

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. ВОПРОСЫ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



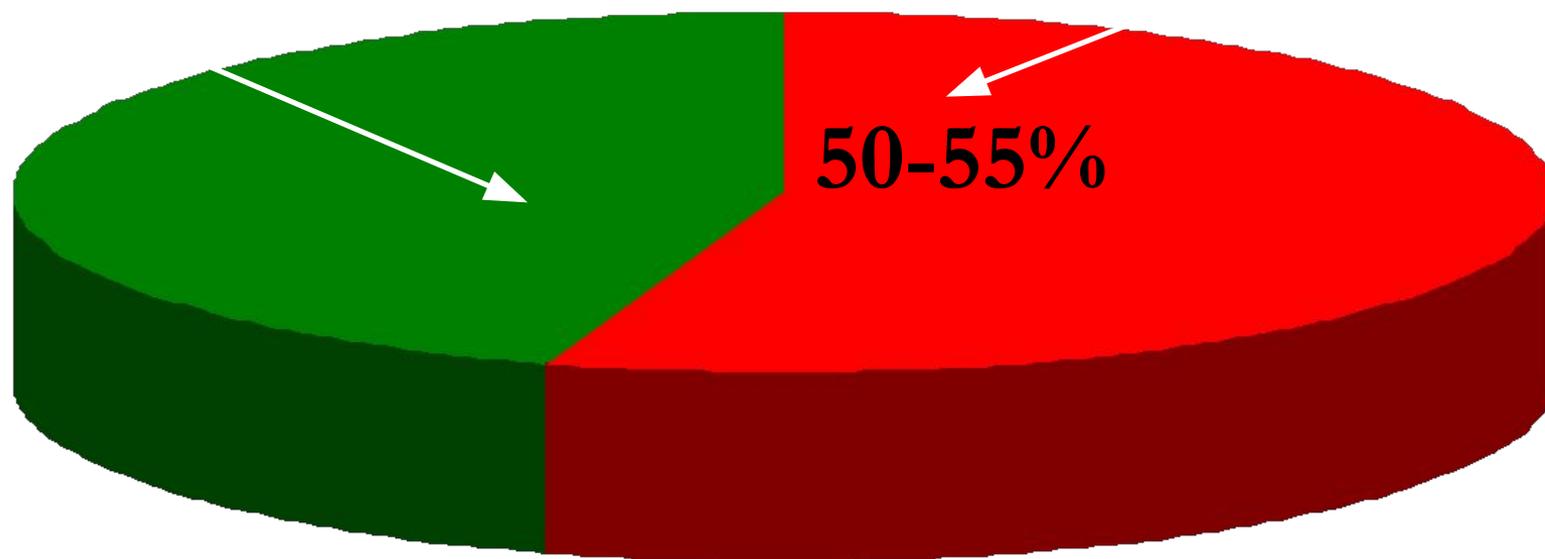
ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ФАКТОРОВ НА ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ

Генетика

Экология

Здравоохранение

Образ жизни



Здоровый образ жизни –
поведение, стиль, способствующий
сохранению, укреплению и
восстановлению здоровья данной
популяции.

**Я
ВЫБИРАЮ**

НАРКОМАНИЯ - ЧТО ЭТО?

ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ НАРКОТОКОВ

СОВЕТЫ

ЖИЗНЬ!

©СШ № 46 г. Караганды

The infographic is a blue-themed educational poster. At the top, it says 'Я ВЫБИРАЮ' (I CHOOSE) in large red letters. In the center, two green hands hold a small green plant with two leaves. Below this, the word 'ЖИЗНЬ!' (LIFE!) is written in large red letters. To the left, a section titled 'НАРКОМАНИЯ - ЧТО ЭТО?' (ADDICTION - WHAT IS IT?) contains a text box with a red border explaining addiction as a psychological dependence on substances, listing various drugs like alcohol, tobacco, and narcotics. To the right, a central yellow circle labeled 'ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ НАРКОТОКОВ' (MAIN GROUPS OF DRUGS) is surrounded by six purple boxes, each with an icon and text describing a different drug category: 1. 'Психотропные вещества' (Psychotropic substances) - affecting the central nervous system. 2. 'Депрессанты' (Depressants) - substances that slow down the body's functions. 3. 'Стимуляторы' (Stimulants) - substances that speed up the body's functions. 4. 'Снотворные' (Sedatives) - substances that induce sleep. 5. 'Галлюциногены' (Hallucinogens) - substances that cause hallucinations. 6. 'Средства для похудения' (Weight loss agents) - substances used for losing weight. At the bottom left, it says '©СШ № 46 г. Караганды'.

Здоровый образ жизни –

это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия.

К гигиенически рациональным формам поведения относится

- поведение, способствующее повышению защитных свойств организма
- поведение, направленное на борьбу с вредными привычками.

Основные компоненты здорового образа жизни:

- Рациональный режим дня.
- Рациональное питание.
- Оптимальная двигательная активность.
- Физическая культура, закаливание.
- Соблюдение правил личной гигиены.
- Медицинская активность и динамическое слежение за собственным здоровьем.
- Отсутствие вредных привычек.
- Позитивное экологическое поведение.
- Физический и духовный комфорт.

Факторы здоровья:

- высокая трудовая активность, удовлетворенность трудом;
- физический и духовный комфорт;
- активная жизненная позиция, социальный оптимизм;
- высокий культурный уровень;
- экологическая активность, деятельность по оздоровлению внешней среды;
- рациональное питание;
- хорошая семейная обстановка, устроенность быта;
- здоровая наследственность;
- медицинская активность и др.

