

## Личная гигиена детей на каждый день



Обучение детей правилам личной гигиены является одной из важнейших задач родителей на пути полноценного воспитания ребенка. Важным компонентом личной гигиены детей является регулярный уход за кожей тела, полостью рта и зубами. Это поможет избежать многих инфекционных заболеваний и других нарушений здоровья.

Один раз в 4 - 5 дней обязательно нужно мыть тело горячей водой с мылом и мочалкой. Если ребенок тренируется в спортивной секции или дома под руководством родителей, то после занятий необходимо принять теплый душ. Он очищает кожу, оказывает успокаивающее действие на нервную и сердечно-сосудистую системы, а так же улучшает обмен веществ и ускоряет восстановительные процессы организма.

Особенно тщательный уход нужен за кожей открытых частей тела. Проследите, чтобы при умывании дети очистили не только лицо, но и уши и шею. После туалета следует тщательно вытереться полотенцем, иначе на влажных местах может произойти обветривание кожи, появятся «цыпки», трещины.

Умываться лучше теплой водой. Горячая вода делает кожу дряблой, а холодная нарушает нормальное ее питание вследствие сужения сосудов и задерживает отхождение выделений сальных желез, что в конечном итоге способствует загрязнению кожи и образованию угрей.

Особое внимание следует уделить уходу за кожей рук, на которой могут находиться патогенные микробы, яйца гельминтов и других паразитов. Большая часть микробов (95%) скапливается под ногтями. Поэтому тщательное мытье рук с мылом является обязательным условием перед приемом пищи и ночным сном. Кроме того, после посещения туалета, игры с животными и выполнения различных работ тоже необходимо мыть руки с мылом.

Тщательного ухода требуют и ноги, особенно если у ребенка повышенная потливость, способствующая появлению потертостей и воспалительных процессов. Нужно ежедневно на ночь мыть ноги с мылом, смазывать их специальным кремом, чаще менять носки.

В общественных местах - спортивных залах, банях, раздевалках, душевых на полу может быть патогенный грибок эпидермофитон. Он поражает стопы ног, в результате чего появляется зуд и жжение между пальцами, шелушение кожи, образование небольших пузырьков, мокнущих эрозий и трещин. Это очень неприятная болезнь ног и в запущенном состоянии она приносит много неприятностей детям. Эпидермофития может передаваться и через вещи. Вот почему нельзя пользоваться чужой обувью, полотенцем, носками. При первых признаках проявления болезни нужно немедленно обратиться к врачу. В запущенном состоянии она требует длительного и систематического лечения. Для профилактики этого заболевания, прежде всего, необходимо строго выполнять гигиенические мероприятия по уходу за ногами и не пользоваться чужими вещами. Находясь в бане, душевой, общественном туалете, раздевалке, на пляже, нужно надевать резиновые тапочки.

Приучите детей ежедневно ухаживать за полостью рта и зубами. Чистить зубы пастой следует утром после завтрака и вечером перед сном. Зубную щетку нужно перемещать вертикально, а не только горизонтально. Вечерняя чистка полости рта особенно необходима, так как во рту между зубами остаются остатки пищи, которые начинают разлагаться. Продукты распада через испорченные зубы проникают в организм и могут вызвать нарушение работы желудочно-кишечного тракта. В целях профилактики заболеваний зубов следует два раза в год посещать стоматолога.

*Помощник врача-гигиениста  
Яцкевич Наталья Петровна*