

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Мечта» с. Князе-Волконское
Хабаровского муниципального района
Хабаровского края

ПРИНЯТО
На заседании
педагогического совета
Протокол №1
от 24.08.2024

Утверждено приказом заведующего
МБДОУ с. Князе - Волконское
от 25.08.2024 года № 46-о/д



Заведующий

И.В.Вершинина

**Программа «Здоровые зубы»
По формированию у старших дошкольников
здорового образа жизни.**

Разработчики Программы:
Зенченкова О.П., воспитатель
Лыткина Р.С., воспитатель
Карякина Н. В., педагог-психолог

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Цель, задачи, структура программы	4
3. Ожидаемые результаты работы	4
4. Формы организации работы	5
Список литературы	5
Приложения	
Приложение 1.Строение зуба	6
Приложение 2.Забавные скороговорки	7
Приложение 3. Правила игры во «Фторфутбол»	8
Приложение 4.Картинка «Возникновение кариеса»	8
Приложение 5.Кроссворд в рисунках	9
Приложение 6.Схема чистки зубов	10
Приложение 7.Советы доктора Пилюлькина	10
Приложение 8. Пьеса для кукольного спектакля «Счастливый зуб»	11
Приложение 9.Стихотворение «как у нашей Любы...»	12
Приложение 10.Стоматологический блиц опрос	12
Приложение 11. Тест «Как сохранить зубы здоровыми?».....	13

1. Пояснительная записка

Заболевания ротовой полости являются на сегодняшний день одной из серьезнейших проблем здравоохранения. Люди, имеющие все 32 зуба, ни один из которых не запломбирован или не поврежден кариесом, представляют собой редкое исключение. Статистические данные свидетельствуют, что у среднего ребенка, достигшего возраста 6 лет, три из молочных зубов были минимум один раз поражены кариесом. Средний взрослый в возрасте 21 год имеет 11 поврежденных зубов, пораженных кариесом, запломбированных или удаленных. В то время, как пренебрежение правилами ежедневного ухода за зубами в раннем возрасте приводит к разрушению зубов, многие люди не сознают, что это также служит благодатной почвой для развития заболеваний пародонта (десен). Несмотря на то, что эти заболевания считаются, в принципе, заболеваниями взрослого возраста, начальные стадии инфицирования часто наблюдаются и у детей. Наиболее распространенный их признак – опухшие, кровоточащие при чистке зубов десны (гингивит).

Все это говорит о необходимости обучения молодого поколения методом профилактики кариеса и заболеваний пародонта. Необходимые навыки, правильное отношение и привычки, позволяющие сохранить здоровье ротовой полости, нужно начинать формировать в дошкольном возрасте.

Значение гигиены полости рта является общепризнанным.

Существует 5 главных направлений в стоматологической гигиене:

- кариес зубов;
- заболевания пародонта;
- аномалии прикуса;
- врожденные аномалии челюстно-лицевой области;
- заболевания слизистой оболочки полости рта.

Здоровье полости рта играет важную роль в здоровье всего организма на протяжении всей жизни. В то же время стоматологические заболевания остаются в числе наиболее распространенных в современном обществе.

Это побудило к разработке профилактической программы по гигиене ротовой полости «Здоровые зубы», основным содержанием которой является правильный уход за полостью рта и профилактика стоматологических заболеваний.

Программа рассчитана на обучение детей (5-6 лет) дошкольного возраста.

В результате прохождения программного материала дети будут иметь представление:

1. о строении ротовой полости;
2. о развитии зубов;
3. о профилактике;
4. что такое кариес;
5. о правилах, которые помогут сохранять зубы здоровыми и красивыми;
6. как использовать зубную пасту;
7. как выбрать зубную щетку;
8. о технике чистки зубов щеткой

2. Цель, задачи, структура программы

Данная программа имеет цель: воспитание у детей личной ответственности за сохранение своего здоровья.

Основные задачи программы заключаются в следующем:

1. Сформировать общее представление о строении ротовой полости.
2. Сформировать представление о строении и функциях зубов.
3. Сформировать представление о стоматологических заболеваниях и способах их предотвращения.
4. Прийти к пониманию важности работы стоматолога.

