа.

Интеграция: образовательные области познание, социализация, коммуникация, физическая культура, художественная литература.

Предшествующая работа: чтение художественной литературы, рассматривание картинок.

                                              Ход занятия

     Воспитатель: Отгадайте загадку – Оля ядрышки грызет падают скорлупки, а для этого нужны нашей Оли (зубки).

     Воспитатель: Ребята, сегодня мы будем знакомиться с нашими зубами, мы пользуемся ими каждый день, но еще не знакомы с ними. Скажите где расположены зубы? (ответы). Зачем они нужны? (ответы). А зачем зубы животным? (животные используют зубы не только для еды, но и для защиты).

    Воспитатель: Посмотрим на свои зубы в зеркало. Какого цвета они? (ответы).

   Попробуйте согнуть их язычком получается? (дети выполняют). Что можно сказать про зубы (ответы: зубы твердые). А теперь, глядя в зеркало, осторожно постучите ложкой о зуб. Что можно сказать о твердости зубов? (ответы). Попробуйте покачать зуб пальцами получается? (ответы детей). Попробуйте вынуть зуб.  Опять не получается? Зубы сидят прочно, они укреплены в кости, которая называется челюстью. Мы не можем увидеть зубы внутри кости у себя, но можем рассмотреть все на картинках.

   Воспитатель показывает на доске картинки с изображением зубов, рассказывает из чего состоят зубы, их виды.

    Воспитатель: Дети зачем вы моете руки? (ответы: чтобы на руках не размножались микробы). Скажите а вы знаете что едят микробы? (еду). Вот и во рту живут микробы. А что надо сделать чтобы во рту не было микробов? (чистить зубы). Обязательно надо чистить зубы утром и вечером и полоскать после еды, чтобы ваши зубки были здоровыми.

    Воспитатель: А правильно составим картинки (что за чем следует) порядок чистки зубов.

    Вот мы и познакомились с нашими помощниками зубами. Хорошо когда они есть. Они помогают нам пережевывать пищу. Но бывают люди у которых зубов нет, хозяин плохо за ними ухаживал и они от него убежали, как посуда от Федоры. А почему они потеряли зубы? Надо беречь зубы, чистить их и полоскать после еды. Вы все молодцы, очень старались, были внимательны, мне очень понравилось с вами общаться.

 **Конспект занятия**

**Тема: «Чтобы зубы не болели».**

Цель: закрепить знания детей о строении зубов, учить правильно ухаживать за зубами, прививать любовь к своему организму, желание заботится о нем.

Задачи:

1. Расширение представлений о значении зубов для жизни и здоровья человека.
2. Расширение представлений о важности для здоровья гигиенических процедур.
3. Закрепление знаний о строении зубов.

                                     Ход занятия

      Воспитатель: Отгадайте загадку: Чистить зубы каждый день мне нисколечко не лень. Чистить быстро, чистить четко в моих руках зубная (щетка).

Бывает «мятная», «лесная», «детская» (паста).

Полон хлевец белых овец (зубы).

     Воспитатель: Сегодня мы с вами будем говорить о зубах и их уходе.  Вспомните, чем покрыты зубы?(эмалью). Она твердая, защищает зубы от повреждения. Но если за зубами неправильно ухаживать или неправильно питаться, в них появляется дырочки(кариес) Зубы – это живой орган. Давайте вспомним из каких частей он состоит? (коронка, корень, шейка).

    Воспитатель: К нам сегодня на занятие пришел врач – стоматолог, он лечит зубы, десны. (Марина Александровна). Сейчас она вам расскажет про зубы, и про уход за ними.

   Стоматолог: Дырка в зубе всегда больно. Кроме того, больные зубы вредят другим органам — сердце, почкам.

   Стоматолог: Что обозначает слово «кариес». Как вы думаете, это заболевание или нет? Когда возникает это заболевание? У кого из вас был кариес? Что вы ощущали в период зубной боли? Как вы думаете, зубная боль влияет на здоровье всего организма?

  Кариес – это заболевание, при котором происходит постепенное разрушение твердой ткани зуба, в результате чего в нем образуется полость- «дырка». Кариес способен не только сделать ваши зубы некрасивыми, но и полностью разрушить их. Кроме того, последствия запущенного поражения зубов кариесом – развитие еще более опасных заболеваний. Причины кариеса: после еды во рту, на зубах, щеках, языке остаются мельчайшие остатки пищи, которые являются прекрасной питательной средой для развития бактерий.  Чтобы зубы не болели, а были всегда красивыми и здоровыми их надо беречь и укреплять.

