Министерство здравоохранения Забайкальского края
Краевой центр медицинской профилактики

Что мы знаем о личной гигиене?

Сохранение и укрепление здоровья невозможны без соблюдения правил личной гигиены

Личная гигиена – это забота о чистоте рук и ногтей, кожи тела, волос, полости рта, одежды, обуви, жилища.

Каждому надо знать, что у него должны быть свои предметы личной гигиены, которые нельзя давать другим: это расческа, зубная щетка, резинки и заколки для волос, полотенце, мочалка, нижнее белье.

Чтобы кожа была здоровой:

1. Раз в неделю мойся основательно с мылом и мочалкой.
2. Утром после сна мой руки, лицо, шею и уши.
3. Каждый день мой ноги и руки перед сном.
4. Обязательно мой руки после загрязнения.
5. Носи свободную одежду и обувь.
6. Закаляйся (обтирания, душ).
7. Охраняй кожу от повреждений (ожогов, порезов, ушибов).

Когда следует мыть руки?

- До и после посещения туалета
- После поездки в транспорте
- Перед едой
- После игр с домашними животными
- После работы в огороде, уборки комнаты
- После посещения магазина, больницы

Как ухаживать за зубами?

- Чисти зубы 2 раза в день после еды (утром и вечером).
- Используй жевательную резинку (не более 15 минут).
- Меняй зубную щетку каждые 3-4 месяца.
- Полощи рот водой каждый раз после еды.
- Посещай стоматолога не реже 2 раз в год.

Как сохранить здоровье волос?

- Мыть голову детским шампунем 2 раза в неделю.
- Использовать бальзам-ополаскиватель.
- Ежедневно расчесывать волосы и регулярно стричь

Какой должна быть одежда и обувь?

- удобной;
- легкой;
- чистой;
- из натуральных материалов.

.

Ногти защищают кончики пальцев от травм. Но они могут стать и вредными для человека, если их отращивать и не соблюдать чистоту. Тогда под ногтями может скапливаться большое количество болезнетворных микробов, которые могут попасть в рот. Поэтому, ногти следует регулярно стричь: на руках 1 раз в неделю, на ногах – раз в 2-3 недели (растут медленнее).

Волосы являются истинным украшением лица. Здоровые волосы мягкие, эластичные, имеют красивый естественный блеск. Голову необходимо мыть детским шампунем 2 раза в неделю. После мытья шампунем можно промыть волосы бальзамом-ополаскивателем и ополоснуть обильным количеством воды. Волосы следует ежедневно расчесывать и регулярно стричь.

Уход за зубами – неотъемлемая часть поддержания хорошего здоровья. Чистить зубы следует 2 раза в сутки – утром и вечером после еды. Чистить зубы нужно не горизонтальными, а вертикальными движениями: верхнюю челюсть – сверху вниз, нижнюю – снизу вверх. Не следует забывать и про очищение языка. Один раз в год следует посещать зубного врача и проводить санацию полости рта.