К.Маликов орто мектеби.

"Бекитемин"

Тарбиялык саат.

Тема: Таза тиштер

Класс: 3

Мугалим: Сыдыгалиева Гулнара Асанкуловна

Тема :Таза тиштер.

Максаты: Окуучулар кариес-оорусу жөнүндө кенири түшүнүк алышат.
Тиштерди кантип тазалоо керектигин үйрөнүшөт.
Тишке кам көрө билүүгө,тишщетканы туура пайдаланууга ,өздүк гигиенаны туура сактоого тарбияланышат.

Жабдылышы: тишщетка,тишпаста,брошюра,диск,телевизор.

Өтүлүүчү жер: класс.

Жүрүшү: Уюштуруу.
Тишти кандай тазалоо жөнүндө окуучулар м-н аңгемелешүү.

Тиштерди канча жолу тазалоо керек?

*күнүнө эки жолу.
*эртең мененки тамактан кийин.
*жатаарда.

Тиштерди кантип туура тазалоо керек?

1."Шыпыргы" кыймыл менен,тиштердин тамырынан учун карай,сыртынан да,ичинен да.
2.Тиш жуугуч щетканы тиш этинен багыттап,тишти жумшак айлампа кыймылдар м-н тазалайсыз.
3.Чайнама жагын оңду-солду багытталган кыймыл м-н тазалоо керек.
4.Тиштерди кеминде 3 мүнөткө ч-н тазалоо к-к.
5.Тишпастадан буурчак көлөмүндөй эле колдонуу жетиштүү.
6.Сөзсүз фтор кошулган гана тишпастасын колдонуу к-к.

Тиш жуугуч щеткасына талаптар:

-өтө катуу болбош к-к.
-жасалма кылдан болушу к-к.
-кылдардын учтары жумуру болуу к-к.
-тишжуугучту үч айда бир жолу алмаштырыш к-к.

Дарылоо.

Дарылоо тиш көңдөйдү пломбулап жүргүзүлөт.
Кариес- кенири жайылган оору.
Балачакта бул оору өнөкөт оорулардын ичинен биринчи орунду ээлейт ж-а баардык жерде кездешет.Калктын пикирине изилдөө жүргүзүүнүн натыйжасына таянсак,тиш көйгөйү Кыргызстандын айыл жергесинде кеңири жайылган ж-а эң түйшүктүү 10 оорунун катарына кирет.

Кариес деген эмне?

Кариес-оорусун микробдор козгойт .Ошо микробдун кесепетинен тиштер бузулуп,көңдөйчөлөр п.б.

Кариес эмнеден п.б?

*ооз көңдөйүнүн гигиенасын сактабоо;
*таттууларды (кант,конфет,булочка,коко-кола ж.б)өтө көп өлчөмдө керектөө;

*микроэлементтердин(фтордун,кальцийдин)организмге аз өлчөмдө келиши.

Кариес кантип пайда болот?

1.Ар бир жолку тамак ичкен соң анын калдыктары ооз көңдөйүндө тиштердин арасына тыгылып,өңөр пайда кылат.
2.Тиш өңөрү микробдор көбөйүшүнө жагымдуу жагдай түзүп берет.
3.Микробдордун аракетинен п.б.заттар тишти бузуп,көңдөйчөлөрдү п.к.
4.Тишти дарылабаса,тишкөңдөй улам тереңдеп отуруп,ооруну п.к.
Кариестин алдын алуу үчүн 6 айда 1 жолу стаматологго барып туруш к-к.

Бышыктоо: (суроо,жооп,класстер түзүү)
Үйгө тапшырма:сүрөт тартуу.

ТИШ СҮРГҮЧ

Тетири иш жасабайм,
Тиштердин түбүн тазалайм
Миң-миңдеген көрүнбөс,
Микробдорду тазалайм.

Мыкты билем ишимди,
Мага коюп дитиңди
Күндө жуусаң кашкайтып,
Күрүч кылам тишиңди.

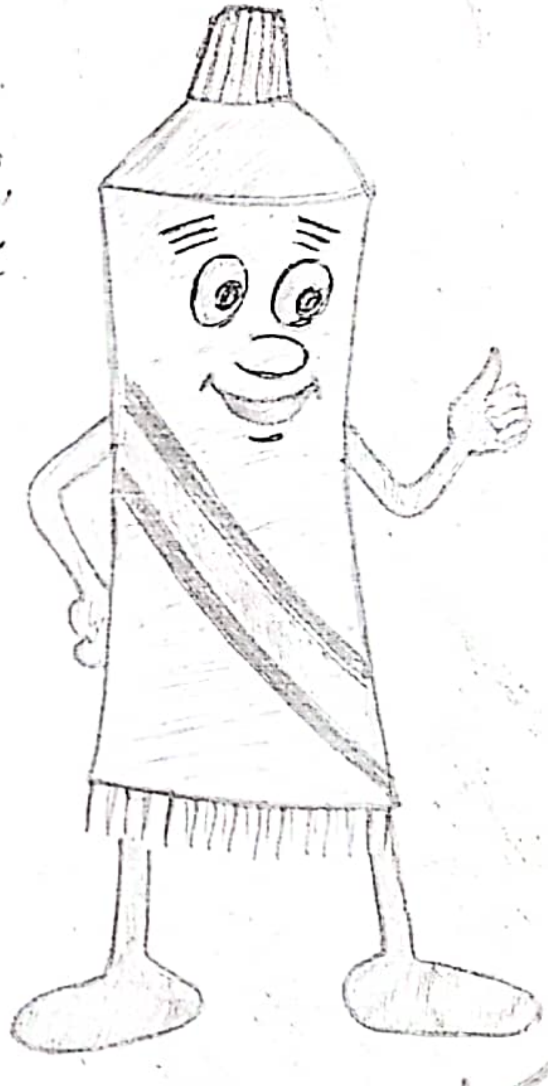
Эринчээкке жок орун,
Баары билет жол оңун.
Тиши таза балдардын,
Дени таза болорун.

ТИШ ПАСТА

Элге жакса кылганым,
Келип турат ырдагым.
Майлап турат тынымсыз,
Тиш сүргүчтүн кылдарын

Кутучадан, үйүмдөн,
Сыгып чыкса сүйүнөм.
Зып-зып этип андайда,
Тиштериңе сүртүлөм.

Текке кетпейт мээнетим,
Келиштирип келбетин,
Жалтыратып тишиңди,
Бекемдигин берметин



"Дартты жөн койсо жайылат, дарыласаң айыгат".