



ГБУЗ «Оренбургский областной центр
медицинской профилактики»
Адрес: 460040, г. Оренбург,
ул. Алтайская, д. 12 «А»
god42@mail.orb.ru

АНО «ЦСИ «Развитие»
Адрес: 460044, г. Оренбург,
ул. Березка, д. 26, офис 2
socialinfo@yandex.ru

Профилактика стоматита

(памятка для родителей)

Болезнетворные язвы во рту (на щеках, губах, небе или деснах) – первые признаки такого неприятного заболевания, как стоматит. Преимущественно им страдают дети, потому что любопытные малыши слишком часто заносят в ротовую полость грязь руками и разными предметами, а у взрослых не всегда получается это предотвратить. Какова его профилактика и возможно ли уберечь ребёнка от этой напасти?

Личная гигиена

Чистота полости рта у ребёнка – это главный фактор, который может уберечь его от стоматита. Поэтому основной задачей родителей является обеспечение гигиены рта у своего малыша.

1. Если малышу ещё нет года, мама должна следить за чистотой собственной груди, если ребёнок находится на грудном вскармливании, и чистотой всех пищевых приборов, с помощью которых происходит кормление. Кроме того, просто необходимо ежедневно протирать ротовую полость малютки специальной губкой или щёткой.

2. Обязательно два раза в день нужно чистить деткам зубки: если они маленькие (до 5 лет включительно),

родители должны это делать сами; если уже подросли (от 6 до 10 лет), то под чутким контролем взрослых.

3. Научите ребёнка чаще мыть руки: после улицы и туалета, а также перед каждым приёмом пищи.

4. Нужно приучить детей после еды споласкивать рот.

5. Следите за тем, чтобы в рот ребёнка не попадали инородные, зачастую грязные предметы, которые кишат бактериями и инфекциями.

6. Отучайте ребёнка сосать пальцы.

***Соблюдая эти рекомендации,
вы снизите риск заболевания стоматитом
у своего малыша почти на 80%!***





ГБУЗ «Оренбургский областной центр
медицинской профилактики»
Адрес: 460040, г. Оренбург,
ул. Алтайская, д. 12 «А»
god42@mail.orb.ru

АНО «ЦСИ «Развитие»
Адрес: 460044, г. Оренбург,
ул. Березка, д. 26, офис 2
socialinfo@yandex.ru

Главное о главном!

Самый верный способ избежать любой болезни – укреплять иммунитет, чем следует заниматься с самого рождения ребенка. Это же правило лежит и в основе профилактики детского стоматита. А чтобы предотвратить его развитие во рту малыша, необходимо выполнять следующие условия:

- обеспечить ему здоровую атмосферу дома – отказаться от вредных привычек, регулярно проветривать помещение, следить за влажностью воздуха в комнате;
- проводить достаточно времени на свежем воздухе – гулять, как минимум, 2-3 часа в день, выходить на улицу в любую погоду (хотя бы ненадолго);
- при необходимости, посоветовавшись с врачом, принимать специальные витаминные комплексы;
- организовать здоровое питание малыша – в рационе ребенка в достаточном количестве должны присутствовать свежие фрукты и овощи, молочные продукты и мясо;
- своевременно лечить начинающиеся заболевания – нередко обычная ОРВИ может повлечь за собой развитие других болезней, в том числе и стоматита;
- избегать контакта с болеющими детьми – стоматит, являясь инфекционным заболеванием, передается воздушно-капельным путем, поэтому с носителями вируса лучше не контактировать.



**И помните:
здоровье ваших детей – ваша забота!**