

Środa z Profilaktyką - Profilaktyka zdrowotna dzieci i młodzieży.

Profilaktyka od najmłodszych lat Troska o dziecko zaczyna się podczas ciąży. Zatrószczcie się o jego rozwój i prawidłowe nawyki już od pierwszych chwil życia. Pokarm kobiecy ma unikalne właściwości. Składniki w nim zawarte wspomagają u dziecka rozwój układów: pokarmowego, nerwowego, immunologicznego. Przy rozszerzaniu diety dziecka możecie skorzystać z metody Bobas Lubi Wybór (BLW). Polega ona na poznawaniu nowych posiłków wszystkimi zmysłami – również dotykiem i zapachem. Dbajcie, aby dieta dziecka była różnorodna. Niech odpowiada zasadom prawidłowego żywienia określonym w „Piramidzie zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży”. Planujcie i przygotowujcie wspólnie posiłki, np. korzystając z planu żywieniowego Dieta DASH Rodzina – Diety NFZ (link otwiera się w nowej karcie). Zaszczepcie dzieci przeciw wirusowi HPV. W Polsce dziewczęta i chłopcy wieku od 9 do 14 lat objęci są bezpłatnym szczepieniem przeciw wirusowi HPV. Więcej informacji w artykule [Zabezpiecz dziecko przed rakiem | Pacjent](#) (link otwiera się w nowej karcie) [ABC profilaktyki wad postawy](#)

Dzieci w wieku szkolnym nawet kilkanaście godzin dziennie spędzają w pozycji siedzącej. Siedzą w szkole, podczas odrabiania lekcji i zajęć dodatkowych. Kiedy mają chwilę, odpoczywają... najczęściej również siedząc. Wtedy oglądają telewizję lub grają na komputerze bądź siedzą w telefonie.

Pozycja siedząca wpływa na rozwój wad postawy. Nie chodzi tylko o estetykę. Nieleczone wady są przyczyną wielu problemów zdrowotnych i mogą prowadzić nawet do kalectwa.



Jeśli chcesz uniknąć rozwoju wad postawy u dziecka:

- - zredukuj jego siedzący tryb życia
- - zachęcaj dziecko do zwiększonej aktywności ruchowej
- - ucz dziecko, jak utrzymywać prawidłową postawę ciała
- - ogranicz korzystanie ze smartfonów – nienaturalnie pochylona głowa nad telefonem obciąża odcinek szyjny
- - odpowiednio dostosuj miejsce nauki i wypoczynku dziecka.

Zobacz film [Szyja smartfonowa](#) na kanale You Tube!

Leczenie w dentobusie

Dentobus to mobilny gabinet stomatologiczny dla dzieci i młodzieży, który dojeżdża w najdalsze zakątki Polski. Świadczenia w nim udzielane są darmowe!

Podczas wizyty w dentobusie lekarz stomatolog:

- oceni stan zdrowia jamy ustnej
- ustali plan leczenia
- zapewni leczenie
- udzieli informacji w zakresie indywidualnej profilaktyki próchnicy.

Świadczenia stomatologiczne realizowane w dentobusie udzielane są wyłącznie dzieciom i młodzieży do ukończenia 18 lat.

Więcej o higienie jamy ustnej dzieci przeczytasz w artykule [**Jak dbać o zęby mleczne.**](#)