ЗНАЧЕНИЕ ГИГИЕНИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ В
ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ

Гигиеническое воспитание (Health education) - это комплексная просветительная, обучающая и воспитательная деятельность, направленная на формирование сознательного и ответственного поведения человека в целях улучшения, сохранения и восстановления здоровья и трудоспособности, формирования гигиенической культуры, позитивных в отношении здоровья стилей жизни индивидуумов и групп лиц, здорового образа жизни общества в целом.

Значение ГОиВ

- ГОиВ обеспечивает воздействие на такой универсальный фактор риска заболеваний, каким является отсутствие знаний, что позволяет человеку усвоить принципы и ценностные ориентации здорового образа жизни.
- ГОиВ оказывается достаточно мощным инструментом формирования здоровья.

Международный союз укрепления здоровья и санитарного просвещения констатирует, что сегодня мы не можем предложить для укрепления и охраны здоровья ничего лучшего, чем гигиеническое обучение и воспитание населения.

Основные задачи ГОиВ:

- улучшение качества питания;**
- увеличение физической активности;**
- снижение распространенности курения;**
- снижение потребления алкоголя;**
- профилактика употребления наркотиков и наркотических средств;**
- смягчение влияния повреждающих психосоциальных факторов и повышение качества жизни;**
- соблюдение населением мер личной и общественной профилактики;**
- улучшение качества окружающей среды и минимизация повреждающего действия антропогенных факторов.**



ВОПРОСЫ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

Личная гигиена - это раздел гигиены, изучающий и разрабатывающий принципы сохранения и укрепления здоровья путем соблюдения гигиенических требований в повседневной индивидуальной жизни и деятельности.

Это основа здорового образа жизни, условие эффективной первичной и вторичной профилактики различных заболеваний.

Значение:

Несоблюдение правил личной гигиены приводит к:

- снижению работоспособности и активного долголетия;
- повышению заболеваемости;
- сокращению продолжительности жизни;
- может оказывать неблагоприятное влияние на здоровье окружающих.



Элементы личной гигиены

- Физическая культура и закаливание
- Гигиена тела и кожи
- Гигиена зубов и полости рта
- Гигиена одежды и обуви
- Гигиена труда и отдыха
- Гигиена питания
- Гигиена сна
- Психогигиена
- Предупреждение вредных привычек



**Гиподинамия и её последствия.
Физиологические и гигиенические
основы занятий физкультурой.**

Суммарное количество движений за отдельный отрезок времени (час, сутки) называется двигательной активностью.

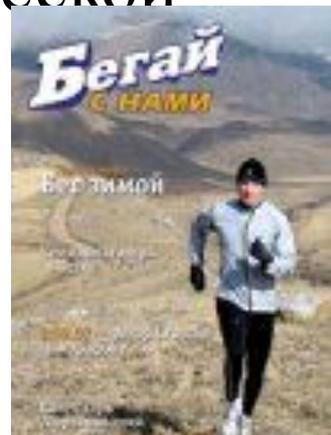
Дефицит движений обозначается термином **гипокинезия.**

Причины :

- снижение физических затрат на самообслуживание;
- значительное ограничение ходьбы;
- уменьшение физической деятельности в социально-культурной сфере жизни;
- негативное отношение в нашей стране к физической культуре.

Объективными причинами могут быть и

- наличие хронических заболеваний,
- неблагоприятные климатические условия.



Причины гипокинезии у школьников:

- учебная деятельность в школе и дома,
- дополнительные занятия (музыка, рисование, иностранный язык)
- дополнительный неконтролируемый просмотр телепередач, компьютерные игры.

По данным ВОЗ снижение уровня двигательной активности населения приводит к заметному росту сердечнососудистых заболеваний во всех экономически развитых странах мира.

- Ограничение двигательной активности приводит к изменениям функций внутренних органов. При этом очень уязвимой является сердечно – сосудистая система. Функциональное состояние сердца ухудшается, нарушаются процессы биологического окисления, что ухудшает тканевое дыхание, и даже при небольшой нагрузке развивается кислородная недостаточность. В дальнейшем снижение физической активности способствует развитию сердечно – сосудистых заболеваний – **артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца и других.**

- При низкой двигательной активности уменьшаются гормональные резервы, что **снижает общую адаптационную способность организма; нарушается обмен веществ, устойчивость к гипоксии.**
- Недостаток нервных импульсов при гипокинезии способствует **развитию тормозных процессов в головном мозге**, из-за чего ухудшается его деятельность, контролирующая работу внутренних органов.
- Длительная гиподинамия приводит к **расстройствам дыхания** (хроническая обструктивная болезнь лёгких) и **пищеварения** (нарушение функции кишечника).
- Цепь эндокринных нарушений вследствие гиподинамии проявляется **метаболическим синдромом** (ожирение, инсулинорезистентность и увеличение риска атеросклероза).
- Все эти изменения в конечном итоге приводят к **уменьшению продолжительности жизни.**

Систематические занятия физкультурой оказывают благоприятное действие на организм:

- мышечные волокна энергичнее и полнее утилизируют кислород и питательные вещества
- увеличивается мышечная масса и ее сила
- увеличивается гибкость позвоночника
- улучшается координация движений, ловкость
- урежается пульс в покое, увеличивается минутный объем крови

- повышается ЖЕЛ и объем грудной клетки
- усиливается секреторная и двигательная функция желудка и кишечника, уменьшаются застойные явления в брюшной полости
- улучшается нервная регуляция двигательных и вегетативных функций;
- снимается нервно-психическое напряжение
- стимулируется кроветворная функция, улучшается состав крови
- усиливаются защитные силы организма
- воспитывается сила воли
- повышается работоспособность.

Физическая культура

часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития (в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»).

