

Сан бюллетень

Личная гигиена



Состояние зубов имеет большое значение для здоровья человека. Если зубы больны или отсутствуют, то пища плохо прожёвывается, часть питательных веществ не усваивается, что нередко приводит к различным заболеваниям органов пищеварения. При потере зубов нарушается дикция, речь становится невнятной, шепелявой. Отсутствие зубов часто отражается на внешнем облике человека (западают губы и щёки). Лишь постоянный уход и своевременное лечение способствуют сохранению зубов.



Заболевания зубов

Наиболее распространённое заболевание – кариес, при котором происходит размягчение и разрушение твёрдых тканей зуба с образованием полости. Кариес поражает как постоянные, так и молочные зубы, в которых процесс происходит быстрее. Развитию заболевания способствуют неправильное питание (преобладание в пище углеводов и недостаток белков, витаминов, солей кальция и фосфора), неправильный уход за зубами. Начинается заболевание с появления небольшого белого пятнышка на поверхности зуба, оно постепенно увеличивается, на его месте со временем образуется полость. Если вовремя не обратиться к врачу, процесс может захватить мягкие ткани полости зуба – развивается пульпит; возможны и дальнейшие осложнения кариеса – воспаление околозубных тканей (периодонтит) и надкостницы (периостит). Более тяжелые осложнения: воспаление кости челюсти – остеомиелит, а также обширные нагноения мягких тканей, покрывающих челюсть (абсцесс, флегмона). В заполненной пищей

кариозной полости скапливается большое количество микробов. Такой зуб - постоянный источник инфекции: бактерии легко попадают на миндалины, вызывая частые ангины. Широко распространённым и серьёзным заболеванием околозубных тканей является пародонтоз, при котором обнажаются корни зубов, на них откладывается зубной камень, воспаляется десна, появляется кровотечение, зубы в конце концов расшатываются и выпадают. В целях профилактики заболеваний рекомендуется посещать стоматолога не реже 2 раз в год.



Уход за зубами и их защита

Чтобы сохранить зубы здоровыми, необходимо тщательно ухаживать за полостью рта. Для этой цели пользуются зубной щеткой и пастой или порошком, специальными средствами для полоскания рта. Лучше пользоваться мягкими щётками. Срок годности зубной щетки равен примерно 4-и месяцам. Естественно, что каждый член семьи должен иметь свою отдельную зубную щётку. После чистки зубов её необходимо промывать теплой водой. Для того, чтобы щётка хорошо просыхала, её нужно хранить щетиной вверху.

Зубные порошки обладают очищающим действием; их рекомендуют применять при образовании обильного зубного налёта и зубного камня. Зубные пасты также обладают очищающим действием. Существуют также специальные противокариозные, противовоспалительные, противогрибковые, отбеливающие, а также укрепляющие дёсна пасты. При воспалении дёсен, пародонтозе, стоматитах применяются настои и экстракты лечебных растений, которые обычно назначаются врачом.

При чистке зубов следует щадить десневой край. Чтобы полностью очистить поверхность зуба, следует сочетать горизонтальные, вертикальные и круговые движения. Губную, щечную, язычную и нёбную поверхность зуба сначала очищают горизонтальными, а затем вертикальными движениями (от шейки зуба по направлению к жевательной поверхности). Жевательную поверхность зуба

обрабатывают круговыми движениями. Продолжительность процедуры – около 2-х минут. После чистки зубов полость рта необходимо тщательно прополоскать. Чистить зубы рекомендуется 2 раза в день: утром – с пастой, вечером – щёткой без пасты. Перед сном полость рта прополоскать водой.

В большинстве современных зубных паст используются следующие вещества:

Кремнозём, вода, сорбитол, глицерин, воск карнауба, лимонная кислота, сорбат калия, карбонат натрия, целлюлозная смола, фторид натрия (удельный вес невелик), натрий лаурин сульфат и бензоат натрия, часто используемый во многих косметических продуктах.

Эти вещества способствуют поддержанию здоровья зубов благодаря особому воздействию на зубную эмаль.

Воздействие зубного порошка на зубы несколько отличается от действия зубной пасты, и, впрочем, имеет несколько другую цель. Состав зубного порошка следующий:

Белая глина, морская соль, сода и различные настойки и растительные экстракты.

В отличии от зубной пасты он не включает в себя множества разнообразных химических элементов. В составе зубного порошка преобладают натуральные природные вещества, оказывающие на зубы в основном очищающее механическое действие. С целью лечения в некоторые из них добавляют глицерофосфат кальция и гидрокарбонат натрия. Порошки, содержащие данные вещества рекомендуются людям, у которых обильно откладывается зубной камень и зубной налёт.

Зубные эликсиры оказывают дезодорирующее действие.

Не следует применять для чистки зубов средства, содержащие раздражающие вещества, особенно не допустимо использовать растворы кислот и щелочей. В случаях раздражения слизистой

оболочки рта или повышенной чувствительности зубов при пользовании средствами гигиены надо обратиться к стоматологу.

