

Тарбиялык сабактын иштелмеси

5-класс

Класс жетекчи:  Токторбаева А.

КР ССМинин Республикалык ден соолукту
чыңдоо жана массалык коммуникация
борбору

Ооз көңдөйүнүн гигиенасы

Текшерилди
03.03.2023.
Т.И.У. Акиф

Тема: Ооз көңдөйүнүн гигиенасы

Сабактын максаты: Ооз көңдөйүнүн гигиенасынын талаптары жөнүндө маалымат берүү.

Милдеттери:

- Ооз көңдөйү гигиенанын негизги эрежелерин талкуулоо
- Тиш щеткасынан жуккан оорулар менен таанышуу
- Ооз көңдөйүнө туура кам көрүү көндүмдөрүн калыптандыруу

Киришүү

Ооз көңдөйүнүн гигиенасы ден соолук үчүн абдан маанилүү, ошондуктан тиштерди тазалоо бала кезден баштап үйрөтүлө баштайт. Демек, тиштерге туура кам көрүлбөсө, бул ашказан-ичеги трактынын иштешине, андан кийин бүтүндөй адамдын организmine таасир этиши мүмкүн.

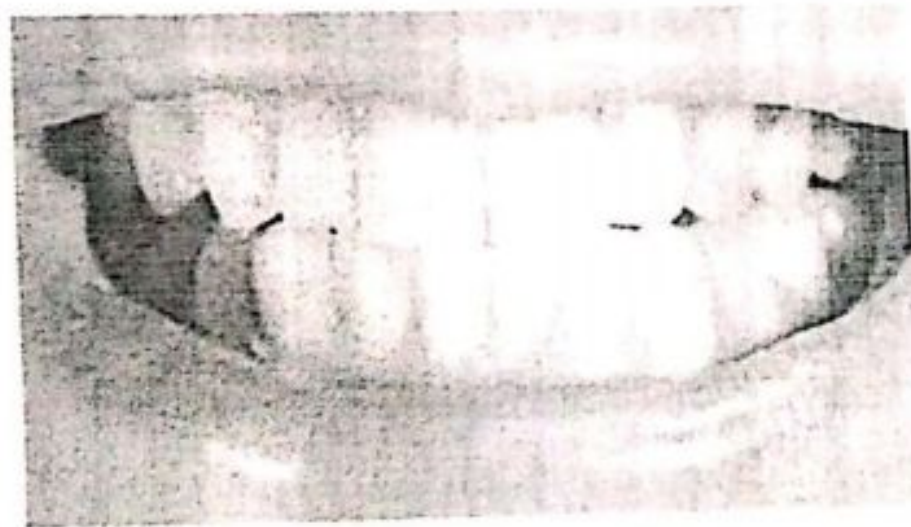
Негизги бөлүк

Ооз көңдөйүнүн жеке гигиенасы - бул жеке гигиена каражаттарын колдонуу менен ооз көңдөйүнө күнүмдүк кам көрүү. Бүгүн биз ооз көңдөйүнө кантип туура кам көрүү жанакан аркылуу жугуучу вирустук инфекциялардан кантип сактануу керектиги жөнүндө сүйлөшөбүз.

“Тишиңерге кам көрбөсөңөр эмне болот?”

- Тиш саргарып калат
- Кариес пайда болот
- Тишиңер ооруп, тамак иче албай каласыңар
- Тиште микробдор пайда болот
- Жагымсыз жыт чыгат

2. Тиштердин өңү өзгөрөт: көп тамак-аштар боёкторду камтыгандыктан, тиштер саргарып, карарып калат.



