ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ДОШКОЛЬНИКА

консультация для родителей

Личная гигиена дошкольника способствует охране здоровья и повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным влияниям внешней среды. Личная гигиена — это совокупность навыков и привычек, которые приобретаются уже в дошкольном возрасте и применяются в течение всей жизни.

Каждый человек должен владеть элементарными санитарно-гигиеническими навыками, иметь определенный уровень знаний, сознательно относиться к своему здоровью.

Формирование гигиенических навыков будет идти успешно, если подкрепляется личным примером родителей и других членов семьи. Для здоровья ребенка важно, чтобы гигиенические процедуры стали для него внутренней потребностью.

Понятие «личная гигиена» включает заботу о чистоте тела, постели, одежды и обуви, соблюдение режима дня, а также гигиену сна, отдыха, приема пищи.

Для поддержания чистоты тела нужно мыться теплой водой с мылом.

Рекомендуется купаться не реже одного раза в неделю, лучше под душем.

Руки необходимо мыть перед едой, после посещения туалета и после всякого загрязнения.

Ежедневно утром и вечером нужно мыться до пояса, мыть руки, лицо, уши, шею, на ночь мыть ноги водой комнатной температуры. После умывания руки и лицо следует тщательно вытирать. Для вытирания ног должно быть отдельное полотенце.

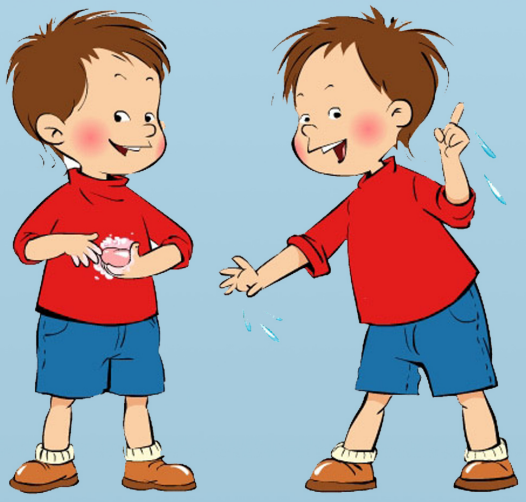
По мере необходимости нужно стричь коротко ногти на руках и на ногах, так как под ногтями может скапливаться грязь.

Тщательный уход за зубами и полостью рта – важное условие сохранения здоровья дошкольника. К 3 годам у ребенка прорезываются все молочные зубы (их 20), в последующие 7—14 лет происходит полная замена молочных зубов постоянными.

Неправильный уход за молочными зубами ведет к поражению их кариесом: зубы становятся черными, разрушаются. Кариес молочных зубов может переходить на зубы постоянные.

Специалисты рекомендуют с двухлетнего возраста приучать детей чистить зубы зубной щеткой без пасты, а с 3-х лет — с пастой.

В детской зубной щетке расстояние между пучками щетинок составляет 1—2 мм, а длина щетинистой части должна соответствовать общей ширине 3-х зубов (резцов) ребенка.



У каждого ребенка должна быть своя зубная щетка, отличающаяся по цвету от щеток других детей и взрослых.
Она хранится в вертикальном положении в чашечке, которой ребенок пользуется во время чистки зубов.
Каждый день зубную щетку тщательно промывают теплой водой, предварительно намылив.
После чистки зубов ребенок тщательно прополаскивает рот теплой водой 2—3 раза. Это необходимо делать и после каждого приема пищи.

Помните, что соблюдение правил личной гигиены, наряду с соблюдением режима дня, режима питания, достаточного пребывания на свежем воздухе, полноценного сна способствует укреплению организма ребенка.