

О проведении областной акции «Каникулы в ритме ЗОЖ», акции «Чистые руки»

В рамках проекта «Новый Двор -здоровый поселок», акции «Каникулы в ритме ЗОЖ», акции «Чистые руки»



02.11.2022 инструктор-валеолог, помощник врача-гигиениста Свислочского районного ЦГЭ Борель Е.Р. в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей «Лесовик» на базе государственного учреждения образования «Новодворская средняя школа» проведен информационный час с единой темой: «Минутка здоровья» с учащимися начальных классов. С детьми были проведены беседы на темы: «Здоровые зубы-

заялг здоровья». «Профилактика нарушений зрения у детей. Как уберечь зрения». «В фокусе внимания микроспория. Как предупредить заражение», а так же проведено практическое обучение- «Техника мытья рук». Распространены информационно-образовательные материалы по вопросам сохранения и укрепления здоровья, гигиенического воспитания, профилактике вирусных инфекций.

Важную роль в профилактике кариеса играет характер питания

ПИТАНИЕ: СОЗНАТЕЛЬНОЕ, ЗДОРОВОЕ, ЛУЧШЕЕ

При выборе продуктов помните:

- ♦ Разнообразие полезнее и вкуснее.
- ♦ Необходимо активизировать жевательный процесс: употребляйте пищу, которая очищает зубы и одновременно массирует десны (морковь, яблоки и т.д., похрустите салатиком).
- ♦ Обращайте внимание на сахар, в т.ч. в напитках и соках.
- ♦ Для тех, кому трудно без сладостей, - ищите продукты с заменителями сахара.
- ♦ Лучше трижды в день хорошенько поесть, чем все время перекусывать, тем более сладостями.
- ♦ Если уж наелись сладостей, то потом обязательно - полоскание рта или жвачка без сахара.
- ♦ Внимание к «скрытому» сахару: кола, сок из пакетов и т.п.
- ♦ Да здравствуют перекусы без сахара, которые зубам полезны.
- ♦ После утренней чистки зубов не ешьте сладкого (после вечерней, разумеется, вообще есть не следует).
- ♦ Итак, полное игнорирование сладкого.
- ♦ Старайтесь пить побольше воды.

Профилактика заболеваний полости рта

- ♦ Посещение стоматолога два раза в год с профилактической целью
- ♦ Двухразовая чистка зубов после приема пищи утром и вечером перед сном
- ♦ В течении дня после приема пищи полоскание полости рта
- ♦ Замена зубной щетки каждые три месяца

Каждый сам несет ответственность за состояние своих зубов, ведь проблем с ними так легко избежать!

ПРОСТО ЛИКВИДИРУЙТЕ ФАКТОРЫ РИСКА:

1. САХАР

- ♦ Еда и напитки значат много, они важны не только для поддержания жизнедеятельности, но и для хорошего настроения.
- ♦ Но для этого не нужно много сахара.
- ♦ Его количество можно существенно снизить.

2. ВРЕМЯ

- ♦ После еды очень важно прополоскать рот!
- ♦ Если это невозможно, то воспользоваться жевательной резинкой без сахара (не более 10 минут).

3. БАКТЕРИИ

- ♦ От них избавляются чисткой зубов, а питание с низким содержанием сахара притормозит их чрезмерное размножение.

Гигиена полости рта – неотъемлемая часть культуры человека.

Чистить зубы с помощью зубной щетки и пасты следует не реже 2-х раз в день: после завтрака и вечером, перед сном. А в идеале чистку зубов нужно проводить после каждого приема пищи. Время, затрачиваемое на чистку должно составлять в среднем от трех до пяти минут. Стоит помнить и о том, что необходимый объем зубной пасты не должен превышать размера большой горошины, а деткам – маленькой. Ведь зубы чистит не паста, а щетка. Паста помогает за счет противомикробных, дезодорирующих и прочих добавок очистить, освежить полость рта, сделать чистку зубов более приятной. Зубной щеткой можно пользоваться не более 2-3 месяцев. Лучше использовать щетки средней и мягкой степени жесткости. Жесткие могут использовать только те, у кого абсолютно здоровые зубы и десны, так как при неправильной чистке щетка может травмировать ткани.

После приема пищи можно полоскать рот водой, а лучше специальным ополаскивателем для полости рта. Если нет и этой возможности, нужно воспользоваться жевательной резинкой.

Весомую роль в здоровье наших зубов играет правильное питание.

Для профилактики заболеваний ротовой полости необходимо:

- ограничить употребление пищи, содержащей углеводы — сахар, конфеты, шоколад;
- исключить употребление сладостей между основными приемами пищи и на ночь;
- чаще употреблять сырые овощи и фрукты;
- включать в рацион продукты, содержащие фтор, кальций и фосфор.

Соблюдайте эти простые правила и они помогут Вам сохранить Ваше здоровье!

Материал подготовила инструктор-валеолог, помощник врача-гигиениста санитарно-эпидемиологического отдела Свислочского районного ЦГЭ Елена Борель