Физическое воспитание

это организованный процесс воздействия на человека физических упражнений, природных факторов, гигиенических мероприятий с целью укрепления его здоровья, гармоничного развития, развития социальной дееспособности.

Гигиенические принципы правильной организации физического воспитания

- Обеспечение оптимального двигательного режима
- Систематичность занятий, постепенное увеличение нагрузок и комплексное использование различных форм и средств физического воспитания.
- Дифференцированное применение различных форм и средств физического воспитания в зависимости от возраста, пола, состояния здоровья и физической подготовленности.
- Создание благоприятных условий внешней среды во время занятий.

Закаливание - комплекс мероприятий, направленных на тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию факторов внешней среды.

Значение:

- повышает сопротивляемость организма.
- позволяет быстро и безболезненно приспособливаться к изменяющимся условиям окружающей среды.
- воспитывает характер человека, формирует волю, настойчивость и терпение.
- формирует психический склад человека.

Под влиянием закаливания

- возбуждается аппарат терморегуляции
- улучшается выделительная способность кожи
- улучшается состав крови
- улучшается обмен веществ, активность физиологических процессов, кровообращение, тонус нервной системы
- усиливается сгорание высокоэнергетических продуктов обмена веществ
- улучшается самочувствие
- повышается общий тонус организма

Закаливание оказывает специфическое и неспецифическое воздействие на организм:

Специфическое проявляется в повышении устойчивости организма к воздействию метеорологических факторов или в повышении устойчивости к воздействию ультрафиолетовой радиации.

Неспецифическое воздействие выражается в том, что под влиянием закаливания повышается устойчивость к действию неблагоприятных факторов, снижается заболеваемость, укрепляется здоровье.

Основные принципы закаливания

- **учёт индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья,**
- **постепенность увеличения интенсивности процедур,**
- **систематичность и последовательность их проведения**
- **комплексное воздействие закаливающих факторов**
- **положительные реакции на проведение закаливающих мероприятий**
- **систематический самоконтроль**

Закаливающие мероприятия подразделяются на **общие** и **специальные**.

Общие мероприятия:

1. Ежедневные прогулки
2. Сон на свежем воздухе
3. Оптимальный температурный режим
4. Регулярное проветривание комнат.

К специальным закаливающим мероприятиям относятся:

1. Воздушные ванны
2. Водные процедуры
3. Солнечные ванны (ультрафиолетовое облучение).

Средства закаливания - солнце, воздух, вода.

ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

Виды воздушных ванн

- холодные (6-14°C)
- прохладные (14-20°C)
- безразличные (20-22°C)
- теплые (22-30°C)

Методика приема

- Первые ванны на открытом воздухе начинаются при t 18-20^oC 10 минут.
- Ежедневно продолжительность увеличивается на 10 минут, можно постепенно снижать t до 15-17^oC.
- Достигнув привычки к прохладному воздуху, переходят к холодным воздушным ваннам: t 5-10^oC, продолжительность 15-20 мин.
- Прохладные и холодные воздушные ванны следует сочетать с физическими упражнениями.

Противопоказания к приему воздушных ванн:

- острые лихорадочные заболевания
- хронические заболевания суставов
- острые невриты, миозиты

СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ

- **Солнечные ванны** принимаются утром с 9 до 11 часов, вечером с 17 до 19 часов.
- Продолжительность первой солнечной ванны для взрослых 10 минут, для детей – 5 минут.
- Ежедневно прибавляют взрослые по 10 минут, а дети по 5 минут
- Максимальное пребывание на солнце составляет у взрослых 1 час, у детей - 30 минут. Для молодых и здоровых допускается максимальное пребывание на солнце до 2 часов.

Противопоказания к приёму солнечных ванн:

- доброкачественные и злокачественные новообразования
- состояния после инфарктов и инсультов
- туберкулез
- первые и последние месяцы беременности
- болезни почек, болезни крови
- острые воспалительные заболевания внутренних органов
- частые приступы мигрени и др.

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Виды водных процедур:

- холодные процедуры (ниже 20°C)
- прохладные ($20-33^{\circ}\text{C}$)
- безразличные ($34-35^{\circ}\text{C}$)
- теплые ($36-39^{\circ}\text{C}$)
- горячие (более 40°C)

Методика приема

- **Обтирание** начинают с t 33-34 $^{\circ}$ C, t воздуха не ниже 17-20 $^{\circ}$ C, через каждые 3-4 дня t воды понижают на 1-2 $^{\circ}$ C и доводят до 18-20 $^{\circ}$ C .
- **Обливание** начинают с t 30 $^{\circ}$ C, постепенно снижают до 15 $^{\circ}$ C и ниже. Длительность 3-4 минуты.
- **Обмывание стоп** начинают с t 26-28 $^{\circ}$ C, понижают через 3-4 дня на 1-2 $^{\circ}$ C и доводят до 12-15 $^{\circ}$ C.
- **Полоскание горла** начинают с t 23-25 $^{\circ}$ C и постепенно снижают на 1-2 $^{\circ}$ C доводя до температуры водопроводной воды.
- **Купание** в естественных водоёмах начинают с t 20 $^{\circ}$ C, при t 14-15 $^{\circ}$ C прекращают. Если вода имеет t 18 $^{\circ}$ C – 5-6 минут, 19-20 $^{\circ}$ C – 10 минут, 22 $^{\circ}$ C - 15 минут, 25 $^{\circ}$ C - до 20 минут.

