

Следим за зубами!

Ни для кого не секрет, что зубы лучше беречь смолоду. И начинать процесс «зубосберегания» надо с самых первых молочных зубов.

Почему надо чистить молочные зубы?

Многие молодые мамы полагают, что чистить молочные зубы не обязательно - ведь они все равно выпадут. Однако разрушающиеся зубы - это всегда боль, дискомфорт и источник распространения болезнетворных бактерий. Кроме того, рано воспитанная привычка чистить зубы становится для ребенка естественной, и поможет ему сберечь здоровье коренных зубов.

Как ухаживать за молочными зубами?

С момента появления первых молочных зубов (6-8 месяцев), до года родители должны чистить зубы ребенка специальной силиконовой щеточкой, хотя бы 1 раз в день.

С года ребенку можно чистить зубы дважды в день очень мягкой детской зубной щеткой, движениями от десны к режущему краю или жевательной поверхности зубов.

С 2-2,5 лет следует использовать детскую гелевую зубную пасту. Количество пасты на одну чистку не должно превышать по размерам горошину.

С 3 лет малыш может чистить зубы сам, дважды в день очень мягкой зубной щеткой и детской зубной пастой, под присмотром родителей.

Пять правил здоровых зубов

1. правильное питание - еда должна быть богата кальцием;
2. начинать чистить зубы с 5-6 мес.;
3. чистить зубы минимум дважды в день, не меньше 2-3 мин.;
4. до минимума ограничить сладости;
5. раз в пол года посещать стоматолога.





Укрепляем иммунитет!

Иммунитет — это защитная реакция организма.

Еще не так давно считалось, что иммунитет защищает человека только от инфекций. Однако ученые доказали, что иммунная система человека защищает организма также от генетически чужеродных клеток, к которым относятся бактерии с выделяемыми ими токсинами, вирусы, простейшие, паразиты, донорские ткани и даже собственные измененные клетки, например, раковые.

Существует два вида иммунитета:
врожденный и **приобретенный**.

