



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ

WWW.DOU-UFA.RU

# ДОШКОЛЬНЫЙ 0+

МИР

АПРЕЛЬ-ИЮНЬ 2020

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ





# Рациональная гигиена для всей семьи

В УСЛОВИЯХ СЛОЖНОЙ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБСТАНОВКИ ВОЗРАСТАЕТ АКТУАЛЬНОСТЬ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ, В ТОМ ЧИСЛЕ УХОДА ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА.

Вынужденные долгие каникулы не должны стать для детей временем, когда теряются полезные привычки. Напротив, домашняя самоизоляция – прекрасная возможность упорядочить режим дня, освоить и закрепить принципы ЗОЖ. Родители имеют больше времени для общения со своими детьми, а значит, могут совместно изучить и закрепить правила рациональной гигиены полости рта, здорового питания.

Хотим напомнить основные постулаты профилактики стоматологических заболеваний, следуя которым вы сможете защитить себя и своих детей:

– мыть руки после каждого посещения улицы, общественных мест, туалета, перед едой, перед чисткой зубов;

– не трогать грязными руками лицо, нос, рот;

– при выходе из дома и общении с посторонними людьми обязательно ношение защитной маски (необходимо помнить, что одноразовые маски следует дезинфицировать и утилизировать после 2–3 часов ношения, многоразовые – регулярно стирать хозяйственным мылом и проглаживать утюгом с двух сторон);

– чистить зубы дважды в день: вечером перед сном и утром после завтрака; после каждого приема пищи обязательно прополаскивать рот чистой водой;

– менять зубные щетки на новые каждые три месяца и после перенесенных простудных заболеваний;

– снизить количество простых углеводов в ежедневном рационе, отдать предпочтение молочным продуктам, фруктам, овощам, рыбе; сохранять достаточную жевательную нагрузку для челюстей, употребляя «жесткие» продукты: морковь, кусочки отварной говядины, хлебные корочки, орехи;

– по согласованию с педиатром можно провести курсовой прием витаминных и иммуномодулирующих препаратов.

Врачи всего мира поддерживают флешмоб с призывом оставаться дома, чтобы сохранить медицинские ресурсы для тяжелых больных. Просим вас проявить гражданскую сознательность и не покидать свои жилища во время режима самоизоляции для сохранения своего здоровья! Пациенты стоматологического профиля могут получить неотложную помощь и консультации врачей по телефону, обратившись в медицинские учреждения по месту жительства.



**Лилия Исмагилова,**  
заведующая  
лечебно-профилактическим отделением  
ГАУЗ РБ Детская стоматологическая  
поликлиника № 3 г. Уфа