Противопоказания к приему водных процедур:

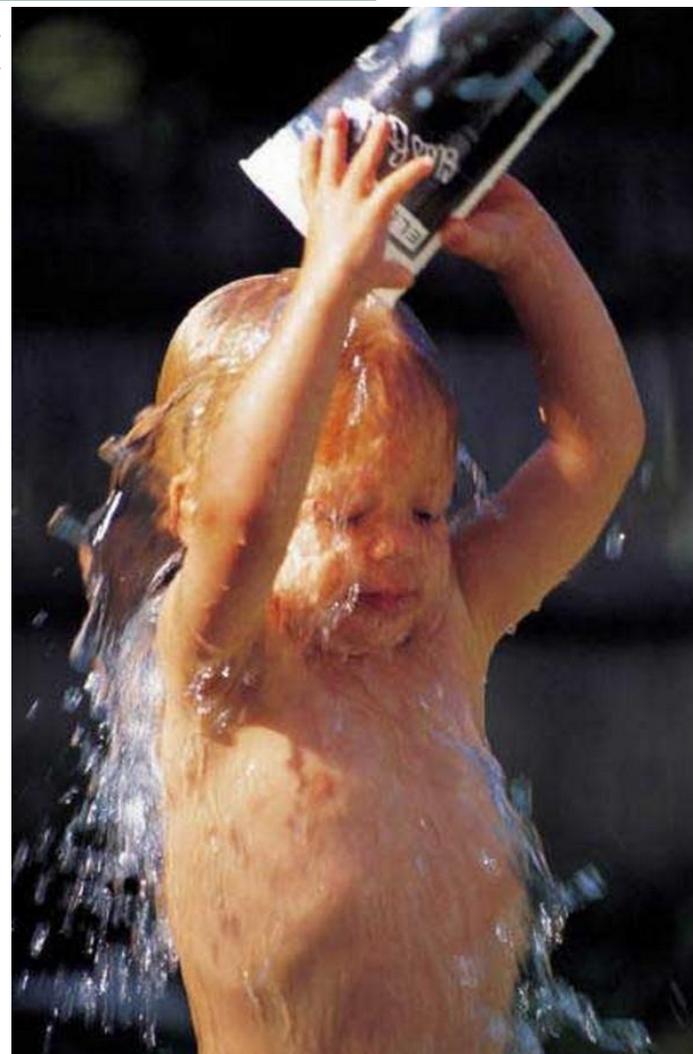
- обострение хронических заболеваний (бронхит, бронхиальная астма и др.)
- повышение температуры тела
- переохлаждение на протяжении дня (следует заменить теплым душем или ванной)
- состояние психического угнетения.



ГИГИЕНА ТЕЛА И КОЖИ

Физиологические функции кожи

- **Барьерная** – предохраняет организм от механических, физических и химических повреждений, проникновения микроорганизмов
- **Дыхательная** - участие в газовом обмене и теплообмене организма с окружающей средой
- **Выделительная** - выведение продуктов обмена веществ через пот, жир
- **Бактерицидная** - синтез бактерицидных веществ, кислая среда
- **Витаминообразующая** - синтез витамина D_2 .



Рекомендации по уходу за кожей

- Основными средствами для очищения кожного покрова являются мыло и вода.
- Кожу нужно мыть туалетным мылом, либо специальными средствами.
- Лучше пользоваться мягкой водой.
- Целесообразно ежедневно принимать душ (после работы или перед сном). Температура воды не должна превышать 37—38 °С.
- Мыться в ванне или в бане с использованием мыла и мочалки необходимо не реже одного раза в неделю.
- После мытья обязательно нужно сменить нательное белье, в противном случае вы вновь загрязните кожу.
- При мытье, особенно с применением мочалки, кожа массируется, что улучшает ее кровоснабжение и общее самочувствие человека.



Вода – наиболее дешевое и распространенное средство личной гигиены.

Мыла различают

- туалетные,
- хозяйственные,
- медицинские
- технические.

В туалетные мыла входят различные красители, отдушки, лечебно-профилактические и дезинфицирующие средства.

Эффективность мытья зависит от первоначального объема пены, количества жирных кислот, свободной щелочи и NaCl.



Преимущества синтетических моющих средств:

- Жировые мыла дают в водных растворах щелочную реакцию, в то время как СМС могут давать нейтральную и кислую реакцию, близкую к рН кожи, тем самым снижается раздражающее действие.
- **Недостатки:** СМС значительно больше обезжиривают кожу, чем мыло. В концентрациях более 1% СМС могут оказывать раздражающее и аллергенное действие.

ВОЗ рекомендует мыть руки так:

- Намочите руки (температура воды с точки зрения защиты от инфекций неважна).
- Выдавите мыло или используйте кусковое, чтобы намылить руки. Антибактериальное использовать не стоит: эффективность его не выше обычного, при этом, возможно, оно способствует появлению устойчивых к антибиотикам бактерий.
- Вспеньте мыло, потерев ладони друг о друга.
- Потрите тыльную сторону каждой ладони и между пальцами.
- Потрите между пальцами, сложив ладони.
- Сложите руки в замок и поводите ими так, чтобы потереть пальцы.
- Потрите большие пальцы.
- Потрите кончики пальцев о вторую ладонь.
- Смойте мыло.
- Вытрите руки (бумажным полотенцем, или личным полотенцем, которое вы меняете раз в несколько дней) либо используйте сушилку. Важно, чтобы руки были сухими, иначе на них легко осядут вирусы и бактерии.
- Если используете бумажное полотенце, закройте кран с его помощью.

