



Гигиена полости рта

В ПОЖИЛОМ
возрасте



Почему здоровые зубы — это так важно?

Зубы принимают важное участие в образовании звуков нашей речи. Потеря отдельных, особенно передних, зубов заметно отражается на чёткости произношения слов.

Зубы — это начало пищеварительной системы. Проблемы с ними влияют на состояние всего организма.

Из-за отсутствия зубов или их неестественного положения заметно искажаются черты лица.



Больные зубы могут:

- Провоцировать заболевания носоглотки
- Способствовать развитию проблем с желудочно-кишечным трактом
- Вызывать боль в ушах, головную боль
- Способствовать ослаблению иммунитета
- Стать источником инфекции, поражающей сердце

Правильная гигиена полости рта — это:

Тщательная чистка зубной щеткой с пастой

Очищение полости рта после каждого приема пищи

Использование зубных нитей, межзубных ершиков, ирригатора

Основные правила чистки зубов:

1 Щечные поверхности чистить по направлению от десны выметающими движениями

2 Язык чистить аккуратными выметающими движениями от корня к кончику

3 Жевательные поверхности очищать возвратно-поступательными и круговыми движениями

Проводите процедуру утром после завтрака и вечером после ужина не менее 3–4 минут. Меняйте зубную щетку не реже 1 раза в три месяца!



Полезные

продукты для зубов

Молоко и молочные продукты

Рыба и морепродукты

Орехи

Чай зеленый, цветочный

Злаковые

Мясные продукты

Овощи и фрукты с жесткой
мякотью в сыром виде

Зеленые овощные культуры



Вредные

продукты для зубов

Кондитерские изделия

Леденцы

Шоколад

Сладкие газировки

Мюсли

Попкорн

Чипсы



Возрастные изменения зубов и ротовой полости:

