

Подготовила Воспитатель
МБДОУ42: Егель О.В.

Консультация для родителей. Полоскание полости рта и горла



Профилактика заболеваемости детей острыми респираторными вирусными инфекциями в детском дошкольном учреждении представляет одну из важных проблем.

Одним из доступных и действенных средств по профилактике лор-заболеваний у дошкольников является ромашковое полоскание полости рта и горла.

Полоскание горла – одно из самых эффективных народных средств, которое помогает при многих заболеваниях горла. При соблюдении пропорций и рекомендаций вода с ромашкой действительно быстро помогает.

При этом помимо заживляющего эффекта, такая вода дезинфицирует полость рта и очищает ее от слизистых образований, которые образуются во время болезни.

Полоскания ромашкой неплохо помогают снимать проявления симптомов простуды, а именно першение, боль в горле, чувство жжения или сухости. Добавленная в воду ромашка для полоскания помогает снять отечность тканей глотки и миндалин.

Во время процедуры проходит увлажнение и выведение слизи, очищение поверхности рта, миндалин, горла. К тому же получается небольшой противовоспалительный эффект.

Регулярное промывание детьми полости рта и глотки ромашковой вода поможет как в профилактике вирусных и бактериальных инфекций, так и в лечении их, путем вымывания этих микроорганизмов. Ромашковая вода выступает в качестве натурального антисептика, который местно используется при:

- ринитах,
- синуситах,
- гайморитах,
- тонзиллитах,
- фарингитах,
- ларингитах.

Благодаря полосканию слизистые оболочки не только качественно очищаются, но и происходит их быстрое восстановление, заживление небольших ран, язвочек.

Ежедневно полость рта и горло нужно защищать от вредных микробов, которые появляются во рту от остатков пищи, также защищать от различных вирусов и инфекций. Но делать это нужно каждый день после обеда, тогда зубы будут крепкими и здоровыми, не будет болеть и горло.

Правила полоскания:

Полоскание полости рта и горла можно начинать проводить с детьми трехлетнего возраста.

Перед процедурой необходимо на 1 литр кипяченой вод бросить 100гр.ромашки. Налить в стаканы воды (1/3) по количеству детей.

Дети берут стаканы с водой, проходят в туалетную комнату и перед раковиной производят полоскание полости рта и горла, набирая в рот небольшое количество (примерно глоток) воды. Полоща рот, дети производят колебательные движения щеками, полоща горло, издают булькающие или журчащие движения гортанью. Израсходовав ромашковую воду, дети ставят стаканы на поднос.

Важно после полоскания ничего не кушать и не пить, хотя бы 20 минут.