

Личная гигиена ребенка



Волосы расчесывают не только для красоты. Расчесывая волосы, ты массируешь кожу головы. Начинать расчесывание надо с концов волос, прядь за прядью поднимаясь к корням. Мокрые волосы расчесывать не рекомендуется.



Если у тебя есть домашнее животное, то ему нужно регулярно делать прививки, как можно чаще мыть лапы с мылом, а шерсть – с шампунем. И лучше избегай контакта с бродячими животными, они могут быть переносчиками множества болезней.

ГУЗ «Ульяновский областной центр
медицинской профилактики», г. Ульяновск,
ул Спасская, 5, каб. 63. Тел/факс: 41-05-14,
e-mail: ocmp2010@mail.ru,
сайт: www.ocmp73.ru
Официальная группа Вконтакте:
<http://vk.com/medprof73>

СКАЖИ ЗДОРОВЬЮ -
ДА!



СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ

Проснувшись утром, умойся прохладной водой.

Пользуйся жидким мылом или пенкой для умывания.

Полотенце для лица должно быть чистым.



Зубы нужно чистить утром и вечером. После каждого приема пищи полоскай рот водой.



Пользуйся только своей зубной щеткой. Зачем тебе чужие проблемы?



КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ

Детям дошкольного возраста удобнее использовать так называемый круговой метод чистки зубов:

- наружные поверхности сомкнутых зубов очищайте круговыми движениями, захватывая край десны,
- затем откройте рот шире и очистите вращательными движениями внутренние поверхности зубов,
- после этого горизонтальными движениями спереди назад почистите жевательные поверхности зубов.

Детям школьного возраста и взрослым рекомендуется более тщательная чистка:

- откройте рот и расположите щетку под углом 45 градусов к жевательной поверхности нижних зубов,
- почистите наружные и внутренние поверхности зубов вертикальными движениями в направлении от десны к жевательной поверхности зуба,
- внутреннюю поверхность передних зубов чистите сверху вниз – на верхней челюсти и снизу вверх – на нижней,
- жевательные поверхности зубов очищайте движениями спереди назад,
- заканчивайте чистку круговыми массирующими движениями на наружной поверхности зубов, захватывая область десны, сомкнув при этом зубы.

Посуда, из которой ты ешь или пьешь, должна быть чистой. Если под рукой нет средства для мытья посуды, пользуйся содой или горчичным порошком. Не ешь и не пей из чужой посуды.



Приходя с улицы, обязательно помой руки. Всегда мой руки перед едой и после посещения туалета.



Мыть руки нужно правильно

ПРАВИЛА МЫТЬЯ РУК

1 Руки нужно мыть с мылом. Энергично намыливайте руки 20–30 секунд, включая тыльную сторону ладоней, запястья, участки между пальцами. Тщательно смывайте пену. 2 Ногти необходимо чистить, иначе под ними остается грязь, скапливаются микробы. Для чистки ногтей нужна небольшая щеточка.

3 Прежде чем закрыть чистыми руками кран ополосните его водой или вытрите салфеткой.

4 Руки надо вытирать специально предназначенным для этого полотенцем. Его необходимо стирать как можно чаще либо пользоваться одноразовым.



Принимай душ ежедневно. Дважды в неделю растирай кожу мочалкой с мылом.