

ГИГИЕНА ЗУБОВ И ПОЛОСТИ РТА

Здоровые зубы-это:

красивая улыбка, свежее дыхание и основа
правильного пищеварения - хорошо
пережеванная пища

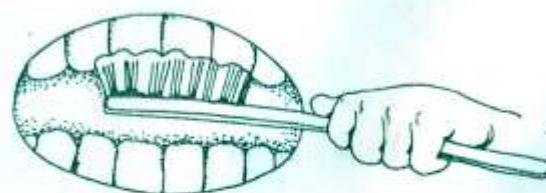


Кариес - заболевание зубов.

Пародонтоз - заболевание десен.

Какие гигиенические меры необходимы для их предупреждения!

Регулярная чистка зубов способствует механическому удалению зубных отложений и остатков пищи, резко снижает количество микроорганизмов в полости рта.



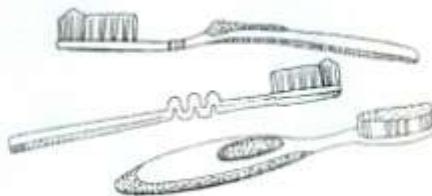
При плохом уходе на зубах образуется мягкий налет .

1 мг зубного налета = 800 млн. бактерий

Эффективность ухода за зубами и деснами зависит от зубной щетки.

Выбирая зубную щетку, следует учитывать степень ее жесткости.

Каждый человек должен иметь индивидуальную зубную щетку, которую желательно использовать не более 3 месяцев.



**Чистить зубы нужно 2 раза в день:
до завтрака и после ужина!!!**

Начинать чистку зубов следует на одной из сторон коренных зубов, постепенно перемещая щетку в сторону передних зубов. Такую же процедуру проделывают на другой стороне обеих челюстей.

Жевательные поверхности зубов чистят в двух направлениях: вдоль и подметающими движениями.

После чистки зубов необходимо тщательно прополоскать рот.

Полоскание также необходимо производить после каждого приема пищи или при наличии неприятного запаха изо рта.

Для гигиенического ухода за полостью рта и зубами используют зубные эликсиры и зубочистки



ГИГИЕНА КОЖИ

Кожа – это жизненно важный и сложно устроенный орган. Одна из функций которого – защита внутренних частей организма от неблагоприятного воздействия физических, химических и биологических факторов внешней среды.



Кожа – барьер для вирусов и микробов

Кожа должна быть ЧИСТОЙ

Содержание кожи в чистоте достигается регулярным мытьем.

В дополнительном уходе нуждаются наиболее загрязняемые участки тела:

- руки
- лицо
- шея
- ноги



Под ногтями оказывается **95 %**
всех микробов

Чистота тела человека – необходимое условие
для нормальной физиологической функции
не только кожи, но и всего организма



ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ И ОБУВИ

Одежда и обувь служат для защиты организма человека от вредных влияний окружающей среды:

- холода
- жары
- механических воздействий
- внешних загрязнений
- выполняют эстетическую функцию



Гигиенические требования к одежде и обуви

Одежда и обувь должны быть легкими, чтобы не утомлять человека при ходьбе. Одежда должна быть свободной, не стеснять движений, не препятствовать дыханию и кровообращению. Тесная одежда, плотно прилегающая к телу, плохо вентилируется и мешает испарению пота.



Для поддержания одежды в чистоте требуется регулярная ее чистка и стирка.



Обувь должна быть просторной, удобной, не нарушать кровообращение нижних конечностей, не препятствовать испарению, не вызывать деформацию стопы, потертости, мозоли.

Тесная обувь, сдавливая сосуды кожи, способствует быстрому охлаждению и обморожению ног в холодное время года.

Соблюдение всех вышеперечисленных правил личной гигиены обеспечит крепкое здоровье и будет способствовать сохранению этой главной ценности человека