**1.** Чистить зубы рекомендуется 2-3 раза в день не менее 4 минут, используя щетку средней жесткости или мягкую (щетку рекомендуется менять каждый месяц).

**2.** Обязательно тщательное полоскание рта водой и промывание съемных протезов после каждого приема пищи.

**3.** При выборе зубных паст предпочтение следует отдавать лечебно-профилактическим, обладающим противовоспалительным действием и укрепляющим зубную эмаль.

**4.** Поскольку состояние полости рта является следствием употребляемой пищи, целесообразно, по возможности, заканчивать прием пищи свежими (протертыми или целыми) овощами и фруктами, обогащать рацион макро- и микроэлементами, витаминами.

**5.** Для профилактики и комплексного лечения пародонтоза и пародонтита широко используется фитотерапия. Применяются настои и настойки, обладающие противовоспалительным, кровоостанавливающим и дезодорирующим действием. Οʜᴎ готовятся из корня алтея, цветков ромашки аптечной, зверобоя, тысячелистника, календулы лекарственной, эвкалипта͵ подорожника большого, мать-и-мачехи, крапивы двудомной. Рекомендуется периодически проводить курсы полосканий (7—10 дней) одним из настоев, особенно при появлении неприятных ощущений или запаха изо рта. При выраженности данных симптомов обязательно лечение у специалиста. Пожилым людям не следует забывать о регулярном посещении (2-4 раза в год) врача-стоматолога.

**6.** Особо тщательного внимания требует очищение естественных складок тела — на шее, в паховой области и промежности, под молочными железами у женщин и под жировыми складками у тучных людей. Их моют дважды в день теплой водой с мылом и тщательно высушивают промоканием (во избежание травмирования истонченной кожи), по необходимости используя детскую присыпку или вазелин.

**7.** После мочеиспускания и дефекации омовения предпочтительнее использования туалетной бумаги.

**8.** Умываться желательно водой без мыла или использовать жирные его сорта.

**9.** Тщательного ухода требует и кожа стоп: ежедневное мытье с детским мылом, применение увлажняющих и противомикробных бальзамов и кремов, регулярная и правильная обработка ногтей.

**10.** Руки следует беречь от воздействия химических чистящих средств, максимально используя защитные резиновые перчатки. Один-два раза в день крайне важно смазывать кисти кремом, содержащим витамины А и Е. Существуют специальные отечественные кремы для людей пожилого возраста — «Экстел», «Геронтол» и др.

**11.** Для кожи пожилого человека очень полезно пребывание в атмосфере, лишенной химического загрязнения, табачного дыма, в связи с этим рекомендуется пребывание за городом, отказ от курения. При этом на открытом воздухе следует максимально предохранять кожу одеждой от чрезмерного воздействия солнечных лучей и сильного ветра.

**12.** Для облегчения ухода за волосами рекомендуется их средняя длина или стрижка. Регулярное посещение парикмахерской, аккуратные и ухоженные волосы улучшают эмоциональное состояние, как женщин, так и мужчин.

**13.** Достаточная двигательная активность и соблюдение правил геродиететики также оказывают положительное влияние на состояние кожи пожилого человека.

**14.** Нижнее белье людей старше 60 лет должно быть из натуральных материалов, не иметь тугих резинок и обязательно — чистым. Для этого меняют его не реже одного раза в сутки или по мере загрязнения.

**15**. Верхняя одежда должна быть теплой и легкой. Предпочтительнее пастельные тона и классический покрой, натуральные или смесовые ткани, обеспечивающие хорошую вентиляцию. Рекомен­дуется пожилым людям ношение головного убора, соответствующего состоянию терморегуляции, температуре окружающей среды привычкам человека. Это предупреждает излишнюю потерю тепла, неблагоприятное воздействие солнечных лучей, помогает скрыть дефекты прически.

**16.** Обувь должна быть увеличенной полноты, на 1-2 размера больше, чем в молодые годы. Предпочтительнее широкие носы и устойчивый каблук, высотой 4-5 см. Необходимо учитывать, что обувь из натуральной кожи комфортнее, легче принимает форму ноги. Застежка должна быть максимально простой и прочной. Обязательно применение супинаторов.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЛАСТНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ «ПОЛЯРНИНСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»**

**Отделение социального обслуживания на дому граждан пожилого возраста и инвалидов**

Основы герогигиены



**2019**