

Четверг 16 марта 2023 года
№ 10 (413)

Информационный обозреватель



ЕДИНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

лог.

Чем еще можно пользоваться для очищения и профилактики?

Зубная нить. Кроме очищения зубной пастой и щеткой стоматологи рекомендуют пользоваться зубной нитью. Зубная нить, или как ее еще называют - флос, гарантирует полное очищение всех труднодоступных участков полости рта: межзубное и придесневое пространство. Надо сказать, что большинство людей недооценивают зубную нить, а при попадании кусочков пищи в труднодоступные места чаще пользуются зубочисткой. Это совершенно не правильный подход. Неумелое применение зубочистки может травмировать зуб и десну. Пользоваться зубной нитью нужно не реже одного раза в день: лучше перед сном, после очищения полости рта щеткой. Нить, размером 30-40 сантиметров, наматывается на пальцы рук. Плотно прижав нить к поверхности зуба нужно провести несколько раз вперед-назад. Для очищения каждого зуба нужно использовать новые участки зубной нити.

Также положительным действием обладают ополаскиватели для рта. Их можно использовать как дополнительное средство после чистки зубов утром и вечером или как промежуточное средство очищения – применять после приема пищи.

Длительное применение может ополаскивателей с антисептиками или антибиотиками может вызвать сухость полости рта и проявления дисбактериоза.

Как чистить зубы?

Чистить зубы нужно не меньше двух раз в день. Сначала используем зубную нить – удаляем остатки пищи из труднодоступных мест. Далее переходим к чистке зубной щеткой не менее двух-трех минут. Движения щетки не должны быть очень быстрыми: необходимо движениями вперед и вверх мягко очищать каждый зуб.

Щечные поверхности челюсти нужно чистить «подметающими» движениями. Не забывайте так же про язык и десны. В конце можно воспользоваться специальным ополаскивателем или просто хорошо прополоскать рот водой.

Соблюдайте правила гигиены полости рта!

Людмила Станиславовна Васюк,
помощник врача-эпидемиолога.

20 марта Всемирный день здоровья полости рта

Знаете ли вы, что многих болезней зубов и полости рта можно избежать, соблюдая некоторые простые правила?

Личная гигиена полости рта - это ряд регулярных профилактических мероприятий, которые являются эффективными



средствами защиты от болезней зубов, воспалений десен, неприятного запаха изо рта и других распространенных стоматологических проблем. Стоматологи разработали правила, которые помогут вам сохранить здоровье ваших зубов.

Чтобы эффект от чистки зубов был виден необходимо использовать подходящую для вас щетку. Выбирая щетку, обращайте внимание не на марку производителя, а на индивидуальные показатели моделей. Хорошая щетка должна быть из искусственных волокон и подходящей жесткости

Если у вас чувствительные, легкоранимые десны, то лучше выбрать мягкую щетку, если нет – среднюю или жесткую. Размер головки щетки и ее ручка должны соответствовать вашей ротовой полости. Щетка должна проникать в труднодоступные места и не доставлять вам неудобства.

Хорошо очищают пространство между зубов щетки с тонкими щетинками. Также можно обратить внимание на щетки со специальной щеточкой для чистки языка. Но вообще, гораздо большее значение имеет марка или цена зубной щетки, а количество времени, которое вы тратите на чистку зубов и тщательность процедуры.

Как выбрать зубную пасту?

Сегодня на рынке представлено большое количество средств очищения зубов и полости рта. Большинство паст для чистки зубов обладают хорошим профилактическим действием, т.е. не просто очищают, но и препятствуют появлению кариеса. Хороший эффект можно ожидать от пасты любой ценовой категории при условии регулярного использования не реже 2 раз в день.

Но лучше покупать зубную пасту в аптеках, где все зубные пасты имеют сертификат о проведении клинических испытаний. Подобрать зубную пасту индивидуально для решения ваших проблем лучше всего поможет стоматолог.

ГУ «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Здоровые зубы –

Зубы
следует
чистить
дважды в
день: утром после
завтрака и вечером
перед сном.

Максимальный срок
службы
зубной щетки –
3 месяца.

Чистите
зубы
не менее 3 минут
(разделите ротовую
полость на 4 квадра-
та и чистите каждый
по 45 секунд).



Здоровье – залог здоровья!

Направ-
ляйте
щетку под углом
45° и делайте ко-
роткие вертикаль-
ные движения.

Регулярно посещайте
стоматолога
(один раз в
пол года).

Чистите
внутрен-
нюю, внешнюю и
жевательную по-
верхность зубов, а
также не забудьте о
языке.

Акция «Жизнь без вредных привычек»



С 13 по 17 марта 2023 года в нашем районе проводится областная информационно-образовательная акция «Жизнь без вредных привычек».

В учреждениях образования района обновляются стенды информационно-образовательными материалами по вопросам сохранения и укрепления здоровья, профилактике вредных привычек.