    Стоматолог: Посмотрите у меня корзина. А что в корзине, хотите знать?

Ой, сколько здесь всего. А вот и щетка, Ребята посмотрите, такой щеткой можно чистить зубы?

   Дети: Нет. Она старая, лохматая.

   Стоматолог: Правильно, чистить зубы надо новой щеткой.

   Стоматолог: Чтобы сохранить зубы здоровыми и белыми – надо кушать полезные для зубов продукты.

           Стоматолог: Посмотрите, какой это зуб(показывает веселый зуб).

           Дети: Веселый.

           Стоматолог: Он белый, здоровый. Показывает грустный зуб. А почему этому зубу  грустно?

Дети: У него дырочка, он болеет.

    Стоматолог: Для зубов бывают полезные продукты, но есть и вредные. Послушайте сказку. Сказка. Жил – был на свете зуб. Был он белый и красивый, жил во рту вместе с остальными зубами братьями. Очень они любили кушать конфеты, шоколад, мед и варенье. И все у них было хорошо, пока однажды ночью не проснулся наш зуб от крика. Это его братик плакал и кричал от боли. Посмотрел наш зуб на него и увидел, что на нем большая яма, а в яме сидит злой червяк и грызет бедного зубик. «Что же делать» Как помочь брату и выгнать злого червяка». И решил тогда наш зуб пойти искать помощи. Вышел на улицу, а там – тьма тьмущая, страшно. Но делать нечего, надо идти. И вдруг кто- то подлетел к нему бесшумно. Испугался зубик! Но туту услышал тихий голосок: «Не бойся, малыш! Я Зубная Фея. Почему ты так поздно бродишь один?» Рассказал ей зубик про несчастье, которое с его братом случилось. Зубная Фея  улыбнулась и сказала: «Ты очень смелый! Не побоялся для братика среди ночи на улицу выйти. Я тебе скажу, где твоему братику помогут!». И радостный зубик побежал домой. А тут и утро наступило. Собрались все братья вместе и пошли в стоматологическую клинику. Там очень добрый доктор быстро вылечил яму и прогнал злого червяка. Потом украсил зуб пломбой, и рассказал всем братьям, что надо делать, чтобы не болеть и быть всегда здоровым и красивым. А заодно похвалил Смелого зуба и предложил приходить к нему в гости 2 раза в год. И счастливые братья вместе отправились домой, красивые и здоровые.

     Стоматолог: Ребята, улыбнитесь друг другу и посмотрите  какие у вас зубки? Красивые. Когда улыбаетесь. И чтобы сохранить зубки здоровыми вам надо:1. Чистить зубы 2 раза в день. 2. Есть полезные продукты. 3. Посещать врача стоматолога. 4. Меньше есть сладкого.

Наше занятие подошло к концу. Вам понравилось? Я хочу пожелать вам, чтобы вы были здоровыми, веселыми, красивыми.

 **Конспект занятия по художественному – эстетическому развитию**

**рисование**

**Тема: « Моя любимая зубная щетка».**

Цель: закреплять правила ухода за своими зубами и полостью рта; рассказать об истории зубной щетки; учить аккуратно работать с карандашом; развивать творческие способности.

Задачи:

1.Познакомить детей с историей зубной щетки, правилами пользования ею.

2.Развивать мышление, общую и мелкую моторику, коммуникативные навыки.

 3.Воспитывать соблюдение правил личной гигиены.

                                    Ход занятия

     Воспитатель: Здравствуйте, ребята! Послушайте загадку и скажите, о чем идет речь?

     Красные двери, в пещере моей.

     Белые звери сидят у дверей.

     И мясо, и хлеб – всю добычу мою – я с радостью белым зверям отдаю. (зубы).

     Воспитатель: Скажите, а зачем  человеку нужны зубы? (ответы детей)

     Воспитатель: Правильно, они нужны для того, чтобы мы кусали и пережевывали пищу, и для того, чтобы человек мог ослепительно улыбаться, и для  красивой речи. Наши зубы можно сравнивать с растениями в цветочных горшках, где каждый зуб закреплен в своем костном «горшочке».

                                        Физкультминутка.

Наши деточки устали, и со стульчиков все встали.

Потянулись, потянулись, солныщку мы улыбнулись.

