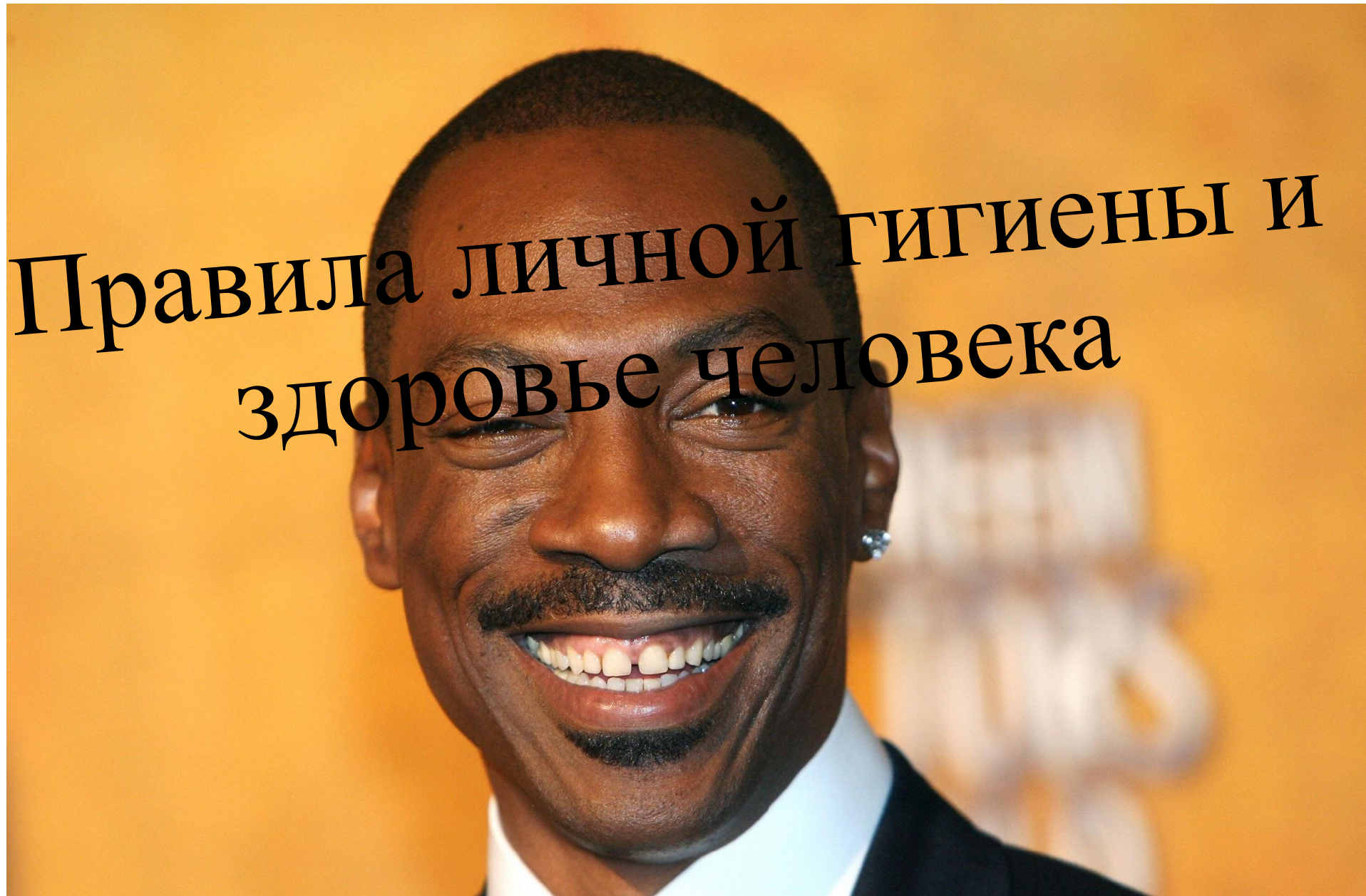


Правила личной гигиены и  
здоровье человека



# Гигиена кожи

- Уход за кожей заключается в выполнении следующих правил:
- мойтесь каждый день теплой водой с туалетным или детским мылом;
- по возможности чаще меняйте белье, носки, чулки, колготки или гольфы;
- если кожа сухая или чешется, смажьте ее кремом или мазью;
- не выдавливайте прыщи, не пытайтесь вскрыть гнойники: на их месте может начаться воспаление;
- заметив на своем теле сыпь, немедленно обратитесь к родителям или в медицинское учреждение;
- употребляйте в пищу больше свежих овощей и фруктов, молока; если вы будете получать с пищей достаточно витаминов и минеральных веществ, то кожа будет чистой и гладкой;
- избегайте продуктов питания, вызывающих у вас аллергическую реакцию;
- в холодную погоду защищайте кожу от обморожения;
- в лесу или в поле не трогайте незнакомые растения, так как среди них могут быть ядовитые, вызывающие раздражение кожи;
- если вы случайно пролили на себя кислоту или другое химическое вещество, немедленно смойте их проточной водой с мылом;
- если одежда из синтетических тканей или каких-либо других материалов вызывает у вас раздражение кожи, не носите ее.

- Уход за зубами и полостью рта включает в себя выполнение следующих основных правил:
- обезопасьте себя от травм, получаемых чаще всего во время спортивных занятий и в результате автомобильных аварий: если вы занимаетесь контактными видами спорта, пользуйтесь такими защитными приспособлениями, как шлем, маска для лица и вкладыш, защищающий челюсть; в автомобиле пристегивайтесь ремнем безопасности, который может спасти не только вашу жизнь, но и ваш внешний вид, в частности сохранит вам зубы;
- ешьте больше такой пищи, которая укрепляет зубы и десны, и меньше той, которая ведет к их ослаблению (здоровью зубов способствуют овощи, богатые клетчаткой и кальцием; яблоки, морковь и сельдерей, которые надо тщательно пережевывать, не только дают работу мышцам челюстей, улучшают поступление крови к зубам и деснам, но и очищают поверхность зубов; арахис и другие орехи, чай, семечки подсолнуха, сыр, оливки, если их употреблять после еды, могут препятствовать разрушению зубов, предотвращая формирование во рту кислой среды);
- избегайте жирной, вязкой и образующей кислоту пищи: она может изменять среду в ротовой полости и воздействовать на состав слюны та ким образом, что возрастает вероятность разрушения зубов и эрозии эмали;
- регулярно чистите межзубные промежутки специальной нитью или зубочисткой, пользуйтесь зубной пастой на натуральной основе;
- посещайте зубного врача 2—3 раза в год: в этом случае он своевременно обнаружит заболевания зубов и десен.



Волосы нужно мыть не по расписанию, а по необходимости. При этом хорошо ополаскивать их водой с уксусом, отваром ромашки или крапивы. Очень полезен массаж головы. Можно делать его перед каждым мытьем. Не ленитесь расчесывать волосы утром и вечером.

Одежда должна соответствовать климатическим условиям среды обитания человека, характеру его работы, иметь покррой, не затрудняющий кровообращение и дыхание (т. е. должна быть достаточно свободной), легко очищаться от пыли и грязи.

Головные уборы также должны отвечать гигиеническим требованиям: быть легкими и не быть тесными, чтобы не нарушать кровообращения головы. Для холодного времени оптимальны головные уборы из натурального меха, а для летнего периода — из легких, светлых и малотеплопроводных материалов.

Обувь предпочтительнее иметь из натуральной кожи: она не боится влаги, хорошо удерживает тепло и

## Гигиена волос и остального