Профессиональные рекомендации по уходу за полостью рта при заболеваниях слизистой оболочки и зубов даёт стоматолог. Зубной камень врач удаляет с помощью специальных инструментов. Во избежание повреждения зубов нельзя удалять мягкие отложения и пищевые остатки металлическими предметами. Для этого рекомендуется применять чистые зубочистки из дерева или пласти массы. Повторное их использование не допускается.

Предупредить появление инфекционных очагов в полости рта помогает правильный уход за зубами и полостью рта: ежедневная чистка зубов пастой или зубным порошком, полоскание рта водой или безвредными растворами, чистка межзубных промежутков после еды зубочисткой. При первых признаках заболеваний зубов, дёсен, языка, обратитесь к стоматологу.

Правильный уход за зубами и полостью рта, своевременное лечение заболеваний зубов, проведение профилактических мероприятий, рекомендованных врачом, и доведение до конца назначенного лечения обеспечат сохранение зубов в хорошем состоянии.



Уход за кожей

Кожа человека – наружный покров, защищающий организм от разнообразных воздействий окружающей внешней среды.

Кожа, кроме защитной, выполняет различные функции (восприятие внешних раздражений, регуляция теплообразования и теплоотдачи, всасывания, дыхания и т.д.) На состояние кожи влияют условия труда, климатические воздействия. Кожа тесно связана с жизнедеятельностью всего организма.



Уход за кожей лица

В зависимости от возраста, состояния организма, влияния внешних условий кожа бывает различной, поэтому и уход за ней должен быть индивидуальным и сводится он в основном к трём моментам: очищению, питанию и защите. По степени салоотделения кожу принято делить на нормальную, сухую и жирную. Для грамотного ухода за кожей следует обязательно знать её тип.

Нормальная кожа у взрослых встречается достаточно редко. Но нормальной кожей обладает каждая третья девушка до 20 лет.

Нормальная кожа имеет бежево-розовый оттенок. Она гладкая, умеренно матовая, без угрей, упругая, имеет хорошее натяжение, достаточную влажность и жировую смазку.

К двадцати годам кожа часто превращается в сухую. Процесс этот может быть значительно замедлен при должном уходе, правильном питании и правильном образе жизни.



Она требует менее тщательного ухода, чем сухая или жирная. Холодная вода освежает, укрепляет кожу. Горячая вода хорошо очищает кожу, смывает кожный жир, но при систематическом применении горячей воды может возникнуть расширение сосудов, появиться вялость, дряблость кожи, поэтому следует умываться водой комнатной температуры или попеременно обливать лицо горячей и холодной водой. После умывания необходимо вытирать кожу насухо.

Жирная кожа часто встречается в средней части лица (нос, лоб, подбородок), а также в средних частях спины.

Жирная кожа имеет желтовато-серую окраску. На ней видны расширенные поры.

Такая кожа характеризуется усиленной секрецией сальных желез. Избыток сала расширяет устья сальных желез, закупоривает их,

вследствие чего нередко образуются черные точки – комедоны. Как правило, такая кожа менее подвергнута раздражению и легко переносит различные воздействия внешней среды. При жирной коже можно ежедневно умываться тёплой (но не горячей!) водой с мылом. При чрезмерно жирной коже рекомендуется умываться 2 раза в день. При значительно загрязнённой коже необходимо периодически чистить лицо в косметическом кабинете.



Сухая кожа более тонкая, нежная, ранимая.

Сухая кожа имеет розово-желтоватый цвет. Через тонкий эпидермис просвечивают расширенные капилляра. Такая кожа очень чувствительна. Она легко раздражается под воздействием солнца, ветра, мороза, воды, мыла, реагируя на их действие болезненным натяжением, покраснением и отшелушиванием эпидермиса. В молодом возрасте уход за сухой кожей сводится к очищению от загрязнений и смягчению её жидким кремом, но за такой кожей необходимо ухаживать очень тщательно и регулярно, так как она имеет тенденцию к преждевременному старению. Если вода при умывании вызывает раздражение, то её нужно смягчить. Иногда умывание можно заменить протиранием кожи лосьоном. Косметические продукты следует использовать очень осторожно, так как кожа быстро к ним привыкает, теряя способность к самоувлажнению и выделению кожного сала.

Основными и наиболее доступными средствами по уходу за кожей в домашних условиях являются кремы и маски.

Маски. В зависимости от входящих в косметические средства веществ маски подразделяются на лечебные, косметические (питательные) и отбеливающие.

Лечебные маски следует делать только в косметическом кабинете по назначению врача-косметолога. В домашних условиях можно и нужно применять очищающие и питательные маски. Перед наложением маски следует убрать под повязку волосы, очистить лицо и на сухую кожу толстым слоем наложить маску на 20-30 минут. В течении этого времени следует спокойно посидеть или

полежать с закрытыми глазами. Снимать маску надо влажной салфеткой или же умыванием. Применять маски можно 2-3 раза в неделю.

Крем. Большинство современных кремов проникая в кожу, снабжают её всеми необходимыми веществами, питают и защищают её.