Вправо, влево наклонились, быстро к речке мы спустились.

Льется чистая водица, мы умеем сами мыться.

Зубную пасту мы берем, крепко щеткой зубы трем.

Моем шею, моем уши, сами вытремся посуше.

      Воспитатель: За зубами ухаживать надо как  за цветам. Как вы ухаживаете за своими зубами?  (ответы детей).

       Воспитатель: Кто знает, что необходимо иметь каждому человеку для ухода за зубами? (ответы детей).

       Воспитатель: Кто знает, что необходимо иметь каждому человеку для ухода за зубами? (ответы детей)

      Воспитатель: Вас когда–нибудь интересовала история зубной щетке?  Кто придумал ее применение? Подобием зубной щетки у древних людей был пучок травы, которым они  терли зубы. В Древнем Египте пользовались деревянной палочкой с разжеванным «веничком» с одной стороны. В 14 веке в Китае придумали прикрепить к ручке из бамбука небольшое количество щетинок кабана. Щетинки выбирались самые твердые и прочные – с шеи животного. Постепенно до России дошла мода на чистку зубов. Во время Ивана Грозного в ходу были зубные «метлы» — палочки с пучком щетины на конце, ими пользовались после трапезы. Сейчас в наше время изготавливают нейлоновые щетки. Зубная щетка – лучший друг человека.  Послушайте, как нужно пользоваться зубной щеткой:

      Надо чистить зуб: верхний зуб, нижний зуб.

      Даже самый дальний зуб – очень важный зуб.

      Изнутри, снаружи три, три снаружи, изнутри.

Ребята, давайте нарисуем вашу любимую зубную щетку.

Итог: молодцы, какие красивые зубные щетки вы нарисовали. Мы оформим выставку ваших работ.

**Дидактические игры**

**Дидактическая игра: «Так много щеточек хороших,**

**но зубная только одна».**

 Цель: дать детям представление о разных видах щеток.

 Ход игры: На столе воспитатель демонстрирует детям различные виды щеток; зубную, для обуви, для одежды, для расчесывания домашних животных.  Взрослый предлагает детям найти среди многообразия щеток на столе именно зубную щетку, а затем, когда она будет детьми найдена и подробно рассмотрена, воспитатель просит объяснить предназначение остальных щеток.

**Дидактическая игра: «Чистим зубки».**

Цель: закрепить у детей навык ухода за зубами (отработка движения «сверху-вниз», «снизу-вверх», «слева-направо»).

Ход игры: Воспитатель предлагает детям попробовать чистить зубы на «игрушечном тренажере» — расческе с частыми крупными зубчиками. Сначала взрослый демонстрирует сам, как надо выдавить зубную пасту на щетку и как нужно правильно чистить зубы (держа расческу в руке, показывает движения). Далее дети пробуют повторить это же сами.

**Дидактическая игра: «Полезное – вредное».**

Цель: в стихотворной форме научить детей распределять продукты питания на полезные и вредные для зубов.

Ход игры: Воспитатель демонстрирует детям картинки с продуктами питания – «полезными» и «вредными» для зубов. Взрослый сопровождает каждую картинку небольшим стихотворением. Картинки с продуктами питания воспитатель сортирует и раскладывает с помощью детей в две коробочки: на одной прикреплена фотография ребенка с плохими (поврежденными кариесу) зубами, на другой – фото ребенка с красивыми, белыми зубами.

          **Дидактическая игра: «Предметы индивидуального пользования».**

**Цель: учить классифицировать предметы для личного пользования** и предметы,  которыми можно делиться (например, зубная паста, зубная щетка, расческа, машинка, кукла, полотенце, носовой платок).

 Ход игры: Воспитатель объясняет детям, что есть такие вещи у каждого из нас, которыми мы ни с кем не можем поделиться, например, зубная щетка, расческа.  Акцентирует внимание детей на предметах общего пользования. Объясняет, почему этого делать нельзя.

 **Стихи, пословицы, поговорки, загадки про зубы»**

                                             **Стихи.**

 У меня сегодня праздник:                           Я все грызу, грызу, сержусь!

 Появился первый  зуб!                   Вокруг мне все не нравится!

 Все родные захотели                                   Это верная примета

 Ко мне в ротик заглянуть!                           Скоро зуб появится!

Чтобы зубы не болели                                  Чистить зубы нам не лень

И блестели как мои,                                      Чистим их два раза в день.

