

# ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ДЕТЕЙ



Обучение детей правилам личной гигиены, является одной из важнейших задач родителей на пути полноценного воспитания ребенка. В этой статье мы подобрали основные положения и правила, которые должен знать каждый взрослый.

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.

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 появления 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 кусочки пищи, которые начинают гнить. 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 зубного врача.