Уменьшение
слюноотделения

Рецессия десны – оголение
шейки и корня зуба

Стоматит, вызванный
ношением съемных протезов

Истончение эмали

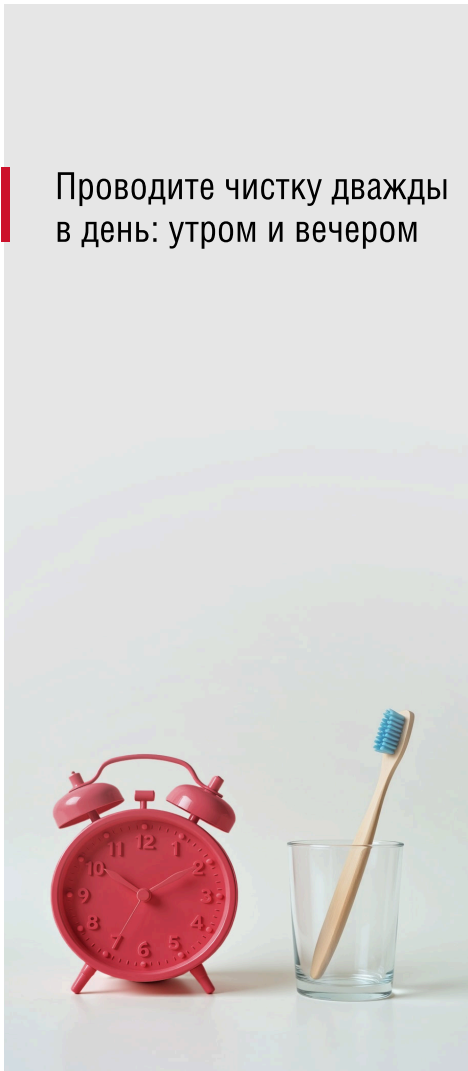
Кариес корня зуба

Утрата зубов

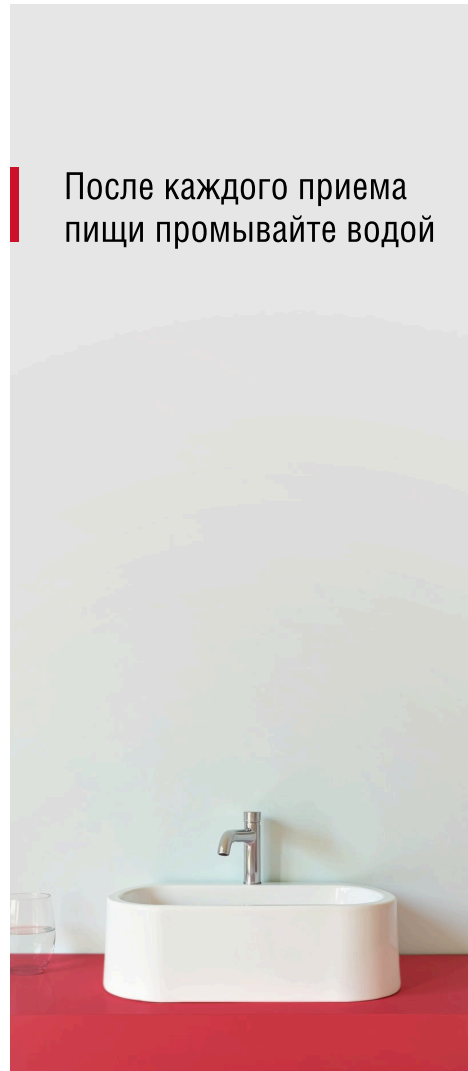


Как правильно ухаживать за съёмными зубными протезами?

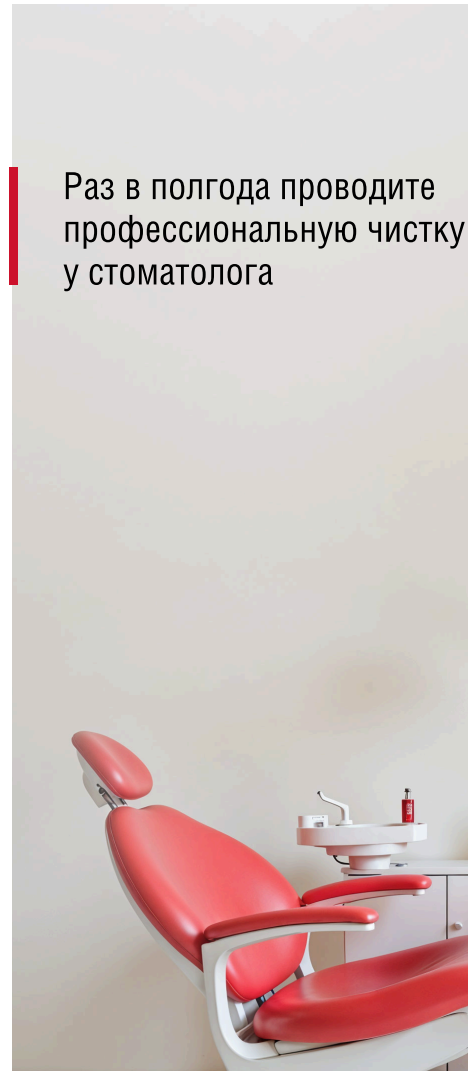
Проводите чистку дважды в день: утром и вечером



После каждого приема пищи промывайте водой



Раз в полгода проводите профессиональную чистку у стоматолога



Ежедневно используйте специальный дезинфицирующий раствор, уничтожающий скопившуюся инфекцию



Как ухаживать за несъемными изделиями?

Несъёмные протезы — это мосты, коронки и микропротезы (виниры, вкладки, люминиры)



Чистка зубов дважды в день обязательна. Лучше использовать специальную зубную щетку и ершик для межзубных промежутков

Используйте ирригатор предварительно проконсультируйтесь с врачом-стоматологом

Не применяйте зубную нить рядом с коронками и винирами



МОСКОВСКАЯ
МЕДИЦИНА

Здоровье глаз: профилактика глазных болезней



Глаз, наш орган зрения —

это периферическая часть зрительного анализатора

Зрение позволяет:

- получить 80-85% информации об окружающем мире

- создать представление о величине, форме и цвете предметов, их пространственном расположении



Основные возрастные заболевания глаз

Глаукома

Катаракта

Пресбиопия

Возрастная макулодистрофия

Диабетическая ретинопатия



Заболевания и состояния, которые могут вызвать нарушения зрения:

Артериальная гипертензия

Эндокринные заболевания

Переутомление, хроническое недосыпание, частые стрессы

Механические повреждения глаз

Глазные инфекции

Меры профилактики глазных болезней:

Посещение врача-офтальмолога
1 раз в год

Соблюдение правил чтения
и просмотра телевизора

Здоровое питание

Своевременное выявление
и лечение заболеваний

Упражнения для снятия
усталости глаз

Оздоровление организма

Профилактика глазных
болезней

Чередование труда и отдыха
для глаз

Профилактика глазного
травматизма

Нарушение зрения
можно предотвратить
или вылечить!