Щеткой чисти.                                               Чистим зубки дважды в сутки.

Встав с постели                                             Чистим долго три минутки.

Каждый зуб минуты три!                              Щеткой чистой, не лохматой,

                                                                       Пастой вкусной, ароматной.

                                                                       Чистим щеткой вверх и вниз

                                                                        Ну, микробы, берегись.

 Как поешь, почисти зубки!

Делай так два раза в сутки.

Предпочти конфетам фрукты –

Очень важные продукты.

Чтобы зуб не беспокоил,

Помни правило такое:

К стоматологу идем

В год два раза на прием.

И тогда улыбки свет

Сохранишь на много лет»

**Пословицы и поговорки**

«Вооруженный до зубов (очень хорошо вооруженный)»

«Видит око, да зуб неймет»

«Зубная боль обычно начинается в ночь на субботу»

«Здоровые зубы – залог здоровья»

«Ящерка маленькая, да зубки остренькие»

«Красивые зубы — красивая улыбка»

«Один плохой зуб поражает всю челюсть»

«Зубную боль не терпит и медведь»

«Рот причина наших болезней»

«Зуб на зуб попадет»

«Поел бы репки, да зубы редки»

                                                **Загадки**

 Темное стойло, полно белых коней (рот и зубы)

 Красные двери в пещере моей,

 Белые звери сидят у дверей.

 Мясо и сахар – всю добычу мою

 Я с радостью белым зверятам дарю (шубы и зубы)

 Хвостик из кости, а на спинке щетинка (зубная щетка)

 Мои зубы все белей

 Раз за разом веселей

 Она чисти зубы четко

 У меня (зубная щетка)

Оля ядрышки грызет

Падают скорлупки.

А для этого нужны

Нашей Оли (зубки)

**Анкета для родителей**

**«Пусть всегда будут здоровыми зубки»**

1. Ф.И.О. ребенка, возраст, группа:
2. Ухаживает ли Ваш ребенок за полостью рта:

— полощет рот после еды

— чистит зубы утром и вечером

— чистит зубы только утром или только вечером

1. Систематически ли Ваш ребенок ухаживает за зубами:

            — регулярно

            — не регулярно

1. После приема пищи Ваш ребенок поолощет рот:

           — по напоминанию

           — без напоминания

           — вообще этого не делает

1. Болели ли когда–нибудь у Вашего ребенка зубы:

           — да

           — нет

1. Вы лечили уже у Вашего ребенка зубы в стоматологическом кабинете6

           — да

           — нет

1. Посещаете ли Вы стоматолога с целью профилактики заболеваний:

           — регулярно

           — нет

1. Знает ли Ваш ребенок о том, как можно уберечь зубы от различных болезней:

          — да

          — нет

1. Покупаете ли Вы ребенку вредные для зубов продукты: (чипсы, колу, чупа-чупс, сухарики, шоколад)

          — редко покупаю

          — часто покупаю

          — не покупаю вообще

     10.Вам известно о вреде для детских зубов выше перечисленные продукты:

           — да

           — нет

1. Ваше отношение к проекту  «Бережем зубки с детства» проходящему

в нашей группе:

          — поддерживаю

          — мне безразлично

**Консультация для родителей:**

**«Что нужно знать родителям о детских зубах»**

     Кариес — это заболевание, при котором происходит постепенное разрушение твердой ткани зуба, в результате  чего, в нем образуется полость – «дырка». Кариес способен не только сделать ваши зубы некрасивыми, но полностью разрушить их, причиняя при этом боль и вызывая неприятные ощущения. Кроме того, последствия запущенного поражения зубов кариесом – развитие еще более опасных заболеваний.

                                          Причины кариеса

    После еды во рту, на зубах, щеках, языке остаются мельчайшие остатки пищи, которые являются прекрасной питательной средой для развития бактерий. Особенно «липкой» является рафинированная пища с высоким содержанием углеводов. Именно углеводами питаются бактерии, выделяя при этом молочную кислоту, разрушающую эмаль зуба и вызывающую воспаление десен.

     Известно, что на сегодняшний день в мире страдает кариесом 99% населения! А во многих странах – 100%. Только эскимосам и некоторым аборигенам южных районов Памира не знакома эта болезнь. По какой- то причине  кариес обходит их стороной. Возможно, это из – за того, что они просто никогда не ели сладостей. Что же делать? Средства для очищения зубов существовали еще в глубокой древности. Первый такой состав придумали римляне. В него входили лепестки роз, орех, а основой порошка служила толченая скорлупа и кости животных, смешанные с медом. Часто в состав такого средства добавляли карбонат натрия.