Программа включает следующие разделы:

1. Ротовая полость
2. Кариес
3. Питание
4. Аномалии прикуса
5. Несчастные случаи
6. Стоматология вчера, сегодня и завтра

3. Ожидаемые результаты работы

Стимулирование повышения внимания детей к вопросам здоровья, здорового образа жизни. Закрепление привычки ежедневно чистить зубы. Не боятся посещать стоматолога. Иметь представления о строении ротовой полости, развитии зубов, профилактике стоматологических заболеваний. Владеть техникой чистки зубов.

4. Формы организации работы

Программа предусматривает проведение устных занятий, чтение литературы, практических занятий.

Освоение программы предполагает осмотр стоматолога.

План проведения практических заданий

Тема	Практические задания	Сроки
Ротовая полость.	Нарисовать зуб и назвать название частей зуба. Выучить стоматологические скороговорки. Дидактическая игра «Фторфутбол».	Сентябрь
Кариес	Рассказ по картинке «Возникновение кариеса» Собрать разрезные картинки и определить где здоровый зуб, а где больной зуб. Разгадывание кроссворда в рисунках. Практическое занятие «Чистка зубов по схеме»	Октябрь
Питание	Эксперимент по определению вредных и полезных для зубов продуктов. Советы доктора Пилюлькина. Изготовление кукол для спектакля (счастливый зуб). Заучивание стихотворения «Как у нашей Любы разболелись зубы...».	Ноябрь
Аномалия прикуса	Выделить на картинке неправильный прикус. Определение своего прикуса с помощью зеркала.	Январь
Несчастные случаи	Работа с карточками с изображением поврежденных зубов. Рассказ по картине «Вредные привычки». Рисование «Правила безопасности»	Февраль
Стоматолог не враг.	Рассказ по картине «На приеме у стоматолога». Стоматологический блиц опрос. Тест «Как сохранить зубы здоровыми»	Март- апрель

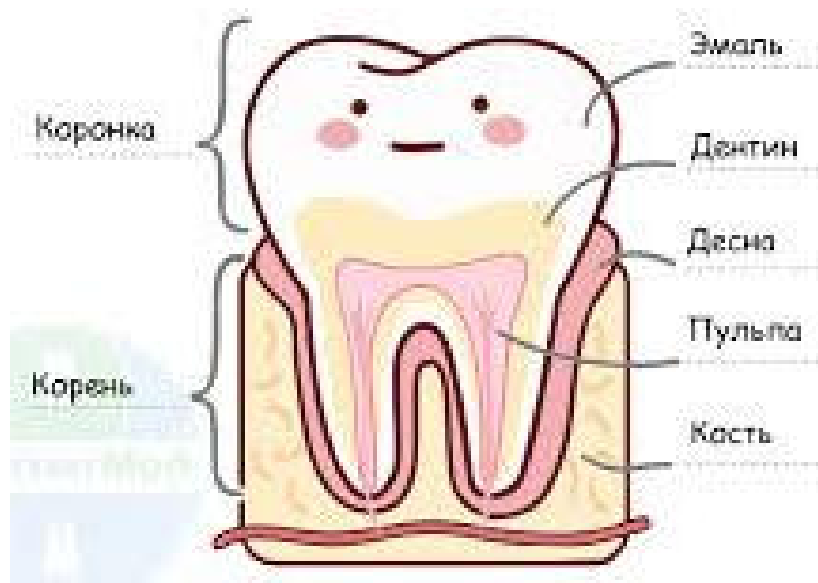
Список литературы

1. Борисенко А.В. Кариес зубов. Киев, 2000г.
2. Методическое пособие «Индивидуальная гигиена полости рта» 2001г. КГМА, кафедра терапевтической стоматологии, стр. 3-5,12-14
3. Методическое пособие «Ослепительная улыбка на всю жизнь» 1996г. Москва, стр. 3,15
4. Методическое пособие «Улыбка» 1995г., Хабаровск, стр. 1-3, 6-7, 24, 34-35, 77, 100,115,136-137,139-150.
5. Обзор исследований «Профилактика стоматологических заболеваний № 3,4 2002г.
6. Приложение к обзору исследований «Профилактика стоматологических заболеваний. Качественная зубная паста по доступной цене» Москва 2002г.
7. Сайфуллина Х.М. Кариес зубов у детей и подростков. Москва, 2001г.
8. Федоров Ю.А. Гигиена полости рта. Москва, 1987г.
9. Ценов Л.М., Николаев А.И. Диагностика и лечение заболеваний пародонта. Москва, 2002г.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

Строение зуба



Приложение №2

Забавные скороговорки.

Шла Саша по шоссе и сосала сушку.

Сыворотка из-под простокваши.