Проводимые мероприятия направлены на информирование учащихся о причинах, формах зависимого поведения, последствиях употребления психоактивных веществ, интернет-зависимости. Проводятся Дни здоровья, «круглые столы», информационные часы с разъяснением основных факторов риска, связанных с табакокурением, употреблением алкоголя и наркотиков.

В обществе, полном зависимостей и компульсивных проблем, неудивительно, что подростки наиболее восприимчивы к развитию зависимости от действий, которые дают им эйфорию, удовольствие или способ выразить свои страхи или стресс.

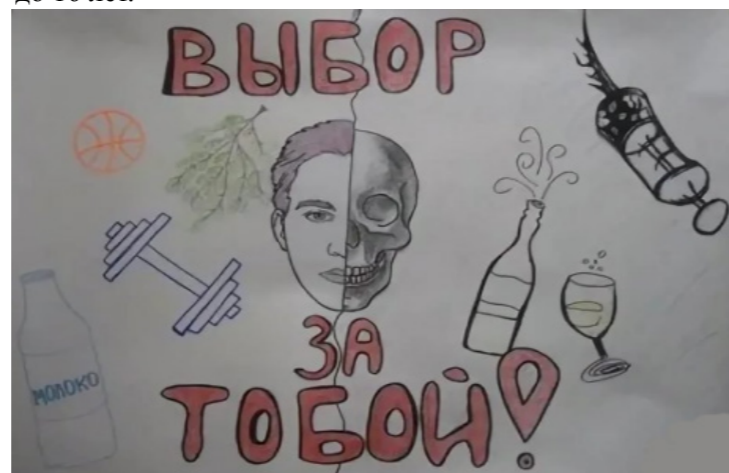
В подростковом возрасте происходят драматические физические, эмоциональные изменения и изменения образа жизни, которые в сочетании с переходами в развитии, такими как повышенная независимость и половое созревание, связаны с употреблением алкоголя. Чрезмерное употребление алкоголя в период полового созревания или в течение следующих лет может нанести широкий спектр постоянных повреждений и даже препятствовать

ВНИМАНИЕ!!! АКЦИЯ

правильному развитию организма.

Люди, которые пробовали марихуану в возрасте до 15 лет, в четыре раза чаще страдают от зависимости от марихуаны во взрослой жизни, чем те, кто ждал до 18 лет, чтобы попробовать ее. Наиболее распространенные признаки включают перепады настроения, суицидальные мысли, повышенную агрессию, проблемы с памятью и концентрацией, рискованное сексуальное поведение и трудности в школе. Наиболее распространенные признаки употребления марихуаны у подростков включают глупое поведение, повышенную раздражительность, красные глаза и потерю интереса к выполнению своей обычной деятельности.

И о вреде табакокурения известно многим подросткам. Но наиболее значимой причиной «первой сигареты» становится интерес, любопытство и желание получить авторитет. На основании статистических данных курение подростков занимает одно из ведущих позиций среди современных проблем подрастающего поколения. Начальный возраст курящих составляет 10-12 лет, но с каждым годом возрастная планка снижается. Основная часть курящих – ученики старших классов в возрасте от 14 до 16 лет.



Так что стоит снова и снова поднимать эту тему. Думаю, что усилия медиков, педагогов и родителей принесут положительный результат.

Светлана Ивановна Кирилова, инструктор-валеолог.

Лабораторный отдел Щучинского зонального ЦГЭ оказывает услуги населению:

- Исследование овощей и фруктов на содержание нитратов: партия до 100 кг – 9 рублей 93 копейки, более 100 кг – 22 рубля 64 копейки;
- Исследование овощей и фруктов на наличие яиц гельминтов: партия до 100 кг – 5 рублей 55 копеек, более 100 кг – 8 рублей 34 копейки;
- Исследование овощей и фруктов на содержание нитратов и наличие яиц гельминтов: партия до 100 кг – 15 рублей 15 копеек, более 100 кг – 27 рублей 08 копеек;
- Исследование воды из колодца по микробиологическим показателям и на содержание нитратов – 10 рублей 88 копеек;
- Исследование воды из водопроводного крана по микробиологическим показателям и на содержание железа – 9 рублей 38 копеек;
- Радиологическое исследование лекарственного сырья - 13 рублей 12 копеек.

Более подробную информацию можно получить по адресу: г. Щучин, ул. Мичурина, 26 или по телефону: 20 6 56 «одно окно».

Отделение профилактической дезинфекции Щучинского зонального ЦГЭ оказывает услуги населению и юридическим лицам:

- Дератизация (уничтожение грызунов) строений помещений), территорий;
- Дезинсекция против бытовых насекомых (уничтожение членистоногих) помещений и других объектов;
- Дезинсекция разовая против клещей и гнуса на открытых территориях;
- Дезинфекция разовая автотранспорта;
- Дезинфекция разовая шахтных колодцев;
- Продажа ядохимикатов против грызунов (крыс и мышей).

