**Гігієна порожнини рота**

**Мета:** розширити уявлення учнів про групи зубів та їх функції; пояснити негативний вплив шкідливих звичок на стан зубів і прикус; навчати дотримувати правила догляду за зубами; виховувати відповідальне ставлення до власного здоров’я.

**Хід уроку**

**I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ**

**II. АКТУАЛІЗАЦІЯ ОПОРНИХ ЗНАНЬ**

*Бліцопитування*

— Які вправи для профілактики порушень зору, слуху, опорно-рухового апарату ви виконуєте?

— Як ви відновлюєте своє здоров’я після хвороби?

— Як слід діяти, щоб мати гарну поставу? Оберіть правильний варіант відповіді.

а) Носити книжки в рюкзаку;

б) носити книжки в портфелі;

в) піднімати важкі речі;

г) мало рухатися.

— А яка у нас сьогодні тема? Відповідь на це запитання захована в загадці.

* Чим із того, що тобі належить, ти можеш поділитися з іншими людьми, не віддаючи цього? *(Посмішка)*

— Подивіться на малюнки, на яких люди посміхаються. Давайте і ми посміхнемося одне одному і подивимося, що найбільше привертає нашу увагу у цей момент. *(Зуби)*

— Який вигляд мають зуби здорової людини? Що слід робити задля здоров’я зубів? Як ви вважаєте, чи потрібно взагалі стежити за станом ротової порожнини? *(Міркування учнів.)*

**III. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ**

— Сьогодні на уроці ви дізнаєтеся про гігієну порожнини рота.

**IV. ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ**

**1. Бесіда з елементами розповіді**

— Відгадайте загадку.

* Повний хлівець білих овець. *(Зуби)*

— Що допомагає перетравлювати їжу?

Щоб їжа краще перетравлювалася в шлунку і кишковику, вона змочується у роті слиною і подрібнюється зубами. Людині від початку життя дано два комплекти зубів — 20 тимчасових *(молочних)* і 32 постійних зуба. 20 зубів — це повний комплект молочних зубів, що починає змінюватися на постійні зуби у віці 6–9 років. Зміна зубів починається зазвичай з 6 років, коли постійні зуби готові до зростання, коріння тимчасових зубів розсмоктується, вони стають рухомими і випадають. На місці молочного зуба, що випав, прорізується постійний. Спочатку змінюються нижні різці, а потім — верхні. До 12–14 років у людини повинні прорізатися всі постійні зуби, за винятком зубів мудрості, які з’являються у віці від 16 до 25 років. Заміна та ріст зубів — один із показників фізичного розвитку.

Молочні зуби відіграють важливу роль у розвитку постійних. Як ви вважаєте чому? *(Вони зберігають простір для них, направляють ріст постійних зубів.)*

— Зміна зубів — природний процес, який відбувається в усіх людей, і не

потрібно цього боятися.

У різних країнах існують різні звичаї, пов’язані з випадінням зубів. В іспанців потрібно закинути зуб на дах будинку і розказати смішний вірш, запрошуючи мишеня, узяти старий зуб і принести новий. Коли японська дитина втрачає зуб, вона кидає його в повітря і кричить: «Перетворися на зуб Они». *(Она — це японське чудовисько, у якого дуже міцні зуби.) У корейців дитина кидає зуб на дах і говорить: «Чорний птах, чорний птах, я даю тобі свій старий зуб, будь ласка, дай мені новий». (Чорний птах символізує вдачу.)*

— А що ви робите, коли у вас випадає зуб?

**2. Практична вправа**

— Візьміть дзеркало та розгляньте свої зуби. Знайдіть молочні і постійні. Чим молочні зуби відрізняються від постійних? *(Постійні більші за розміром. Тимчасові біло-блакитнуватого кольору.)*

— А їхня схожість захована всередині. Виявляється, будова молочних і постійних зубів однакова. Розгляньте схему внутрішньої будови зуба та назвіть його частини.

Зуб складається з трьох основних частин.

Коронка — частина зуба, яку видно в порожнині рота.

Корінь — частина зуба, яка розташовується в щелепі.

Шийка — частина зуба, яка розташовується між коронкою і коренем. Вона прикрита яснами.

— Отже, тепер ми знаємо, як улаштовані наші зуби. Як ви вважаєте, для чого потрібні ці знання?

— Про збереження якої частини ми повинні піклуватися в першу чергу?

— Якщо людина втрачає постійний зуб, новий на його місці вже не виросте.

— Що шкідливо для зубів? *(Їсти дуже холодну і дуже гарячу їжу; вживати шкідливу для зубів їжу, особливо багато солодкого.)*

**ЯК ПРАВИЛЬНО ДОГЛЯДАТИ ЗА ЗУБАМИ**

1. Чисть зуби двічі на день: після сніданку і після вечері.

2. Після кожного прийому їжі полощи рот.

3. Зубну щітку міняй 4 рази на рік.

4. Не зловживай солодощами, не коли горіхи зубами.

**3. Робота за підручником (с. 36–39)**

— Чим укрита поверхня зубів?

— Якою є роль зубної емалі?

— Як можна ушкодити зубну емаль?

— Який головний ворог зубів?

— Що таке карієс?

— Що спричиняє карієс зубів?

— Як виникає карієс?

Учні відповідають на запитання за мал. 6.

— Що спричиняє втрату навіть здорових зубів?

— Що свідчить про запалення ясен?

*Вправа «Мікрофон»*

— Які ваші враження від відвідування стоматолога?