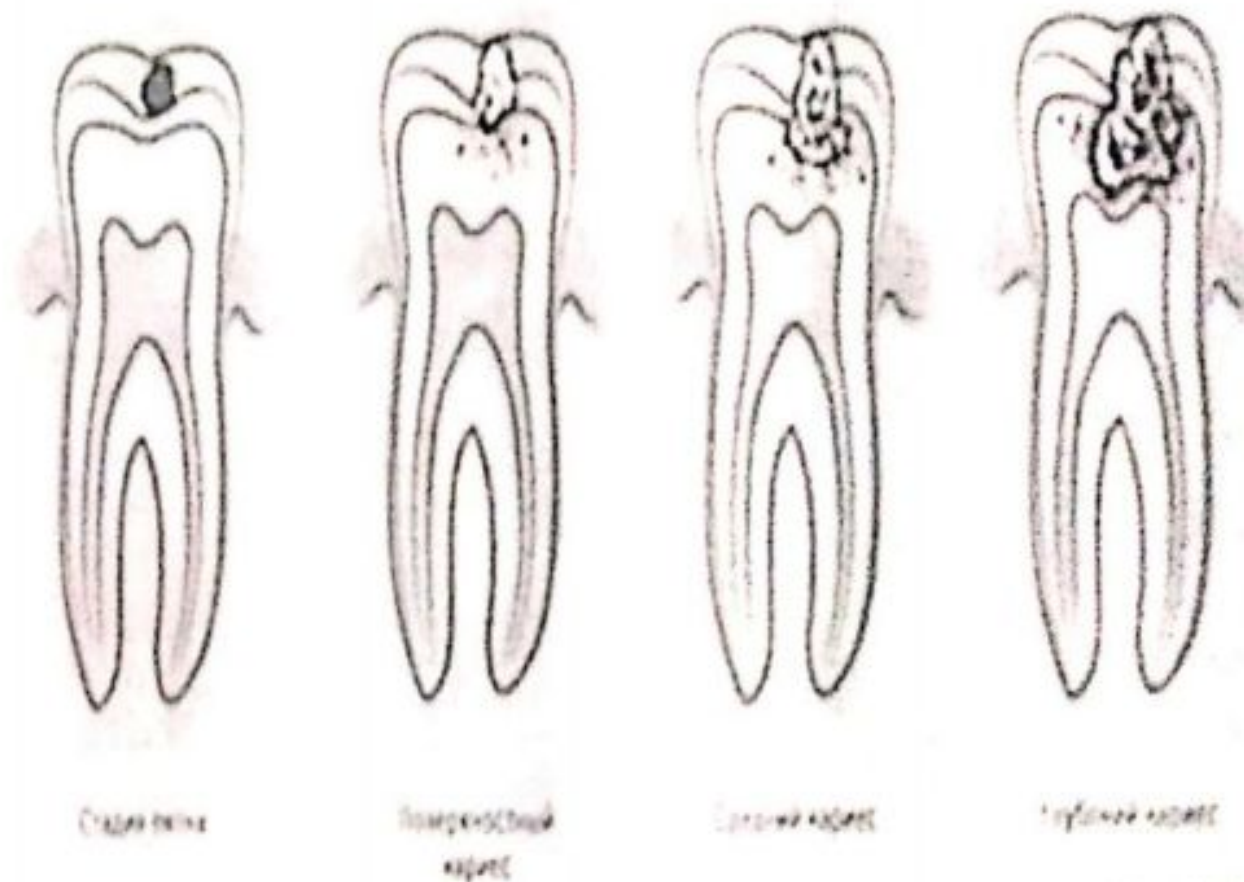
3. Тиштин таштары (катуу кеберлер) пайда болот: убакыттын өтүшү менен эмалдагы калдыктар минералдашып, тиштин таштарына айланып кетиши мүмкүн.



Эгерде биз тишибизди тазалабасак эмне болот?

Мини лекция

1. Кариес пайда болот: адегенде, тиштердин сыртын өзүнчө кебер каптайт жана ал көбөйө баштаган, ошондой эле кислоталарды бөлүп чыгара турган бактерияларды өзүнө тартат. Бул кислоталар тиштин коргоочу эмалын жок кылат жана бактериялар тиштин ичине терең кирип, кариести пайда кылып, анын бузулушуна алып келет



4. Ооздо жыт пайда болот: кеберлерде жашаган микробдор абдан жагымсыз жыттуу газдарды бөлүп чыгарат

5. Тиш бекемдигин жоготот: күчтүү сезгенүү процессинен тиштерди тешикте кармап турган ткань бузулат. Алар шылкылдап калат да, убакыттын өтүшү менен жөн эле түшүп калышы мүмкүн.

- ▶ Тишти кантип туура жууса болот видео шилтемеси:
<https://www.youtube.com/watch?v=37mSNlm8y6I>

6. Мындай кесепеттерди болтурбоо үчүн тишти туура жууганды үйрөнүү керек.



Жыйынтык чыгарыңыз:

«“Тиштерди тазалоонун туура техникасы тиштин эмалына жана ооз көңдөйүнө зыян келтирбеген кам көрүүнү камсыздайт. Тишти туура эмес тазалоо бүйлөлөрдүн каноосуна жана ооз көңдөйү ооруларына алып келет. Тазалоодо жеке өзгөчөлүктөрүн эске алуу керек: эмалдын жана бүйлөнүн абалы, анатомиялык өзгөчөлүктөрү (тиштердин өтө тыкыс жайгашып өсүүсү же сейрек тиштер), ортодонтиялык конструкцияларды жана брекеттерди кийүү ж.б.