На дворе - трава, на траве - дрова.

Ехал Грека через реку,
Видит Грека - в речке рак.

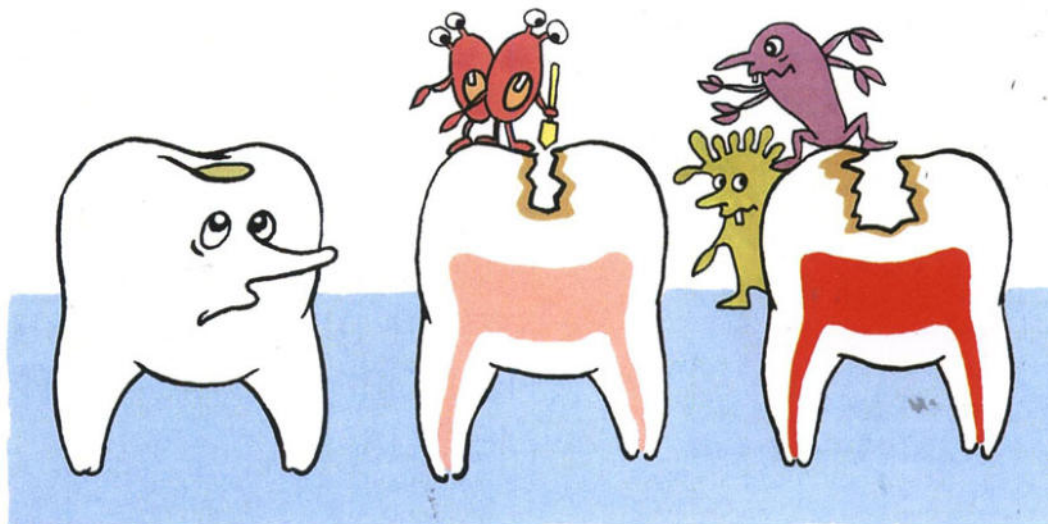
Сунул Грека руку в реку,
Рак за руку Греку цап.

Карл у Клары украл кораллы,
А Клара у Карла украла кларнет.

Правила игры во «Фторфутбол».

1. Команда, которая получает вопрос, отходит за 20 метровую линию и продвигается на 10 метров за каждый правильный ответ. Сторона монетки определит очередность команд.
2. Команда, получающая вопросы, играет до первого неверного ответа. Затем в игру вступает другая команда и начинает игру с точки, где закончила играть вторая команда.
3. Когда команды меняются местами, вторая команда начинает игру с ответа на вопрос, на который не ответила предыдущая команда. Она продвинется, на 20 метров за правильный ответ или просто вернется на исходную позицию за неправильный ответ.
4. Члены команды отвечают на вопросы по очереди, не пользуясь помощью других членов команды. Подсказка означает потерю мяча. Однако штрафная команда может тайно совещаться и размышлять над ответом.
5. Гол засчитывается, если команда доходит до финишной линии. Гол приносит команде 6 очков. Затем воспитатель задает дополнительный вопрос, который может принести команде одно очко. Если пенальти отбросит команду на линию старта, с нее снимается.

Возникновение кариеса



КАРИЕС: КАРИОЗНОЕ
ПЯТНО

ОБРАЗОВАНИЕ
КАРИОЗНОЙ
ПОЛОСТИ

ГЛУБОКИЙ
КАРИЕС

Приложение №5

Кроссворд в рисунках.

Кто помогает Кариесу разрушить зубы?

Впишите в клеточки под цифрами название продуктов.