 **Вот несколько основных правил, соблюдение которых поможет вам**

**сохранить зубы детей здоровыми.**

**Правило №1. Гигиена**

    Стоматологи не устают повторять: залог здоровых зубов – регулярный правильный уход за полостью рта. Как показывает практика, ежедневная гигиена зубов и десен снижает необходимость в профессиональном  лечении на 75 – 80%.И дело не только в качестве зубной пасты и щетки: уход за полостью рта – целый комплекс мер, который выполняется непрерывно в течение всего дня. Ежедневная гигиена полости рта включает в себя:

      — тщательную чистку зубов минимум дважды в день;

      — очищение полости рта после каждого приема пищи (чистка, полоскание или жевательная резинка без сахара);

     — уход за межзубными промежутками с помощью зубной нити или зубочистки;

     -регулярное посещение стоматолога.

**Правило №2. Питание**

    Рациональное питание имеет огромное значение в профилактике кариеса. В «противокариесном» питании важны два фактора: полноценный набор пищевых продуктов и умеренная частота приема углеводов. При 3-4-разовом питании необходимо, чтобы в рационе были продукты четырех основных групп: хлебные, молочные, мясные и фруктово – овощные.

   Для очищения зубов от болезнетворного налета и укрепления десен в ежедневный рацион необходимо включить грубую пищу: яблоки, морковь и другие жесткие овощи или фрукты в сыро виде. Старайтесь разумно потреблять богатую углеводами пищу. Чрезмерно потребление углеводов является факторами риска заболеваний кариесом.

   Основным строительным материалом для зубов является кальций. Кальций содержится в орехах, зеленых овощах, молоке и молочных  продуктах (особенно обезжиренных), в том числе во всех видах сыра.

                              **Правило №3. Температура пищи**

Очень холодная или горячая пища вредна для эмали зубов. Еще вреднее – резкий перепад температуры. Из разницы температуры на эмали образуются микротрещины.

 **Правило  №4. Уход за деснами**

   В арабскую культуру гигиены полости рта ввел пророк Мухаммед. Согласно Корану, полоскать зубы необходимо пять раз в день, а чистить по мере загрязнения и при появлении запаха изо рта. Вместо зубных щеток арабы использовали ветки деревьев, которые вымачивали в воде до тех пор, пока с них не слезала кора.

   Слизистая оболочка десен защищает ротовую полость от болезнетворных микробов и требует особой заботы. Кровоточивость и воспаление десен – одна из причин появления неприятного запаха изо рта  и выпадения зубов. В свою очередь к заболеваниям десен могут привести:

           — плохая гигиена полости рта;

           — курение;

           — специфика потребления пищи;

           — недостаток витаминов.

**Правило №5. Фтор**

  Фтор также является необходимым микроэлементом для наших зубов. На Урале, в Мордовии, Москве и Подмосковье в водопроводной воде фтора достаточно. а вот Петербург и весь Северо — Западный регион нуждается в дополнительном источнике фтора.

    На рынке сейчас появилось множество препаратов, содержащих большое количество фтора: зубных паст, поливитаминных комплексов, эликсиров, жевательных резинок. Но нужно помнить большое количество фтора так же вредит организму, как и его недостаток.

                     **Правило№6. Регулярное посещение стоматолога**

   Регулярное посещение стоматолога – залог здоровых зубов. Почему? Во-первых, потому что профессиональная чистка  снимает зубной налет так, как ни одна зубная паста. Во — вторых, только врач сможет вовремя обнаружить кариес, предотвратить его развитие. В- третьих,  грамотный специалист даст вам рекомендации по выбору зубной пасты и других средств гигиены, подходящих именно для вас.

   Все  перечисленные рекомендации – вовсе не врачебная демагогия: грамотный и регулярный уход за  полостью рта сэкономит ваши финансы, сделает визиты к стоматологу лишь профилактическими и обеспечит здоровье вашим зубам и деснам.

    Количество стоматологических клиник и кабинетов за последние 15 лет выросло в геометрической прогрессии, но,  на состоянии зубов большинства наших граждан, это не сильно отразилось.