0



Увлажните руки водой

1



Возьмите достаточное количество мыла, чтобы покрыть все поверхности руки

2



Потрите одну ладонь о другую ладонь

3



Правой ладонью разотрите тыльную поверхность левой кисти, переплетая пальцы и наоборот

4



Переплетите пальцы, растерев ладонью ладонь

5



Соедините пальцы в "замок". Тыльной стороной согнутых пальцев растеряйте ладонь другой руки

6



Охватите большой палец левой руки правой ладонью и потрите его круговым движением; поменяйте руки

7



Круговым движением в направлении вперед и назад согнутыми пальцами правой руки потрите левую ладонь; поменяйте руки

8



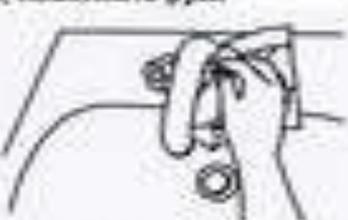
Сполосните руки водой

9



Тщательно высушите руки одноразовым полотенцем

10



Используйте полотенце для закрытия крана

11



Теперь ваши руки безопасны

ДО МЫТЬЯ



**ПОСЛЕ
ОПОЛАСКИВАНИЯ**



6 СЕК БЕЗ МЫЛА



6 СЕК С МЫЛОМ



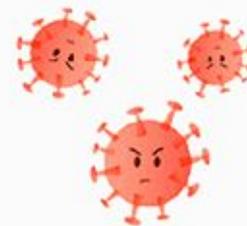
15 СЕК С МЫЛОМ



30 СЕК С МЫЛОМ



НАДЕНЬТЕ МАСКУ- ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ КОРОНАВИРУСА 2019-nCoV!



КОГДА

- При контактах с людьми, имеющими симптомы ОРВИ (лихорадка, насморк, кашель, чихание, заложенность носа)
- Находясь в людных местах или транспорте
- При контактах с людьми, если у вас есть симптомы ОРВИ

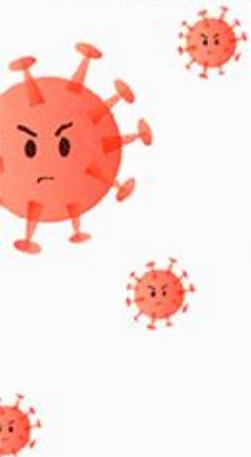
Правильно надетая маска плотно прилегает к лицу, закрывает рот, нос и подбородок
Вшитое крепление маски плотно прижато к спинке носа
Складки маски расправлены

ВАЖНО

- Меняйте маску на новую каждые 2-3 часа или чаще
- Выбрасывайте маску в урну сразу после использования
- После прикосновения к использованной маске тщательно вымойте руки с мылом
- Не носите маску на безлюдных открытых пространствах. Это нецелесообразно

НЕЛЬЗЯ

- Повторно использовать маску



ТОЛЬКО В СОЧЕТАНИИ С ТЩАТЕЛЬНОЙ
ГИГИЕНОЙ РУК И КАРАНТИННЫМИ
МЕРАМИ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАСКИ БУДЕТ
МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНО
ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ЗАРАЖЕНИЯ
И РАСПРОСТРАНЕНИЯ
КОРОНАВИРУСА 2019 - nCoV





ГИГИЕНА ЗУБОВ И ПОЛОСТИ РТА

Уход за зубами подразумевает под собой комплекс гигиенических и профилактических мероприятий, направленных на поддержание здоровья полости рта (зубов, дёсен, слизистой). Эти мероприятия можно разделить на индивидуальные (проводятся в домашних условиях) и профессиональные (проводятся в стоматологическом кабинете).

СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА

- зубные щетки
- зубочистки
- флоссы, флоссодержатели
- ёршики
- зубные пасты, гели
- зубные эликсиры
- ополаскиватели
- дезодоранты для полости рта
- средства для отбеливания зубов
- таблетки и пасты для обработки зубных протезов
- жевательная резинка

Зубные щетки

Зубная щетка является основным предметом для механической чистки зубов. Зубные щетки состоят из ручки и рабочей части (головки), с расположенными на ней пучками щетинок. Длина рабочей поверхности зубной щетки составляет в среднем 25-30 мм, ширина 7,5-11 мм, высота щетинок 10-12 мм.

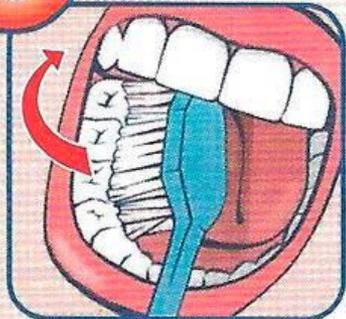
Существует **5 степеней жесткости** щеток:

- Очень мягкие
- Мягкие
- Средней жесткости
- Жесткие
- Очень жесткие

Необходимо чистить зубы не менее двух раз в день: утром (после еды) и перед сном, после последнего приема пищи/жидкости (за исключением воды) по 3-5 минут.

Щётку рекомендуют заменять на новую по мере износа, но не реже чем каждые 3-4 месяца.