Тиш щеткасын кантип сактоо жана жууп тазалоо керек?

Тиш щеткасын туура эмес сактоо анын көптөгөн бактериялар жана козу карындар менен булганышына алып келет. Жуунуучу бөлмөдө тиш щетканы сактабоо керек. Жуунучу бөлмө үйдөгү эң кир жерлердин бири экени эч кимге жашыруун эмес. Ал жер ар дайым нымдуу, плитканын самындуу катмарлары көптөгөн бактериялар жана микроскопиялык козу карындар үчүн сүйүктүү "тамак" болуп саналат (көктөө жөнүндө сөз болуп жатат). Эгерде сиздин ваннаңыз бириктирилген болсо, башкача айтканда, анда ванна гана эмес, даараткана да бар болсо: сууну баскан сайын миллиондогон ичеги-карын бактериялары жуунуучу бөлмөгө толуп калары эсиңизде болсун.

Мугалим үчүн маалымат

Тиш щёткасы аркылуу ар кандай оорулар жугат.

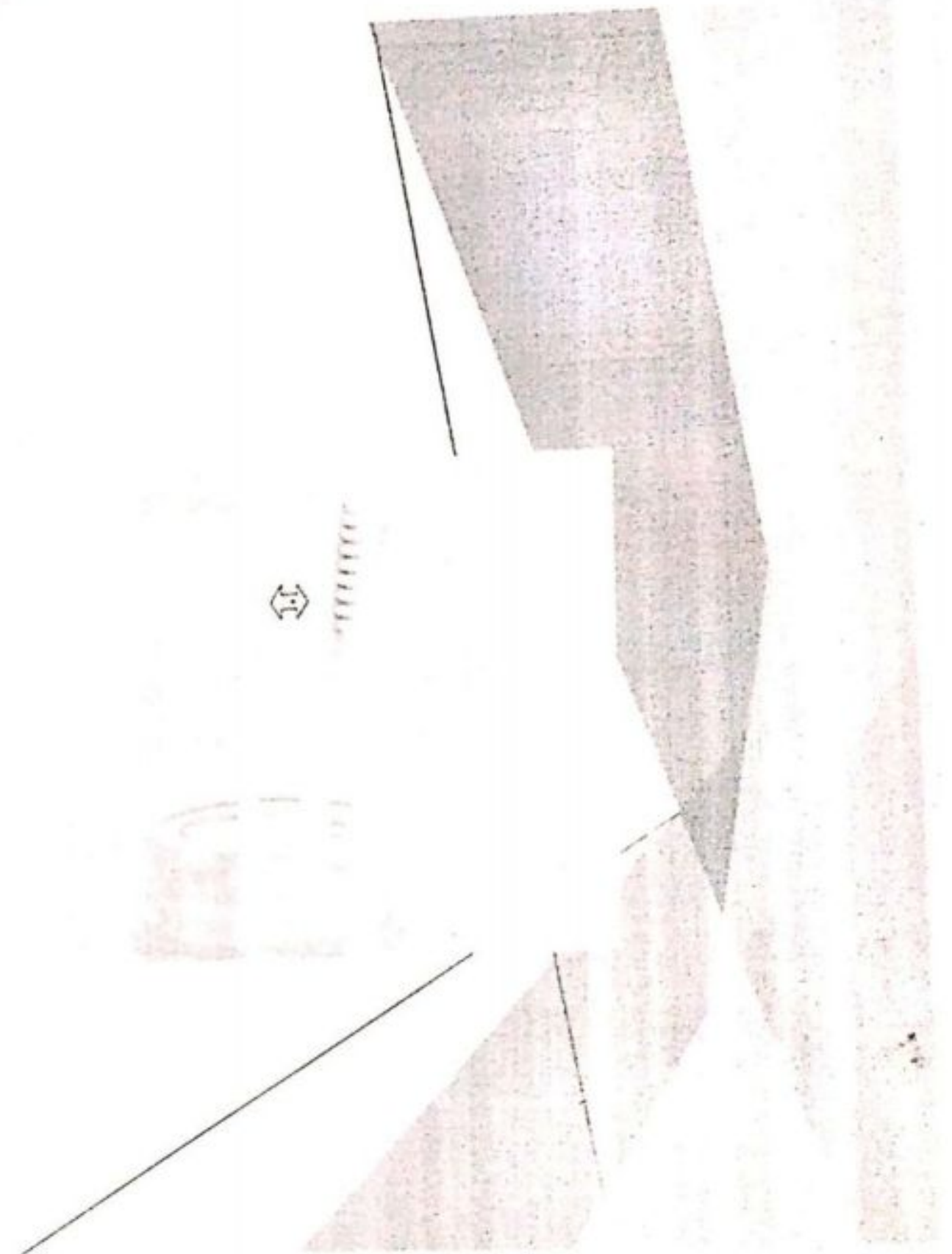
- ▶ **Кан аркылуу жугуучу оорулар.** Тишибизди жууганыбызда тишибиз канайт, демек, щеткада көптөгөн инфекциялардын пайда болуу коркунучу бар. Мисалы, гепатит В, С жана АИВ ушундай жол менен жугат. Бул адам өмүр бою жапа чеккен өтө олуттуу оорулар, анткени аларды толук айыктыруу дээрлик мүмкүн эмес.
- ▶ **Вирустар.** Тиш щеткаңызды башка адамдар менен бөлүшүү менен сиз герпес вирусун же адамдын папиллома вирусун жуктуруп алуу коркунучун жогорулатасыз. Бул вирустар онкологиялык ооруларды пайда кылышы мүмкүн, башкача айтканда, рактын өнүгүшүнө алып келиши ыктымал.
- ▶ **Бактериялар жана козу карындар (грибоктор).** Щёткаларда көп микроорганизмдер чогулат, аларды башкаларга берүүгө болбойт. Мисалы, кариести кир тиш щеткаларын көп колдонгон *Streptococcus mutans* бактериясы пайда кылат.