Полезные продукты:

Витамин А:

говяжья и свиная печень, рыбий жир, яичные желтки, сливочное масло, тыква, красная морковь, капуста, листья шпината и щавеля



Витамин С:

апельсины, клюква, облепиха, черешня, красный перец, шиповник, рябина, петрушка, яблоки, щавель, белокочанная капуста, черника и черная смородина



Витамины группы В:

молочные продукты, яйца, печень, почки, рыба



Ограничивайте потребление:

алкоголя

соленой, копченой или обработанной нитратами пищи

животных жиров, а также других жиров и масел

Избегайте переедания и развития ожирения



Гигиена органа зрения:



Ежедневно
промывайте глаза

В летний период используйте
солнцезащитные очки

Не трите и не прикасайтесь
к глазам грязными руками

Обязательно удаляйте косметику
перед отходом ко сну

Мойте руки перед закапыванием
глазных капель

Используйте только
индивидуальные средства
гигиены, косметику для глаз

Соблюдение правил чтения

1 За столом свет должен падать с левой стороны для левшей — с правой

2 При чтении книги на диване, кресле расположите светильник — сверху, несколько сзади

3 Свет должен быть достаточной интенсивности, не должен «резать» глаз

4 Прямой свет не должен попадать в глаза

5 Расстояние между глазами и книгой или тетрадью должно быть около 30–40 см

6 Избегайте чтения в движущейся машине, автобусе, электричке

7 Давайте своим глазам разнообразную нагрузку, каждые полчаса смотрите вдаль через окно хотя бы 30 секунд





МОСКОВСКАЯ
МЕДИЦИНА

Как нужно питаться,

чтобы снизить риск развития
сахарного диабета 2 типа



Сахарный диабет —

это группа заболеваний, основным признаком которых является высокий уровень глюкозы в крови

1 типа

встречается у 5–10%

2 типа

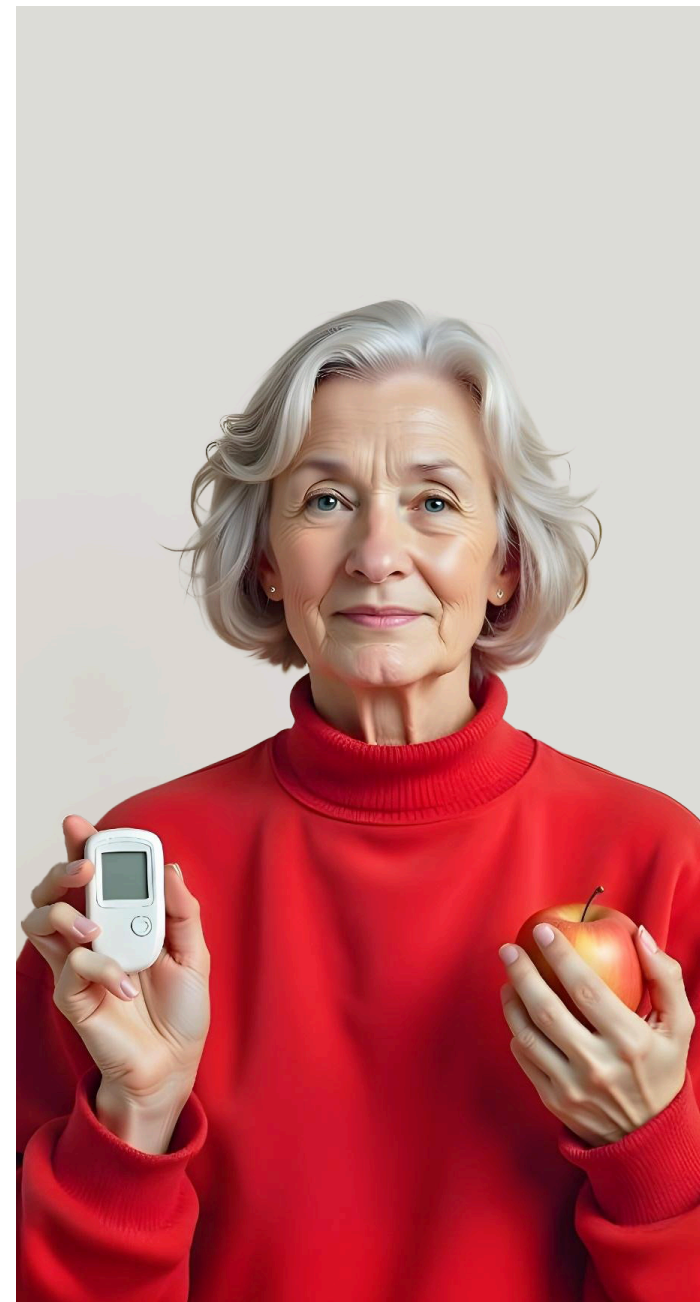
более 90% среди всех больных диабетом

Норма уровня глюкозы в крови (венозная плазма):