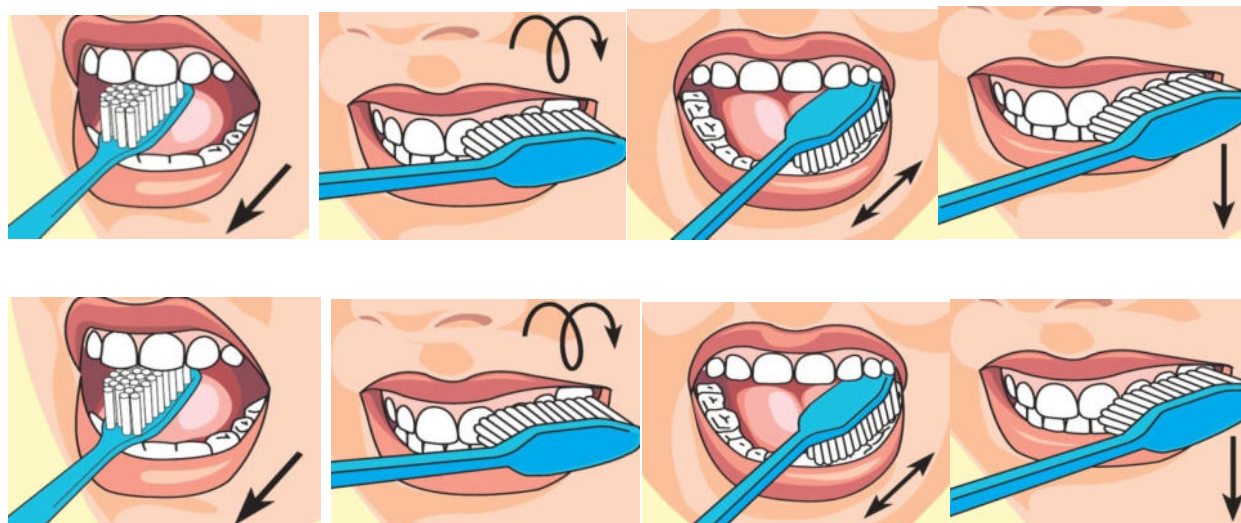




1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Приложение №6

Схема чистки зубов



Советы доктора Пилюлькина.

1. Есть сладкое один раз в день, запивая несладким чаем или молоком. Если кто-то угостил вас конфеткой или у кого-то день рождения, то после того, как вы поели сладости, прополощите рот или пожуйте 10 минут жевательную резинку. Очень вредно есть сладкое перед сном.
2. Полезно после завтрака, обеда или ужина съедать яблоко, морковь или другой жёсткий овощ или фрукт. Они помогают очистить зубы от мелких остатков пищи (зубного налёта).
3. Вредно для зубов есть горячую или очень холодную пищу. Эмаль зуба разрушается быстрее.
4. Нельзя грызть твёрдые предметы и ковырять в зубах острыми предметами.
5. Полезно для зубов есть творог, овсяную кашу, пить молоко, есть сырые овощи и фрукты.

Пьеса для кукольного спектакля «Счастливый зуб»

Рассказчик: сказочном зубном королевстве жили были Кус и Ой.

Кус: привет, я Кус, счастливый зуб!

Рассказчик: а почему ты так счастлив, Кус?

Кус: я только, что вернулся от стоматолога, у меня нет кариеса.

Рассказчик: это хорошая новость, как ты думаешь, почему у тебя нет кариеса?

Кус: потому, что я всегда следую правилам «большой пятерки».

Рассказчик: что это за правила, ты мне расскажешь?

Кус: конечно! Первое правило: регулярно обращайтесь к стоматологу для проверки, стоматолог может обнаружить маленькие проблемы и помочь их разрешить пока они не стали большими, потом.... (входит Ой – больной зуб. Следом крадется Мистер Кариес).

Ой (ест конфету): ой-ой-ой! Мне грустно, у меня зубная боль.

Кус: Ой, тебе нужно немедленно обратиться к стоматологу, он поможет тебе

избавиться от зубной боли.

Ой: ох! Как болит! Мне кажется, я должен пойти, может быть сделать это завтра? (Уходит, продолжая, есть конфету)

Мистер Кариес: ага! Моя работа не закончена. Ой – больной зуб делает то, что мне нужно. Я многое могу сделать, пока он ест конфеты.

Кус: послушай, Ой! Хочешь, чтобы зубная боль прошла?

Ой: о да но как я могу это сделать?

Мистер Кариес: о нет! Если Ой слушает Куса, я пропал!

Кус: отлично! Во-первых, отправляйся к стоматологу и вылечи свой кариес, затем утром и вечером чисти себя хорошей пастой с фтором, каждый день пользуйся флоссами. Самое важное – не ешь много сладостей, особенно перед сном.

Мистер Кариес: предатели, я потерял еще одного клиента!

Рассказчик: Кус и Ой отправились к стоматологу, Мистер кариес пошел искать себе новых клиентов. А вы не хотите стать его клиентами?

Приложение №9

Стихотворение «Как у нашей Любы...»

Как у нашей Любы
Разболелись зубы:
Слабые, непрочные -
Детские, молочные...
Целый день бедняжка
стонет,
Прочь своих подружек гонит:
- Мне сегодня не до вас!
Мама девочку жалеет,
Полосканье в чашке греет,
Не спускает с дочки глаз.
Папа Любочку жалеет,
Из бумаги куклу клеит -
Чем бы доченьку занять,
Чтобы боль зубную снять!