Уландысы

- ▶ Бактериялардын кайчылаш таралышын болтурбоо үчүн бир стаканга көп сандагы щеткаларды сактабоо керек.
- ▶ Тиш щеткаларын жабык идиштерде сактоо сунушталбайт, анткени нымдуу чөйрө бактериялардын өсүшүнө өбөлгө түзөт
- ▶ Тиш щеткасын жумасына бир жолу дезинфекциялоо сунушталат. Дезинфекциялоонун эң жакшы жолу - щетканын башын бир нече мүнөткө спирти бар ооз чайкоочу стаканга калтыруу. Эгерде сизде чайкоочу каражат жок болсо, анда 2 чай кашык соданы бир стакан сууга эритип, ага щеткаңызды малып коюңуз. Андан кийин агын суу астында чайкап, кургатуу үчүн калтыруу керек.

Уландысы

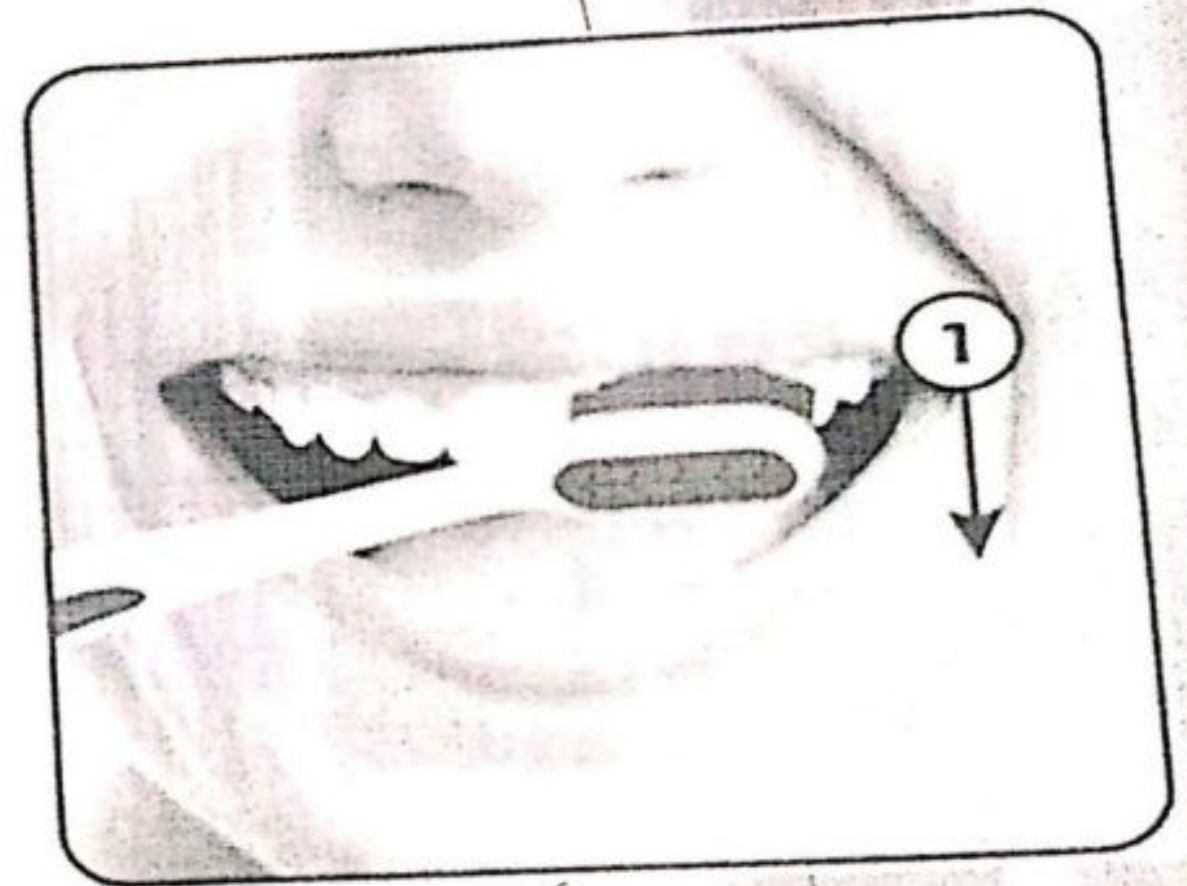
- ▶ Ошондуктан, щеткасын раковинага же башка ачык жерге калтырууга болбойт. Жада калса тиш щеткасына кийгизилген калпак да сактай албайт, ал щетканы узак убакытка нымдуу кылат, бул бактериялардын өнүгүшүнө абдан жакшы шарт түзөт. Колдонгондон кийин щетканы адегенде ысык, анан муздак суу менен жакшылап чайкоо керек (муздак суу микробдордун көбөйүшүнө тоскоол болот) жана жабык шкафта стаканга салып вертикалдуу кургатуу керек. Бул щетканы салыштырмалуу таза жана кургак кармайт.



Тишти кантип туура жууш керек

Окуучулар үчүн баракча

- ▶ Тиштердин сырткы бетин тазалоо үчүн жогорудан ылдыйга карай - бүйлөнүн сырткы жагынан тиштин тиштөөчү үстүнкү бетине чейин шыпырып жаткан сымал кыймыл жасагыла. Астынкы тиштерди тазалоо үчүн ылдыйдан өйдө карай шыпырган сыяктуу кыймылдаткыла.