1**Внутренние поверхности жевательных зубов:**

производят короткие движения, располагая щетку под углом к зубу

2**Наружные поверхности зубов:**

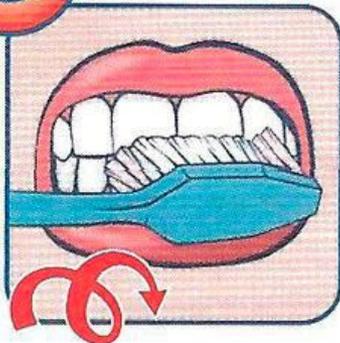
головку зубной щетки располагают под углом 45° к зубу и производят выметающие движения от десны

3**Жевательные поверхности зубов:**

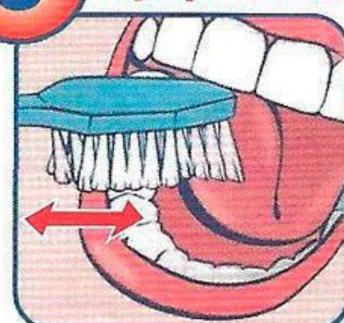
зубную щетку располагают горизонтально и производят движение вперед-назад

4**Внутренние поверхности передних зубов:**

зубная щетка располагается вертикально, направление движения – от десны к режущему краю зуба

5**Массаж десен:**

заканчивая чистку зубов круговыми движениями щетки с захватом зубов и десен при сомкнутых челюстях

6**Чистка зубов на стадии прорезывания:**

зубы в стадии прорезывания чистят горизонтальными движениями вперед-назад, располагая зубную щетку как показано на рисунке

Электрические зубные щетки в

зависимости от скорости движения щетинок, делят на звуковые и ультразвуковые.

Звуковыми считаются все зубные щетки, вибрация щетинок которых слышна человеческому уху. Они работают на частоте 200-400 Гц и производят 24000 – 48000 движений в минуту. Вращающиеся щетинки имеют довольно большой размах, потому главное их преимущество – выметающий эффект.

Ультразвуковые зубные щетки удаляют зубной налет с помощью акустических колебаний в среде с частотой за пределом слышимости человека. Они работают на частоте 1,6 МГц и производят до 192 000 000 движений в минуту.



- В зависимости от возраста обучать ребенка чистке зубов нужно последовательно в соответствии со следующими рекомендациями:
- **От 6 месяцев до 1 года:** пока у ребенка 1-4 зуба, достаточно протирать их марлей, смоченной в кипяченой воде, салфетками Spiffies или специальным напальчником с мягкими выступами. Когда количество зубов достигнет 8-10 зубов, необходимо начать чистить зубы мягкой зубной щеткой.
- **До 3х лет:** малыш чистит зубы вместе с родителями — они подают личный пример. Надо учить ребенка правильно держать щетку (захват сверху), чистить передние зубы.
- **С 4-5 лет:** ребенок учится щетку ставить в стаканчик, чистить передние и боковые зубы. Можно чистить зубы вместе с любимой игрушкой, героями сказок, мультфильмов. Необходимо выработать привычку чистить зубы после еды. Если ребенок капризничает и отказывается от чистки зубов, то в виде исключения дайте ему яблоко или морковь (твердая пища способствует очистке зубов).
- **С 5-7 лет:** обучение в игровой форме с пояснениями о заболеваниях зубов, о микробах, которые живут в зубах. К 7 годам ребенок должен научиться самостоятельно два раза в день чистить зубы со всех сторон.
- Чистка зубов — это стойкая привычка, поэтому сразу необходимо приучить ребенка чистить зубы 2 раза в день! Утром — после завтрака, вечером — перед сном. До 7-10 лет рекомендуем вечером чистить зубы в 2 этапа: самостоятельная чистка зубов ребенком, а затем — более качественная чистка зубов родителями.

Зубные пасты

Назначение:

- Очищение зубов и межзубных промежутков, десен, языка от остатков пищи, зубного налета, слизи
- Удаление зубной бляшки
- Препятствие микробному обсеменению.

В состав зубных паст входят абразивные, увлажняющие, связывающие, пенообразующие вещества, ПАВ, консерванты, вкусовые наполнители, вода и лечебно-профилактические элементы.



ВИДЫ ЗУБНЫХ ПАСТ

1. Гигиенические — оказывают только очищающее и освежающее (дезодорирующее) действие. Такие пасты могут использоваться людьми со здоровыми зубами и деснами.

2. Лечебно-профилактические — предназначены для профилактики и лечения заболеваний зубов и десен.

Различают:

- **Противокариозные**, содержащие соединения фтора, кальция, фосфора
- **Противовоспалительные**, содержащие экстракты лечебных растений, ферменты, микроэлементы и др.
- **Комбинированного действия**



Зубные эликсиры

Зубные эликсиры – для полоскания рта после чистки зубов и приема пищи.

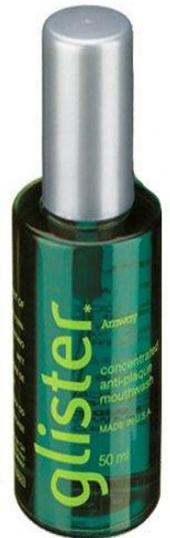
Оказывают очищающий, дезодорирующий, освежающий эффект, обладают противовоспалительным, вяжущим, антисептическим, слабообезболивающим действием.

Две группы: **гигиенические и лечебно-профилактические.**

Основное назначение гигиенических – дезодорация полости рта.

Лечебно-профилактические: противокариозные, противовоспалительные.

Полоскание 2-2,5 минуты.

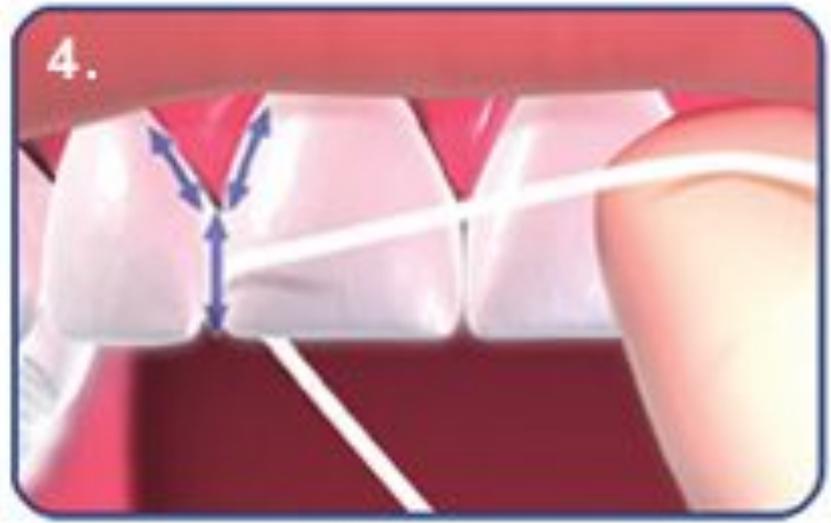


Зубочистки применяются для удаления пищевых остатков и зубного налета с боковых поверхностей зубов.