— Прочитайте висновок на с. 36.

— Скільки комплектів зубів є у людини за життя?

— Що ви знаєте про молочні зуби?

— Коли молочні зуби поступово починають випадати?

— Скільки зубів у дорослої людини?

— На які групи зуби поділяються за призначенням?

*Робота в групах*

Учні об’єднуються у 4 групи *(«різці», «ікла», «малі кутні», «великі кутні»)*. За допомогою табл. 4 готують та презентують повідомлення про призначення кожної групи зубів та їхню кількість серед молочних і постійних.

— Які продукти сприяють зміцненню зубів, а які — навпаки, спричиняють захворювання зубів і ясен?

*Робота в групах*

Учні об’єднуються у 2 групи *(«корисне» і «шкідливе»)*.

За допомогою табл. 5 визначають, які продукти корисні для зубів та ясен, а які — шкідливі. Готують короткі презентації про це.

— Як самостійно стежити за здоров’ям ротової порожнини?

— Який вигляд мають здорові ясна?

— Що потрібно робити для запобігання карієсу і запалення ясен?

— Що слід робити, якщо на зубі з’явилася чорна цяточка?

— Що таке прикус?

— Які звички можуть зашкодити формуванню правильного прикусу?

*Практична робота*

Проект «Складання пам’ятки про основні правила догляду за порожниною рота»

Учні виконують проект за завданнями, вміщеними у підручнику.

— Прочитайте висновок у підручнику.

**4. Фізкультхвилинка**

**V. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАНЬ**

**1. Вправа «Захований цукор»**

Учні приносять етикетки від продуктів, які часто вживають удома.

— Розгляньте етикетки, знайдіть слова, що означають солодке. *(Цукор, сироп, мед, мальтоза, фруктоза, цукроза)*

— Розподіліть етикетки на 2 частини: з високим вмістом цукру і низьким.

— Як ви вважаєте, які продукти харчування дозволяють підтримувати здоров’я зубів?

— Лікар Здорова Їжа радить уживати сир, молоко, кашу, особливо вівсяну, оскільки в них містяться кальцій і фосфор, що зміцнюють емаль зубів.

**2. Практична робота «Гігієнічний догляд за порожниною рота»**

— Як потрібно доглядати за зубами? *(Після кожного прийому їжі, а також уранці й увечері полоскати рот або чистити зуби.)*

— Хто знає, що необхідно мати кожній людині для догляду за зубами? *(Зубна щітка, паста)*

— Щітку потрібно вибирати з рівною, м’якою щетиною. Регулярно її мити. Міняти раз на 3–4 місяці.

— Як правильно чистити зуби?

**ПОРЯДОК ЧИЩЕННЯ ЗУБІВ**

* Зубну щітку розташувати вздовж ліній ясен. Рухи зубної щітки — згори вниз. Слід ретельно чистити кожен зуб.
* Очистити внутрішню поверхню кожного зуба. Рух зубної щітки — знизу вгору.
* Почистити жувальну поверхню кожного зуба. Рух щітки — вперед-назад.
* Кінчиком щітки почистити внутрішню сторону передніх зубів круговими рухами.
* Не забути почистити язик.

— Що означає словосполучення нормальний прикус?

— Який вигляд мають ясна здорової людини?

— Який вигляд має язик здорової людини?

— Що потрібно робити, щоб не виникли порушення прикусу?

**3. Гра «Чому?»**

* Чому не можна гризти ручки й олівці?
* Чому не можна смоктати пальці?
* Чому не можна закушувати губи?
* Чому не можна дихати з відкритим ротом?
* Чому не можна спиратися щокою на руку?
* Чому не можна спати на одному боці з рукою під щокою?
* Чому не можна горбитися під час сидіння й ходьби?
* Чому дуже важливо для збереження здоров’я стежити за своїми зубами?

**4. Тестування**

1. Позначте правильні твердження.

Я чищу зуби двічі на день.

Я перекушую фруктами і овочами.

Я часто їм солодке.

Я не гризу ручки й олівці.

Я міняю зубну щітку кожні три місяці.

Я двічі на рік відвідую стоматолога.

2. Позначте правильну відповідь.

1) Найпоширенішу хворобу зубів називають:

а) карієс;

б) кір.

2) Зуби потрібно чистити:

а) вранці;

б) вранці і ввечері;

в) один раз на тиждень.

3) Зубну щітку після чищення зубів потрібно:

а) промити водою з милом для дезінфекції;

б) нічого з нею не робити.

4) Чи потрібно прополоскати рот після вживання їжі?

а) Ні;

б) так.

**5. Гра «П’ять речень»**

Учні в п’яти реченнях формулюють засвоєні на уроці знання.

**VІ. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ. РЕФЛЕКСІЯ**

— У вас на столах лежать маски. Обличчя у них якісь безликі, чогось бракує. *(Посмішки)*

— Давайте «оживимо» цих осіб. А щоб нам працювалося веселіше, ввімкнемо музику. *(Звучить пісня «Посмішка». Діти «оживляють» маски.)*

— Отже, ваші маски «ожили». Прикріпіть їх на дошку. Подивіться, як ясно і весело від ваших посмішок стало в класі!

— Назвіть головних помічників збереження здоров’я зубів. *(Зубні пасти, щітки)*

— Як потрібно доглядати за зубами?

— Коли слід чистити зуби?

— Як берегти зуби?

— Яких правил догляду за зубами ви дотримуєте?

**VІІ. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ**

Підручник (с. 36–39).