Для смягчения и очищения кожи применяются жидкие кремы и эмульсии. Их рекомендуют для протирания кожи вместо умывания, а также под пудру.

Для питания существуют кремы специально для нормальной, жирной и сухой кожи. При сухой коже, склонной к раздражению, рекомендуются кремы, действующие очень бережно и нежно, так как многая косметическая продукция может вызвать аллергическую реакцию. Питательные кремы наносят на тщательно очищенную кожу.

К специальным кремам можно отнести отбеливающие кремы.

Кремы для лица следует применять ежедневно. Однако следует помнить, что к одному и тому же крему кожа привыкает и активное действие его сохраняется недолгий период, поэтому следует периодически менять крем. Наносить и удалять крем надо по направлению кожных линий лёгкими прикосновениями пальцев, чтобы не смешать и не травмировать кожу.



Уход за кожей рук

Руки рекомендуется мыть мягким туалетным мылом, содержащим различные добавки, тщательно вытирая мягким полотенцем и при необходимости смазывать любым смягчающим кремом. Обязательно рекомендуется также смазывать руки кремом перед началом выполнения работы по дому.



На коже кистей рук с внешней стороны имеет незначительное количество сальных желез, с внутренней стороны их нет вовсе, поэтому кожа рук лишена естественной защиты от испарения влаги, а обезжиренная и высушенная кожа стареет намного быстрее.

Чтобы замедлить процесс старения кожи рук, пользуются кремами с коллагеном, эластином и витаминами А и Е, которые восстанавливают эпидермис и снова делают кожу эластичной и гладкой. Для ухода за кожей ладоней используются кремы, содержащие ланолин, воск, масло какао, сладкого миндаля, авокадо и оливковое масло. Кроме того, можно пользоваться любым кремом, предназначенным для ухода за телом.

Как правильно наносить крем? Начинаем растирать крем от кончиков пальцев и заканчиваем запястьем, при этом поочерёдно массируем каждый палец, а затем и всю ладонь.



Уход за кожей ног

Ножные ванны очищают кожу ног, снимают усталость и улучшают кровообращение. При образовании на коже ног мельчайших трещинок или потёртостей полезно делать ванны с календулой (1 ст. ложка на 1 л воды). С целью профилактики грибковых заболеваний 2-3 раза в неделю рекомендуются протирать кожу ног специальным лосьоном или же столовым уксусом. Целесообразно также использовать различные

смягчающие кремы и гели для ног, которые значительно улучшают состояние кожи ног.



Уход за волосами

Волос состоит из двух частей: выступающего над поверхностью кожи стержня и находящегося в толще кожи корня. Корень волоса заканчивается волосяной луковицей, к которой примыкает волосяной сосочек.

Располагается корень волоса в волосяном фолликуле, открывающимся на поверхность кожи небольшим расширением – устьем. Фолликулы снабжены кровеносными сосудами, нервами и сальными железами. Каждому волосу свойственна определённая продолжительность роста, после чего он выпадает. Скорость роста волос значительно уменьшается после 50 лет.

Отмирание и выпадение волос происходит постоянно. Мертвый волос некоторое время ещё находится в толще кожи, но от любого механического воздействия (во время мытья или при расчёсывании) легко выпадает. Выпадающие волосы легко заменяются новыми. Очень часто усиленное выпадение волос связано с заболеваниями организма, а также с нарушением салоотделения (себорея), поэтому при усиленном выпадении волос следует обратиться к врачу.

Уход за волосами. Мыть голову следует мягкой тёплой водой, если же она жёсткая, можно смягчить её, добавив в неё питьевую соду (0.5 чайной ложки на 1л воды). Частота мытья головы зависит от типа волос.

Необходимо правильно подобрать шампунь для волос, который бы полностью соответствовал их типу. Слишком частое мытьё головы при жирных волосах может усилить салоотделение. Для сухих волос также следует избегать частого мытья по причине их хрупкости и ломкости. Для таких волос очень полезно периодически использовать простоквашу или яичный желток.

Расчёсывать короткие волосы надо от корня, а длинные – начиная с кончиков. Особенно осторожно следует расчёсывать сухие волосы. Гребень должен быть редким и не иметь острых зубьев. Нормальные волосы хорошо расчёсывать щёткой, это очищает их, способствует равномерному распределению сала по всей длине волос, улучшает кровообращение в коже головы. Щётка должна быть жесткая, но не колючая. Пользоваться чужой расчёской или щёткой недопустимо.

Ношение тяжелых или тесных головных уборов оказывает давление на кожу и затрудняет доступ воздуха к волосам что может

усугубить процесс выпадения волос. Под действием солнца, ветра, морской воды, пыли и т. п. волосы становятся тусклыми, хрупкими, изменяется их цвет. Холод также отрицательно сказывается на состоянии волос, поэтому в холодное время года следует носить правильно подобранный головной убор. Сильное натягивание, перекручивание, а также постоянное тугое переплетение волос может привести к их ломкости и выпадению.



Медицинская сестра Лыкова М. Н.