

Консультация «Чистота — залог здоровья»

Гигиена - немаловажная составляющая **здорового образа жизни**. Девиз «**Чистота - залог здоровья**» возник еще на заре человечества. Самым простым определением слова «гигиена» можно считать бытовое слово «**чистота**». Но в широком смысле гигиена - это не просто **чистота**, а область медицины, изучающая влияние условий жизни и труда на **здоровье человека**, меры профилактики для обеспечения нормального существования людей в окружающей среде и жизнедеятельности.

Важную роль в поддержании **здорового** образа жизни играет личная гигиена - комплекс правил, которые укрепляют и сохраняют **здоровье человека**. Личная гигиена - это разумное сочетание умственной и физической активности, разумное чередование труда (*умственного и физического*) и отдыха, соблюдение режима дня, сна и бодрствования. К личной гигиене можно отнести гигиену кожи, зубов, волос, а также содержание в **чистоте** нижней и верхней одежды, обуви.

Соблюдение **чистоты кожи крайне важно**. Кожа человека защищает организм от негативных воздействий окружающей среды. Ежедневно кожный покров вырабатывает сало и пот. Если не смывать эти выделения, то защитные свойства кожи нарушаются и, соответственно, создаются благоприятные условия для размножения болезнетворных бактерий, грибков и других вредных микроорганизмов.

Необходимо принимать ванну, душ с применением мочалки не реже 1 раза в неделю. Температура воды должна быть немного выше нормальной температуры тела (*37-38 градусов*). К коже лица следует относиться крайне бережно. Для умывания использовать специальные средства. Важно также регулярно следить за **чистотой рук и ногтей**.

Заболевания пародонта и кариес являются наиболее частыми причинами обращения к стоматологам. Риск развития этих заболеваний можно значительно снизить, соблюдая элементарную гигиену полости рта. Основными средствами гигиены полости рта является зубная щетка и паста. Срок службы зубной щетки не более 3 месяцев. Использование щетки дольше положенного срока способствует размножению на ней бактерий.

Для того чтобы снизить вероятность развития заболеваний глаз важно соблюдать правила гигиены зрения. Факторы, негативно воздействующие на органы зрения, а также вызывающие переутомление глаз: яркий свет, ветер, пыль, длительное письмо, рисование, лепка, шитье, изготовление мелких деталей, работа за компьютером, игры на смартфонах, просмотр телевизора и другие факторы. Основные правила гигиены: освещение должно быть достаточным, не слепящим, равномерным; свет должен быть не мерцающим, без теней, расстояние от глаз до книги, тетради и т. д. должно быть равно примерно длине предплечья и кисти с вытянутыми пальцами, монитор компьютера должен располагаться сбоку от окна, чтобы свет падал слева. Не работайте за компьютером в темноте. В процессе работы за компьютером необходимо делать 15-минутные перерывы каждые 2 часа. Периодически делайте гимнастику для глаз. Нежелательно смотреть телевизор или работать за компьютером, лежа в кровати.

Гигиена органов слуха необходима для предохранения органов слуха от вредных воздействий и проникновения инфекции. При скоплении ушной серы в слуховом проходе может образовываться серная пробка, из-за которой может ухудшиться слух. Регулярно очищать уши от серы необходимо, но категорически запрещается использовать для этого острые предметы - так можно поранить барабанную перепонку. Если серные пробки все же образовались, процедуру промывания слуховых проходов осуществляет только врач.