- Натощак — не более 6,1 ммоль/л
- Через 2 часа после приема любой пищи — не более 7,8 ммоль/л

Профилактика сахарного диабета 2 типа

- Здоровое питание
- Контроль веса
- Физическая активность



Факторы, увеличивающие

риск развития сахарного диабета 2 типа:



- Возраст старше 45 лет
- Низкая физическая активность
- Избыточная масса тела или ожирение (индекс массы тела ≥ 25 кг/м²)
- Наследственность — родители или братья/ сестры с СД 2 типа
- Диагностированный ранее предиабет
- Сахарный диабет во время беременности в анамнезе

Симптомы сахарного диабета 2 типа:

Зуд кожи
и слизистых

Жажда
и сухость во рту

Медленное
заживление ран

Выделение большого
количества мочи

Повышенная
утомляемость
и слабость

Диабет 2 типа
может протекать
бессимптомно
и быть выявлен
абсолютно случайно



Принципы здорового питания

Сбалансированное питание

Пропорции калорийности суточного рациона

Белки

60-80 г/сутки **15-20%**

Белки животного и растительного происхождения по 50%

Углеводы

350-400 г/сутки **55-60%**

сложные: гликоген, крахмал, пищевые волокна 50-70%

простые: сахар, мёд, варенье 5-10%

Жиры

60-80 г/сутки **25-30%**

Заменяйте жирное мясо и мясные продукты фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, птицей или нежирным мясом. Употребляйте молоко и молочные продукты с низким содержанием жира. Употребляйте морепродукты 2-3 раза в неделю.

Энергетическое равновесие

Энергетическая
ценность
продуктов  энергозатраты
организма

Обогащайте рацион

цельнозерновыми продуктами: хлеб, зерновые продукты, макаронные изделия (из твердых сортов пшеницы), рис (бурый) или картофель

Не употребляйте в сутки более 100 г сахара или продуктов, содержащих сахар, в том числе и кондитерских изделий

Гликемический индекс

Это скорость, с которой содержащиеся в продукте питания углеводы усваиваются организмом и повышают уровень сахара в крови

Высокий (70-100):

сахар, мед, конфеты, белый хлеб, кукурузные, овсяные хлопья, белый рис, картофельное пюре, картофель отварной, картофель-фри, сладкие газированные напитки, кондитерские изделия



Средний (50-69):

сухофрукты, бананы, арбуз, свекла, каши с фруктами без сахара, коричневый рис, макароны, хлеб ржаной и из муки грубого помола, пшеничный хлопья



Низкий (до 50):

остальные овощи и фрукты, молочные продукты, бобовые

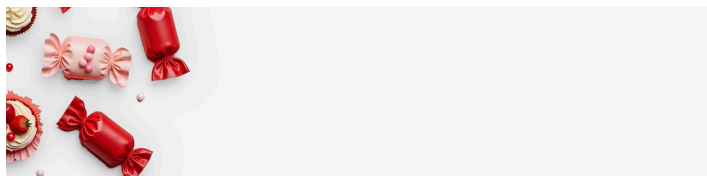


*Регулярное употребление продуктов с высоким гликемическим индексом негативно сказывается на общем уровне сахара в крови

Пирамида здорового питания

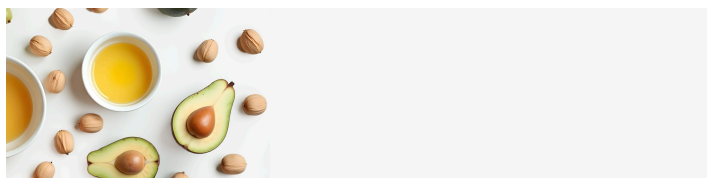
Сладости

свести до минимума



Жиры, орехи

до 50 г в сутки



Молоко мясо, рыба

200–300 г в сутки



Зерновые, хлеб

400 г в сутки



Овощи, фрукты

не менее 500 г в сутки



Напитки

не сладкие, вода

не менее 1.5 л в сутки



Ограничьте потребление
поваренной соли до 3–4 г в сутки

Обогащайте рацион солями калия и магния:

- Калий: морская капуста, печеный картофель, белокачанная капуста
- Магний: отруби, овсяная крупа, фасоль, орешки, пшено

Питайтесь разнообразно

Избегайте переедания и развития ожирения

Ограничьте потребление алкоголя