Зубная нить (флосс) — это нить, специально предназначенная для очистки промежутков между зубами.

Межзубные ершики предназначены для очистки широких межзубных промежутков, хорошо подходят для тех, кто носит брекететы.





Новый шаг в домашней стоматологии - **ирригаторы**. Это приборы, которые с помощью струи из стоматологической жидкости или воды легко и не травмируя десну вычищают межзубные промежутки, а также любые труднодоступные места, куда не может проникнуть щётка. Они бывают ручные и стационарные. У первых ёмкость для жидкости малого объёма встроена в ручку. У вторых ёмкость большого объёма устанавливается отдельно, а жидкость подаётся через трубку. Особенность ирригаторов в том, что из сопла бьёт не просто мощная струя воды, а смешанная с микропузырьками воздуха, что придаёт такому потоку сильнейшие очищающие свойства.



Гигиена одежды и обуви

Назначение ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ

- защита от неблагоприятных метеоусловий, механического воздействия, укусов насекомых, пыли, микробного загрязнения, избыточного солнечного облучения.
- обеспечение теплового комфорта.

Защитные свойства одежды особенно важны для детей, так как:

- в детском возрасте механизмы терморегуляции несовершенны, переохлаждение и перегревание организма могут привести к нарушениям в состоянии здоровья;
- дети отличаются большой двигательной активностью, при которой уровень теплопродукции возрастает в 2-4 раза;
- кожа детей нежна и легко ранима;
- кожное дыхание имеет больший удельный вес в обменных процессах организма, чем у взрослых.



Виды одежды

- бытовая (домашняя, повседневная, выходная, летняя, зимняя)
- спортивная
- детская
- больничная
- военная
- профессиональная (спецодежда)
- обрядовая

Гигиенические требования к одежде

- Должна обеспечить оптимальный микроклимат и способствовать тепловому комфорту человека;
- Не должна затруднять дыхание, кровообращение и движение человека, не смещать и сдавливать внутренние органы, части аппарата опоры и движения;
- Должна быть достаточно прочной, легко очищаться от внешних и внутренних загрязнений;
- Не должна содержать выделяющихся во внешнюю среду токсических примесей, не обладать физическими и химическими свойствами, неблагоприятно влияющими на кожу и человеческий организм в целом;
- Должна иметь небольшую массу;
- Должна обеспечивать легкость одевания и снятия;
- Должна быть невысокой стоимости;
- Должна отвечать требованиям эстетического порядка.

- **Биологическая безопасность** одежды - состояние изделия, при котором отсутствует недопустимый риск, связанный с причинением вреда здоровью или угрозой жизни пользователя из-за несоответствия микробиологических, токсикологических, физических и физико-химических свойств установленным требованиям

Показателем качества одежды является пододежный микроклимат. При температуре окружающей среды 18-22 градуса рекомендуются следующие показатели пододежного микроклимата:

- Температура воздуха - 32,5-34,5 градуса
- Относительная влажность - 55-60 %
- Концентрация оксида углерода - до 1-1,5 %.

Гигиенические свойства одежды зависят от ряда факторов:

- Вида ткани;
- Характера ее выделки;
- Покроя одежды.



Классификация волокон

Натуральные

Химические

Органи-
ческие

Неоргани-
ческие
(минераль-
ные)

Органичес-
кие

Неорга-
нические

Синтетические
(капрон,нейлон)

Искусственные
(вискоза, ацетат)

- К **искусственным волокнам** относятся вискозные, ацетатные, казеиновые и др. Их получают при химической переработке целлюлозы и других исходных материалов природного происхождения.
- **Синтетические волокна** получают путем химического синтеза из нефти, угля, газа и другого органического сырья: полиамидные (капрон, нейлон, перлон, ксилон и др.), полиэфирные (лавсан, терилен, дакрон), полиуретановые, поливинилхлоридные (хлорин, винол), поливинилспиртовые (винилон, куралон), полиакрилонитрильные (нитрон, орлон).

ФИЗИКО-ХИМИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ВОЛОКОН

- толщина,
- масса, объемная масса,
- пористость,
- воздухо- и паропроницаемость,
- гигроскопичность,
- влагоемкость,
- гидро- и липофильность,
- теплопроводность,
- электризуемость



- **Воздухопроницаемость** - количество воздуха в 1 см^3 , проходящее за 1с через 1 см^2 при давлении водяного столба 5 мм.
- **Гигроскопичность** - способность тканей поглощать водяные пары из воздуха и с поверхности тела и удерживать их при определённых условиях; выражается в процентах по отношению к постоянному весу тканей, высушенных при температуре $100-110^\circ\text{C}$.

Гигиеническая характеристика тканей

Из натуральных волокон

Хлопковые и льняные

- высокая гигроскопичность;
- хорошая воздухопроводность.

Шерстяные

- высокая пористость;
- хорошая гигроскопичность;
- низкая теплопроводность.