Жыйынтык чыгарыңыз:

- ▶ «Күндөлүк ооз көңдөй гигиенасы бүтүндөй организм үчүн өтө маанилүү.
- ▶ Кичинекей кезинен тиш щеткасын колдонуп, тишти такай жана туура тазалоого көнүү керек.
- ▶ Тиштердин тазалыгы - бул жагымдуу жылмаюу жана жаңы дем.»

Тиш щёткасы жана тиш щеткасы аркылуу жугуучу оорулар жөнүндө эмнелерди билишибиз керек?

- ▶ Тиш щеткасы өзүнүн негизги функциясын жакшы аткарышы керек - эмалдан кеберди оорутпай кетирүү жана бүйлөгө зыян келтирбестен массаж кылуу. Ошондуктан, өтө эле учу катуу щеткаларды колдонууга болбойт жана ар бир 3 айда алмаштырып туруу сунушталат.
- ▶ Тиш щеткасы - бул жеке гигиенанын буюму. Ар бир адамдын өзүнүн тиш щеткасы болушу керек. Башка бирөөнүн тиш щеткасын колдонуу жана аны туура эмес сактоо көптөгөн ооруларга алып келиши мүмкүн, анткени ар бир адамдын ооз көңдөйүндө жүздөгөн ар кандай микроорганизмдер жашайт, колдонгондо алар тиш щеткасына кирип калышы мүмкүн».

Жыйынтык чыгарыңыз: «Тишти күнүнө 2 жолу жууш керек: эртең менен жана кечинде тамактан кийин. Ал эми күндүз болсо, ар бир тамактан кийин, дарыгерлер жөн гана суу менен оозду чайкоо керек деп кеңешин беришет. Суу ооздогу тамак-аш калдыктарын жок кылууга алып салууга жардам берет жана ошону менен ооз гигиенасы сакталбаганда пайда болгон тамак-аш бактерияларын чектейт.