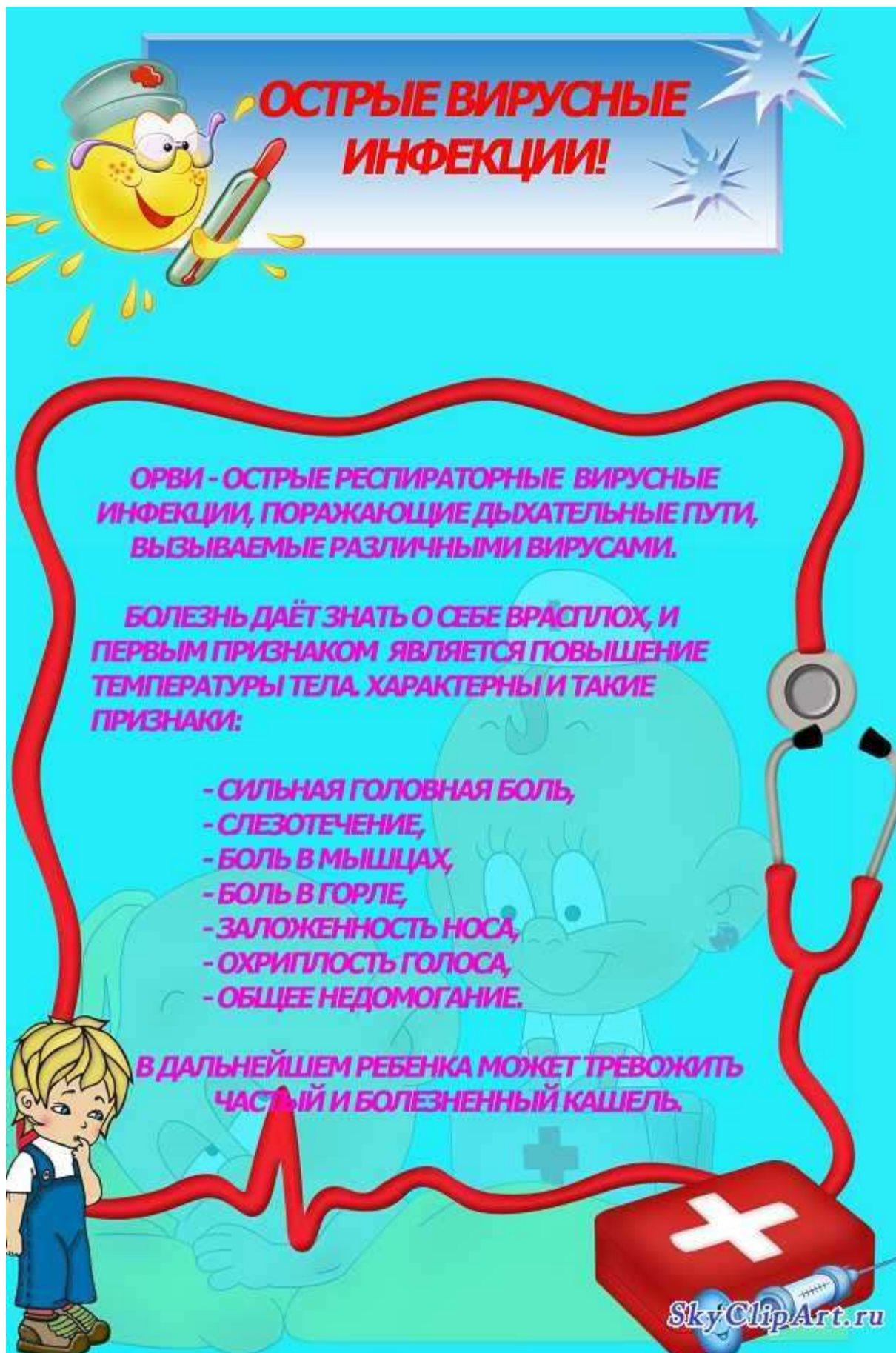


Врожденный иммунитет мы имеем благодаря нашим предкам, а вот приобретенный формируется на протяжении всей жизни и уникален для каждого человека.

Как укрепить иммунитет:

- 1.соблюдение режима дня (питаться в одно и тоже время важно не только детям, но и взрослым, также важен и режим для отдыха. Доказано, что беспорядочность является основной причиной многих стрессов и нервных заболеваний, что в свою очередь снижает защитные силы организма);
- 2.правильное питание (следите, чтоб питание ребёнка было разнообразным, а продукты — свежими и высокого качества);
- 3.движение – это жизнь (не пренебрегайте ежедневной зарядкой, выполняя с ребенком несложные упражнения по несколько раз в день);
- 4.закаливание (Самыми распространёнными закаливающими процедурами являются воздушные ванны, плавание, обливание);
- 5.вооружаемся любовью (дети, которые растут в любви, чувствуют себя защищенными и реже болеют).





ОСТРЫЕ ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ!

**ОРВИ - ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ВИРУСНЫЕ
ИНФЕКЦИИ, ПОРАЖАЮЩИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПУТИ,
ВЫЗЫВАЕМЫЕ РАЗЛИЧНЫМИ ВИРУСАМИ.**

**БОЛЕЗНЬ ДАЁТ ЗНАТЬ О СЕБЕ ВРАСТУЛОХ, И
ПЕРВЫМ ПРИЗНАКОМ ЯВЛЯЕТСЯ ПОВЫШЕНИЕ
ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА. ХАРАКТЕРНЫ И ТАКИЕ
ПРИЗНАКИ:**

- СИЛЬНАЯ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ,
- СЛЕЗОТЕЧЕНИЕ,
- БОЛЬ В МЫШЦАХ,
- БОЛЬ В ГОРЛЕ,
- ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА,
- ОХРИПЛОСТЬ ГОЛОСА,
- ОБЩЕЕ НЕДОМОГАНИЕ.

**В ДАЛЬНЕЙШЕМ РЕБЕНКА МОЖЕТ ТРЕВОЖИТЬ
ЧАСТЫЙ И БОЛЕЗНЕННЫЙ КАШЕЛЬ.**

ПРОФИЛАКТИКА

ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИЧЕСКОГО ПОДЪЕМА

ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ

ОРВИ И ГРИППОМ



Важно знать, что ОРВИ и грипп передаются от человека к человеку:

- воздушно-капельным путем;
- контактно-бытовым путем.

ПРОФИЛАКТИКА - ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ОРВИ И ГРИППА



- Избегайте мест массового скопления людей (магазинов, кинотеатров, театров и т.д.).



- В общественных местах защищайте дыхательные пути (нос и рот) маской, одноразовым платком.



- Избегайте объятий и поцелуев.
- Тщательно мойте руки.
- Проветривайте помещения, проводите влажную уборку.
- Употребляйте в пищу белковые продукты, лук и чеснок, фрукты, витамины.



Если же почувствовали недомогание — оставайтесь дома, вызовите врача! Не подвергайте риску заражения окружающих!



ГРИПП

Грипп – распространённое острое инфекционное заболевание вирусной природы, самая тяжёлая из простудных инфекций. Заражение происходит воздушно – капельным путём. Источник инфекции – человек. При разговоре, чихании, кашле больной гриппом выделяет в воздух с мельчайшими капельками мокроты и слюны вирусы гриппа. Болезнь начинается внезапно: ребёнок становится вялым, отказывается от еды, плохо спит.

Симптомы

Вероятность гриппа велика, если присутствуют некоторые или все из этих симптомов:

- высокая температура*
- кашель
- боль в горле
- насморк или заложенный нос
- ломота в теле
- головная боль
- озноб
- чувство усталости
- иногда понос и рвота



*Важно отметить то, что не у каждого заболевшего гриппом будет высокая температура.

При гриппе резко снижается сопротивляемость организма другим болезням. Наиболее частым осложнением гриппа является воспаление лёгких и воспаление среднего уха.