Из химических волокон

Вискозные

- высокая влагопоглощаемость;
- высокая гигроскопичность;
- высокая и длительная испаряемость;
- способность прилипать к телу;
- более интенсивная теплоотдача.

Ацетатные

- более низкая гигроскопичность и влагоемкость;
- образование электростатических разрядов.



Из синтетических волокон

- механическая прочность;
- способность к истиранию;
- устойчивость к воздействию химических и биологических факторов;
- антимикробные свойства;
- высокая эластичность;

Недостатки:

- низкая гигроскопичность;
- повышенная теплопроводность;
- удерживание неприятных запахов;
- плохое отстирывание;
- возможна деструкция компонентов волокон и миграция в окружающую среду токсических веществ;
- высокие электроизоляционные свойства.

- **В соответствии с функциональным назначением одежда и изделия подразделяются на одежду и изделия 1-го, 2-го и 3-го слоев.**
- **К одежде и изделиям 1-го слоя** относятся изделия, имеющие непосредственный контакт с кожей пользователя, такие, как нательное и постельное белье, корсетные и купальные изделия, головные уборы (летние), чулочно-носочные изделия, платки носовые и головные и другие аналогичные изделия.
- **К одежде и изделиям 2-го слоя** относятся изделия, имеющие ограниченный контакт с кожей пользователя, в частности платья, блузки, верхние сорочки, брюки, юбки, костюмы без подкладки, свитеры, джемперы, головные уборы (кроме летних), рукавицы, перчатки, чулочно-носочные изделия осенне-зимнего ассортимента и другие аналогичные изделия.
- **К одежде 3-го слоя** относятся пальто, полупальто, куртки, плащи, костюмы на подкладке, конверты для новорожденных и другие аналогичные изделия.

- Изделия для новорожденных и бельевые изделия для детей в возрасте до 1 года должны быть изготовлены из натуральных материалов, за исключением наполнителей.
- Соединительные швы с обметыванием срезов в бельевых изделиях для новорожденных должны быть выполнены на лицевую сторону.
- Внешние и декоративные элементы в изделиях для новорожденных и бельевых изделиях для детей в возрасте до 1 года (кружева, шитье, аппликации и другие аналогичные элементы), выполненные из синтетических материалов, не должны непосредственно контактировать с кожей ребенка.

Гигиенические требования к обуви:

- 1) должна быть удобной в процессе носки, не нарушать кровоснабжения, роста и формирования костно-мышечных элементов стопы, не затруднять свободу движения;
- 2) обеспечивать оптимальный микроклимат обувного пространства: температура 18-22°C, относительная влажность воздуха – 40-60 %;
- 3) не должна выделять в обувное пространство токсические химические вещества;
- 4) должна легко очищаться и высушиваться;
- 5) должна продолжительное время сохранять свою конфигурацию;
- 6) должна иметь малый вес;
- 7) должна отвечать требованиям эстетического порядка.

По назначению обувь может быть

- 1) бытовая: домашняя, повседневная, выходная, летняя, зимняя
- 2) спортивная
- 3) детская
- 4) специальная
- 5) военная
- 6) лечебная (ортопедическая)

- Для изготовления обуви используются **натуральные и искусственные материалы**.
- Обувь из натуральной кожи эластична, умеренно воздухопроницаема, обладает низкой теплопроводностью, не раздражает кожу и не выделяет в обувное пространство вредных химических вещества.
- Искусственные материалы обладают низкой воздухо-и паропроводностью, выделяют в обувное пространство химические вещества - фенол, стирол, тиурам, дивинил, что может привести к возникновению дерматозов.

- **Гигиенические требования к обуви для детей и подростков** складываются из требований к конструкции обуви, которые определяются особенностями строения стопы в период роста, также требований и к материалам, из которых изготавливается обувь.
- Детская стопа характеризуется радиальной формой с наибольшей шириной на концах пальцев веерообразной формы. У взрослых наибольшая ширина отмечается в области I-V плюсневых суставов. Для детской стопы характерны иное, чем у взрослых, соотношение пяточной и передней частей стопы, относительно более длинная ее задняя часть, что должно учитываться при конструировании обуви (особенно колодки). Скелет стопы в детском возрасте образован хрящами. Окостенение завершается лишь с окончанием роста, поэтому под влиянием механических воздействий стопа ребенка может легко деформироваться.

- Каблук искусственно повышает свод стопы, увеличивая его рессорность, защищает пятку от ушибов о почву, а также повышает износостойчивость обуви. Отсутствие каблука допускается только в обуви для детей раннего возраста (пинетки).
- Высота каблука: для дошкольников — 5-10 мм, для школьников 8-10 лет — не более 20 мм, для мальчиков 13-17 лет — 30 мм, для девочек 13-17 лет — до 40 мм.

В **детской обуви** не допускается:

- открытая пяточная часть для детей в возрасте до 3 лет;
- нефиксированная пяточная часть для детей в возрасте от 3 до 7 лет, кроме обуви, предназначенной для кратковременной носки.
- Детская обувь должна иметь надежное и удобное закрепление на ноге, не препятствующее движениям. Для этого используются различные виды крепления: шнуровка, ремни, пряжка типа "молния" и др.
- Открытые туфли без застежек (типа "лодочек") недопустимы в дошкольной обуви, т.к. они за счет сжатия тыльной части стопы вызывают утомление мышц и нарушение кровообращения.

- **Портфели и ранцы ученические** должны иметь детали и (или) фурнитуру со светоотражающими элементами на передних, боковых поверхностях и верхнем клапане и изготавливаться из материалов контрастных цветов. Ранцы ученические для детей младшего школьного возраста должны быть снабжены формоустойчивой спинкой.

Благодарю за внимание!

