

# САН-БЮЛЛЕТЕНЬ



*Здоровый образ жизни*

Гигиена питания

Гигиена здоровья

Личная гигиена



## *Ребята сегодня мы поговорим о гигиене.*

### *Гигиена питания*

*Остерегайтесь желудочно-кишечных заболеваний и расстройств. Не грызите ногти, не принимайте пищу грязными руками, не пейте грязную воду. Предохраняйте пищу и воду от мух и прочих насекомых, своевременно удаляйте пищевые отбросы и отходы. Избегайте употреблять в пищу необработанные и недоброкачественные продукты (недостаточно проваренные, прожаренные, немытые горячей водой, подгнившие, покрытые плесенью, забродившие, протухшие и т.д.).*



### *Обезопасьте себя от кишечных заболеваний:*

*Наиболее распространенными и опасными заболеваниями являются диарея, пищевое отравление и другие кишечные расстройства. Их причиной могут стать зараженные пища, вода или другие напитки. Чтобы защитить себя от этих болезней, необходимо:*

- сохранять тело, особенно руки, в чистоте. Не грызть ногти. Не есть руками;*
- мыть и снимать кожуру со всех фруктов;*
- перед приготовлением не хранить долго продукты;*

- стерилизовать кухонные предметы, желательно в кипяченой воде;
- предохранять пищу и воду от мух и других насекомых, содержите ваш дом в чистоте.

### *Гигиена здоровья*



### *Защитайте себя от простудных заболеваний*

1) В зонах с очень холодным климатом сохраняйте тело в тепле всеми возможным средствами. Особенно заботьтесь о ногах, руках и оголенных частях тела. Следите, чтобы носки были сухими.

2) Обморожение - постоянная опасность для любого, кто подвергается воздействию температуры ниже точки замерзания воды. Для обработки обмороженных мест найдите быстрее теплое место (с нормальной комнатной температурой) и немедленно погрузите их в горячую воду или подвергайте эти места обработке горячим воздухом. Не массируйте и не прикладывайте лед к обмороженным участкам тела.

Чистота тела - это первая защита от болезнетворных микробов. Идеальным было бы принятие ежедневного душа с горячей водой и мылом

### *Забойтесь о своих ногах*

1) Грязные носки могут навредить вашим ногам. Ежедневно меняйте носки.

2) Мозоли - представляют опасность, поскольку с них может начаться инфекция. Если обувь подходит вам хорошо, после каждого похода очищайте ее от земли, чаще меняйте носки, используйте пудру для ног, массируйте или спокойно растирайте свои ноги и у вас будет меньше забот относительно волдырей. Если же появился волдырь - не вскрывайте его, а наложите на него мягкую прокладку, чтобы меньше натирать это место и обработайте его зелёнкой.

Гигиена одежды и обуви. За обувью всегда нужно тщательно следить. Обувь нужно чаще сушить, соблюдая осторожность, так как при быстрой сушке (на огне костра, у горячей печки) она может испортиться, равно как и при оставлении мокрой обуви на морозе.

Регулярно смазывайте обувь тонким слоем сапожного крема. Сапожный крем можно заменить несоленым салом, дегтем, жиром водоплавающих птиц (рыбы), сырым мылом, растительным маслом.

Зимой нужно особенно тщательно следить за исправностью одежды, содержать ее сухой и чистой. Наиболее частой причиной увлажнения одежды является сильное потоотделение. При его появлении снимите лишнюю одежду (обязательно сохранив верхний ветрозащитный слой), уменьшите физическую нагрузку, если есть возможность.

## *Как правильно чистить зубы*



*Индивидуальная гигиена полости рта - неотъемлемая часть общей гигиены человека. От того, насколько хорошо выполняет человек правила гигиены полости рта, зависит не только его внешний вид (красивые зубы и десны), отсутствие неприятного запаха изо рта, ощущение комфорта и свежести во рту, но и - самое главное! - здоровье его зубов, десен, слизистой оболочки полости рта. Основа индивидуальной гигиены полости рта - правильная и регулярная чистка зубов.*

### *ОТ ЧЕГО НУЖНО ОЧИЩАТЬ ЗУБЫ И ПОЛОСТЬ РТА*

*В полости рта человека постоянно находятся бактерии. Остатки пищи и зубной налет должны обязательно удаляться из полости рта.*

*Главные места сосредоточения зубного налета и частиц пищи: поверхности зубов, межзубные промежутки и десневая бороздка (зубодесневой карман).*

## *ЧЕМ ЧИСТИТЬ ЗУБЫ*

*Основные инструменты чистки зубов - зубная щетка и зубная паста.*

*Щетки могут отличаться материалом, формой и конструкцией ручки, формой и размером головок, расположением, густотой, длиной щетиной.*

*Зубную щетку необходимо менять один раз в 2-3 месяца, поскольку по истечении этого срока щетинки начинают терять форму, расщепляться и, следовательно, не в полной мере выполнять свою чистящую функцию.*

*Зубную щетку нужно содержать в чистоте. После чистки зубов ее следует промыть под струей воды, тщательно очистить от остатков пищи, зубного налета, зубной пасты. Хранить ее нужно так, чтобы она могла хорошо высохнуть. Не следует укладывать зубную щетку сразу после использования в закрытый футляр.*

*Зубная паста является второй главной составляющей, от которой зависит эффективность чистки зубов.*

*Современные зубные пасты, содержащие фтор, обладают реминерализующим действием, укрепляя твердые ткани зубов, подавляют развитие бактерий, являющихся причиной кариеса и заболеваний пародонта, уменьшают образование зубного налета и зубного камня, препятствуют возникновению неприятного запаха во рту.*

*Следует пользоваться качественными зубными пастами, содержащими фтор, и учитывать при их выборе не только очищающее и освежающее действие пасты, но и лечебно-профилактические аспекты ее использования, посоветовавшись в случае необходимости со стоматологом.*

### *МЕТОДИКА ЧИСТКИ ЗУБОВ*

*Чистить зубы нужно после каждого приема пищи (по крайней мере - после завтрака и ужина!) в течение 2-3 минут. Если нет возможности почистить зубы после приема пищи, надо сполоснуть рот водой.*

*Неприятный запах во рту может быть обусловлен налетом на языке. Поэтому язык также нуждается в чистке в том месте, где на нем образуется налет.*

*Удаление налета с десен и производимый при чистке массаж десен также способствует здоровью полости рта.*



*Будьте здоровы!!!*

*Фельдшер Лыкова Марина Николаевна.*