Наибольшую опасность в распространении инфекции представляют больные, переносящие лёгкую форму гриппа. Обычно такие больные не придерживаются постельного режима, продолжают работать, посещать общественные места.

Профилактика:

- Массовая вакцинация против гриппа.
- Общегигиенические мероприятия, направленные на оздоровление быта (проветривание, влажная уборка помещений, обеззараживание воздуха...).
- Формирование здорового образа жизни, в том числе сбалансированное «здоровое» питание, физкультура, спорт и закаливание.
- Витаминотерапия.



Что делать? Вы заболели: гриппом (H1N1) и сезонным гриппом



Если вы заболели:

с проявлением гриппоподобных симптомов, вы должны оставаться дома и избегать контактов с другими людьми, ожидая оказания медицинской помощи.

Люди, более предрасположенные к появлению осложнений после гриппа, должны проконсультироваться со своим лечащим врачом о необходимости обследования при наличии симптомов гриппа. К таким категориям людей относятся:

- Дети до 5 лет, но особенно дети до 2 лет
- Люди от 65 лет и старше
- Беременные женщины
- Люди, у которых имеется:
 - Рак
 - Заболевания крови (включая заболевание ненормальной эритроцит)
 - Хроническое заболевание лёгких (включая астму или хроническую обструктивную болезнь лёгких)
 - Диабет
 - Заболевания сердца
 - Почечные расстройства
 - Расстройства печени
 - Неврологические расстройства (включая нервную систему, мозг или спинной мозг)
 - Нейромышечные расстройства (включая мышечную дистрофию и сложные склерозы)
 - Ослабленная иммунная система (включая людей, больных СПИДом)

При первых признаках заболевания:

- заболевших детей в группу не приводить;
- вызвать врача на дом;
- сообщить в д/у о причине отсутствия.



Грипп

Как защитить себя и других



Прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешь



Немедленно выбрасывай использованные салфетки



Регулярно мой руки с мылом



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, немедленно обратись к врачу



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, не приближайся к другим людям ближе, чем на 1 метр



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, оставайся дома. Не ходи на работу, в школу, не посещай общественные места



Избегай объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах



Не трогай глаза, нос или рот немытыми руками

Следим за зрением и осанкой!

Современные дети растут и созревают быстрее, но их физическое здоровье слабеет. Не способствуя развитию ловкости и подвижности, сидячий образ жизни влечет за собой множество проблем со здоровьем. Поэтому с раннего возраста нужно объяснить ребенку, как правильно сидеть при письме или чтении, этот навык нужно постепенно довести до автоматизма.

Правильная осанка нужна не только для красоты, но и для здоровья.

При ее нарушении могут возникнуть искривление позвоночника и нарушение дыхания. Вследствие этого может ухудшиться зрение.

Правила красивой осанки и хорошего зрения:

1. стол и стул должен соответствовать росту и возрасту ребенка;
2. на стуле, ребёнок должен сидеть ровно и облокачиваться на спинку;
3. в комнате должно быть естественное освещение, при пользовании настольной лампой свет должен падать с левой стороны;
4. при рисовании и письме, ребёнок должен сидеть прямо, не сгибая туловище, голова может быть слегка наклонена вперед, спина должна опираться на спинку стула;
5. особенно следите за надплечьями, они должны быть на одном уровне, нельзя позволять ребенку опираться на одну руку;
6. ограничить время пребывания за компьютером и телевизором, детям 2-3 лет, до 20-30 мин. в день;
7. регулярные физические нагрузки согласно возрасту (спорт, плавание, танцы и тд.).



Следим за зубами!

Ни для кого не секрет, что зубы лучше беречь смолоду. И начинать процесс «зубосберегания» надо с самых первых молочных зубов.

Почему надо чистить молочные зубы?

Многие молодые мамы полагают, что чистить молочные зубы не обязательно - ведь они все равно выпадут. Однако разрушающиеся зубы - это всегда боль, дискомфорт и источник распространения болезнетворных бактерий. Кроме того, рано воспитанная привычка чистить зубы становится для ребенка естественной, и поможет ему сберечь здоровье коренных зубов.

Как ухаживать за молочными зубами?

С момента появления первых молочных зубов (6-8 месяцев), до года родители должны чистить зубы ребенка специальной силиконовой щеточкой, хотя бы 1 раз в день.

С года ребенку можно чистить зубы дважды в день очень мягкой детской зубной щеткой, движениями от десны к режущему краю или жевательной поверхности зубов.

С 2-2,5 лет следует использовать детскую гелевую зубную пасту. Количество пасты на одну чистку не должно превышать по размерам горошину.

С 3 лет малыш может чистить зубы сам, дважды в день очень мягкой зубной щеткой и детской зубной пастой, под присмотром родителей.

Пять правил здоровых зубов

1. правильное питание - еда должна быть богата кальцием;
2. начинать чистить зубы с 5-6 мес.;
3. чистить зубы минимум дважды в день, не меньше 2-3 мин.;
4. до минимума ограничить сладости;
5. раз в пол года посещать стоматолога.