Тут же бабушка хлопочет,
Дать совет полезный хочет -
Как лечили в старину.
Только дедушка спокоен -
Он бывалый, старый воин,
Не одну прошёл войну.
Заглянул он внучке в рот:
- Всё до свадьбы заживёт!
(С.Михалков)

Приложение №10

Стоматологический блиц опрос.

1. Заболевание, вызываемое налетом.
2. Ткань, покрывающая кость, в которой закреплены зубы.
3. Липкий слой бактерий, который образуется на зубах.
4. Продукт, из которого бактерии вырабатывают кислоту.
5. Вид зуба, который дробит пищу.
6. Вещество, которое вырабатывают бактерии при употреблении сахара.
7. Человек, который помогает заботиться о зубах.
8. Предмет, с помощью которого чистят зубы.

Приложение №11

Тест «Как сохранить зубы здоровыми?»

Задание 1.

Что такое налет?

1. Налет - это желтые пятна на зубах.
2. Бактерии, постоянно находящиеся во рту.
3. Небольшие кусочки пищи.

Обведите в кружок картинку, иллюстрирующую правильный ответ.

Задание 2.

Когда вы можете увидеть зубной налет?

1. Налет можно увидеть всегда.
2. После употребления сладкой пищи.
3. После разжевывания таблетки красителя.

Обведите в кружок картинку, иллюстрирующую правильный ответ.

Задание 3.

Когда в течение дня нужно чистить зубы?

1. Зубы нужно чистить один раз в день.
2. После приема пищи и перед сном.

3. Только утром.

Обведите в кружок картинку, иллюстрирующую правильный ответ

Задание 4.

Что такое кариес?

1. Кариес - это дырка, сделанная в зубе бактериями.

2. Ранка на языке.

3. Черные пятна на деснах.

Обведите в кружок картинку, иллюстрирующую правильный ответ.

Задание 5.

Обведите в кружок картинку с изображением предметов, лучше всего очищающих зубы.

Задание 6.

Какой зубной пастой нужно чистить зубы?

1. Зубы нужно чистить любой пастой.

2. Пастой в красивой упаковке.

3. Пастой, содержащей Фтор.

Задание 7.

Как сладкая пища влияет на ваши зубы?

1. Способствует возникновению кариеса

2. Удаляет с зубов налет.

3. Укрепляет эмаль зубов.

Задание 8.

Почему наши зубы разных размеров и формы?

1. Разные зубы нужны для красивой улыбки.

2. Для того чтобы правильно говорить.

3. Для того чтобы хорошо разжевывать пищу.

Задание 9.

Какую задачу выполняют молочные зубы и не выполняют постоянные?

1. Они помогают нам жевать пищу.

2. Говорить.

3. Направляют рост постоянных зубов.

Обведите в кружок картинку, иллюстрирующую правильный ответ.

Задание 10.

Почему важно хорошо ухаживать за постоянными зубами?

1. Это важно, потому что зубы направляют рост третьей группы зубов

2. Потому, что они должны служить вам на всей жизни

3. Потому что они мягче и разрушаются быстрее, чем молочные зубы.

Обведите в кружок картинку, иллюстрирующую правильный ответ.

Задание 11.

Какой щеткой нужно чистить зубы?

1. Щеткой с маленькой головкой и мягкой и закругленными концами.
2. Щеткой с жесткой щетиной.
3. Щеткой с большой головкой мягкой щетиной.

Обведите в кружок картинку, иллюстрирующую правильный ответ.

Задание 12.

Почему нужно, чтобы зубы чистил специалист?

1. Потому что потом хорошо пахнет изо рта.
2. Потому что специалист удаляет с зубов камни.
3. Потому что специалист убивает во рту всех бактерий.

Обведите в кружок картинку, иллюстрирующую правильный ответ.

Задание 13.

Когда вы должны посещать стоматолога?

1. Обращаться к стоматологу нужно только тогда, когда болит зуб.
2. Не реже двух раз в год.
3. Когда прорезались все постоянные зубы.

Обведите в кружок картинку, иллюстрирующую правильный ответ.

Задание 14.

Что нужно делать, если болит зуб?

1. Нужно подождать, пока боль пройдет
2. Положи на больной зуб аспирин.
3. Как можно скорее обратиться к врачу.