Стоимость каждой вышеперечисленной услуги согласно действующего прейскуранта тарифов на платные санитарно-гигиенические услуги.

Информацию по интересующим вопросам можно получить в отделении профилактической дезинфекции ГУ «Щучинский зональный ЦГЭ» по адресу: г. Щучин, ул. Мичурина, 26 или по телефону: 50 7 89.

Издатель: Государственное учреждение «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Наш адрес: 231513, Гродненская обл., г. Щучин, ул. Мичурина, 26

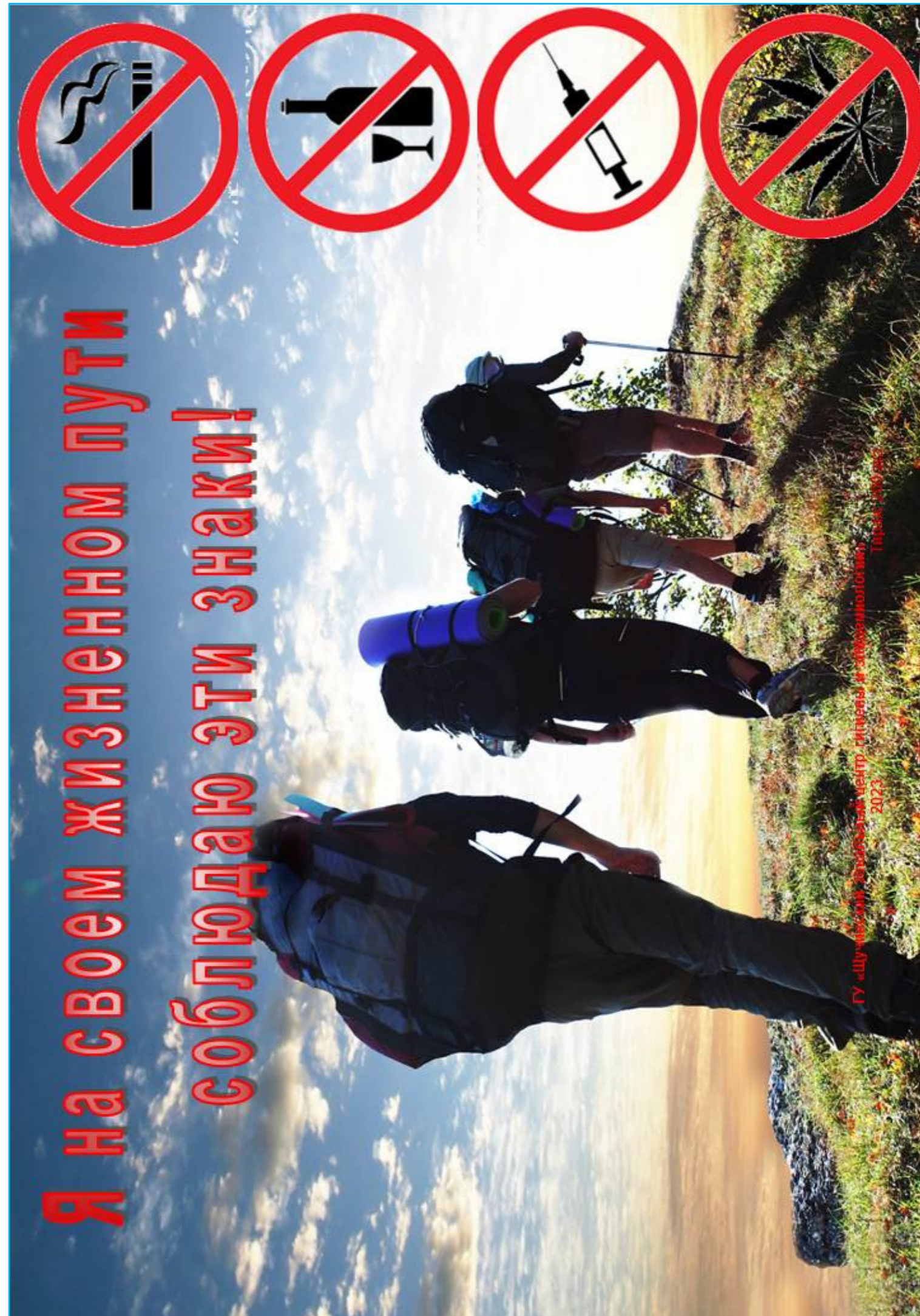
E-mail: info@shcge.by

Ответственный за выпуск: Марианна Станиславовна Хвойницкая

Телефон/факс: 8(01514) 20 1 73

Официальный сайт: http://shcge.by/

Тираж 200 экз.



ГУ «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии» 2023