    По – прежнему, к зубному врачу мы идем в последний момент, когда уже и лечить нечего. Но самое печальное, что с поправкой на возраст состояние зубов у наших детей примерно такое же, как у стариков. И с этим пора перестать мириться.

   Обследование 27 тысяч человек, проведенное отечественными стоматологами, показало: у трехлетних детей в среднем по 3-4 зуба уже поражены кариесом; у шестилетних детей в  половине случаев на смену молочным идут постоянные, но уже кариозные зубы; у 12-летних кариес наблюдается в 60-80% случаев.

    И ничего удивительного в этом нет, поскольку  анкетирование родителей в нескольких регионах России, показало. Что 80% мам и пап сами не имеют понятия, как правильно чистить зубы. Не то, что научить этому своих детей. И практически  никто не знает о том, что ребенка нужно показывать зубному врачу не реже 2 раз в год.

    Кариес – это, по сути, начало инфицирования организма. В полости рта человека находится большое количество микроорганизмов, которые способны вырабатывать изи сахаров, которые мы потребляем, клейкие вещества. Этими «клеями» бактерии прилепляются к зубу – так образуется зубной налет. Бактерии зубного налета выделяют кислоту. Но в первые часы она нейтрализуется слюной. А вот 18 – 28 часов налет становится толстым и плотным, что слюна бессильна проникнуть в него, и кислота начинает растворять эмаль зуба.

     Так как процесс уплотнения зубного налета длится 18 – 28 часов, то чистя зубы два раза в день ( то есть через каждые 12 часов), можно значительно снизить вероятность возникновения кариеса. Не  менее важное значение для здоровья ребенка, имеет прикус. Если прикус неровный, зубы верхней и нижней челюсти наезжают друг на друга, в них чаще будет «гнездиться» кариес, и такие зубы станут первыми претендентами на установку протезов.

     Вот обо всем этом и нужно рассказать ребенку, чтобы тот сам осознанно стал следить за своими зубами. Вот только как это сделать, чтобы ребенок все понял, а не воспринял ваш рассказ, как очередную нотацию? Нужна игровая форма рассказа. Начинать можно в промежутке с 5 – 7 лет. В это период ребенок начинает сам чистить зубы и должен знать, как и для чего это делается. А,  кроме того, уже может запомнить и усваивать достаточно сложные понятия.

    Наверное, первый вопрос, над которым стоит задуматься ребенку6 для чего вообще нужны зубы? Надо предложить ему на практике ознакомться с функциями зубов:

    — Пережевывание пищи. Предложите ребенку попытаться откусить от яблока или моркови, закрыв передние зубы губами.

    — Речь. Пусть малыш попробует сказать «дом», «стол» и другие слова, не касаясь языком передних зубов.

    — Внешний вид.

    Перед зеркалом ребенок сравнит улыбку с сомкнутыми губами и то, какая радостная улыбка получается у него с открытыми зубками. Более наглядно представить внешний вид без зубов поможет следующий прием: возьмите фотографию улыбающейся фотомодели и попросите ребенка закрасить ей несколько зубов  черным фломастером (он это сделает с удовольствием). Обратите внимание, какой некрасивой и даже страшной (как у Бабы Яги) стала улыбка на фотографии.

      Вывод прост: не будешь ухаживать за зубами, будешь иметь такую улыбку, а значит —

                               Как поел, почисти зубки!

                               Делай так два раза в сутки.

       Следующее,  что надо понять малышу – для чего мы чистим зубы. Расскажите ребенку, что во рту всегда есть микробы, которые очень рады, если их не вычищают. Это дает им возможность надолго поселиться во рту в виде зубного налета, который выделяет кислоту и тем самым портит и разрушает зубы.  Но при чистке зубов нужно не загонять бактерии под десны, а наоборот, вычищать их оттуда. А для этого надо знать правильные приемы чистки:

                  — Начинают с верхней челюсти – движения щеткой «сметающие»,

сверху – вниз по 10 раз на каждые 2 зуба. Сначала чистится внешняя, затем внутренняя боковая сторона зубов по всей дуге.

                  — Таким же образом чистим зубы нижней челюсти – движениями снизу-вверх.

                  — Жевательную поверхность чистим круговыми движениями, продвигаясь от щеки к центральным зубам.

                 — Под конец обязательно чистим язык.

И тогда ваш ребенок не только вырастет со здоровыми зубами, но семейный бюджет не пострадает. Поскольку лечение  зубов в 20 раз дороже мер по профилактике кариеса