



## Советы доктора.

### Бережем зубы смолоду

Зубы ребенка, несмотря на их внешний вид, состоят из такой же живой ткани, как и любая часть тела. Родители должны помнить, что нельзя облизывать пустышки и столовые приборы малышей. так как со слюной взрослого ребенка передаются

болезнетворные микробы, вызывающие молочницу, кариес и др.

С момента появления ребенка на свет и до прорезывания первого зуба основными средствами по уходу за полостью рта младенца являются кипяченая вода и стерильная мягкая гигиеническая салфетка, которой, по возможности, аккуратно протирают полость рта ребенка утром и вечером. С появлением первого зуба у ребенка должны появиться первая паста и первая щетка! Зубы младенцев нуждаются в ежедневном уходе также как и зубы взрослых. Цель – удаление зубного налета, накапливающегося в ямках зубов, между зубами, между зубом и десной. Бактерии зубного налета питаются сахарами, выделяя при этом кислоту. Она растворяет эмаль, начинается процесс разрушения твердых тканей зуба, приводящий к развитию кариеса. При этом может начаться воспаление десен и постоянные зубы изначально будут больными. Еще одна опасность зубного налета – превращение его со временем в зубной камень, провоцирующий болезни десен.



### Советы ортопеда

#### **Профилактика нарушений осанки**

Форма позвоночника – основа осанки – у детей изменяется с возрастом. Сразу после рождения ребенок испытывает различные внешние воздействия, в том числе гравитацию – главный стимул, формирующий его осанку.

К концу первого года жизни у ребенка формируются физиологические изгибы позвоночника, характерные для взрослого человека. Эти изгибы изменчивы и нестойки. К 5-7 годам они становятся четко выраженными, позвоночник приобретает нормальную форму с лордозом в шейном и поясничном отделах и кифозом в грудном и крестцово-копчиковом. От характера и степени проявления физиологических изгибов позвоночника и зависит осанка человека.



### Краснуха

Краснуха – это острое инфекционное заболевание, вызываемое вирусом краснухи. Источником является больной или вирусоноситель. Выделение вируса из носоглотки начинается за 7-10 дней до начала высыпаний и продолжается в течение 2-3 недель от момента появления сыпи. Ребенок с врожденной краснухой считается источником инфекции в течение 12 месяцев от момента рождения, редко до двух лет. Восприимчивы к краснухе люди любого возраста, но чаще болеют дети дошкольного и младшего школьного возраста. После перенесенного заболевания вырабатывается стойкий иммунитет. Краснухой чаще заболевают в холодное время года.



### Ветряная оспа

Возбудителем ветряной оспы является герпетический вирус. Больной человек является единственным источником инфекции от начала заболевания и до 4-го дня после появления последних высыпаний. С током воздуха вирус может распространяться на большие расстояния по вентиляционным ходам и лестничным клеткам с этажа на этаж. Болеют ветряной оспой преимущественно дети дошкольного возраста. Характерна осенне-зимняя сезонность подъема заболеваемости.

Инкубационный период ветряной оспы – от 11 до 21 дня. Заболевание начинается остро с повышения температуры тела до 38,5 градусов и появления сыпи: мелкие красные пятна, которые превращаются в пузырьки. Затем пузырьки высыхают, образуя корочки, которые отпадают на 1-3-й неделе болезни. Высыпания располагаются на всей поверхности кожи, включая волосистую часть головы, кроме ладоней и подошв. Общее состояние страдает незначительно, может быть слабость, головная боль.

#### **Противоэпидемический режим**

1. Больного ветряной оспой изолируют с момента заболевания и до 5-го дня с момента последнего высыпания.
2. Контактировавшие дети в возрасте до 7 лет не допускаются в детские учреждения с 11-го по 21-й дни контакта.

3. Заключительная дезинфекция не проводится, но необходимы проветривание и влажная уборка помещения.

#### **Лечение на дому**

Рекомендуется соблюдать постельный режим в течение всего острого течения болезни (5 – 6 дней) даже при наличии нормальной температуры. Питание должно быть полноценным и соответствовать возрасту. После приема пищи следует тщательно прополаскивать рот. Во время болезни следует избегать контактов с другими людьми.

Ребенку необходимо обеспечить смену белья, в том числе последнего. Больного следует подмывать и купать в кипяченой воде с добавлением марганцевокислого калия (светло-розового цвета) 2-3 раза в неделю. После купания кожу ребенка необходимо обсушить свежeproглаженной простыней и смазать пузырьки антисептиком.

Для предупреждения инфицирования элементов сыпи пузырьки обрабатывают 1% спиртовым раствором бриллиантовой зелени или 10% раствором марганцевокислого калия.

Убедите ребенка не расчесывать сыпь. Это может привести к вторичной инфекции, и после болезни на коже останутся следы, что особенно неприятно на лице. Подстригите ребенку ногти или наденьте ему перчатки, чтобы он меньше расчесывал пузырьки.

Ежедневно осматривайте сыпь. Она может распространяться на полость рта и влагалище, но большая часть находится на лице и теле. Регулярно измеряйте температуру.

**Обратитесь к врачу, если у ребенка появились симптомы ветряной оспы!**