Здоровые зубы-прежде всего!

Ведущий: Добрый вечер, дорогие друзья. В эфире программа «Пусть говорят»

У нас в гостях известный футболист и у него беда – из года в год перед каждой игрой его мучает зубная боль. И чтобы помочь ему справиться с этой проблемой мы в студию пригласили агитбригаду « Вверх, к здоровью» из оздоровительного лагеря «Искатель». Им слово!

Ученик:

Зубы чистим пастой мятной, ароматной и приятной.

Щеткой действуем умело. Зубы станут очень белы!

Ученик:

Надо чистить каждый зуб, верхний зуб и нижний зуб,

Даже самый дальний зуб, очень важный зуб.

Изнутри, снаружи три, три снаружи, изнутри…

Ученик:

Мы чистим, чистим зубы и весело живем,

А тем, кто их не чистит, мы песенку споем.

Эй, давай, не зевай, о зубах не забывай,

Чистить зубы не ленись, снизу вверх, сверху вниз.

Ученик:

Как поел, 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.

Ученик: Что надо делать еще, чтобы зубы были здоровые?

Содержите в чистоте зубную щетку. И обязательно выкидывайте старую, потрепанную зубную щетку,

.

Правильное питание: ежедневно употреблять в пищу молоко или молочнокислые продукты, мясо, рыбу, черный хлеб, разнообразные овощи и фрукты во все сезоны года. Употребляйте твердую пищу: это укрепляет десна и зубы..

Если вы съели что-нибудь сладкое, то в первые же 5 минут заешьте его кусочком сыра (25 – 30 г) с - он истребитель бактерий.

Любые твердые фрукты и овощи замедляют процесс разрушения зубов.

Нежирный натуральный йогурт – великолепный источник кальция, который способствует формированию здоровых зубов в юности, укрепляет кости человека, поддерживающие белоснежные зубы.

Лучший десерт для зубов –жевательная резинка, не содержащая сахара. Жевание жвачки в течение 20 минут после еды способно уменьшить риск разрушения зубов.

Ученик: ИТАК

Ешьте фрукты и овощи!

Не злоупотребляйте сахаром и сладостями!

Полощите рот после еды!

Чистите зубы два раза в день: после завтрака и перед сном!

Меняйте зубную щётку каждые 3 месяца!

Дважды в год посещайте стоматолога!

Дети поднимают карточки, где с другой стороны написано: «Будьте здоровы»

Если у вас будут здоровые зубы, то у вас будет красивая улыбка. Когда мы улыбаемся – мы делимся своим хорошим настроением! Давайте чаще улыбаться!

Дети становятся в круг и исполняют на прощание песню “Улыбка” из мультфильма “Крошка Енот”

ВЕД. Теперь мы думаем у вас проблем с зубами не будет никогда! И победа всегда будет за вами.

Передача окончена. До новых встреч. ( говорит под музыку)