Средства гигиены

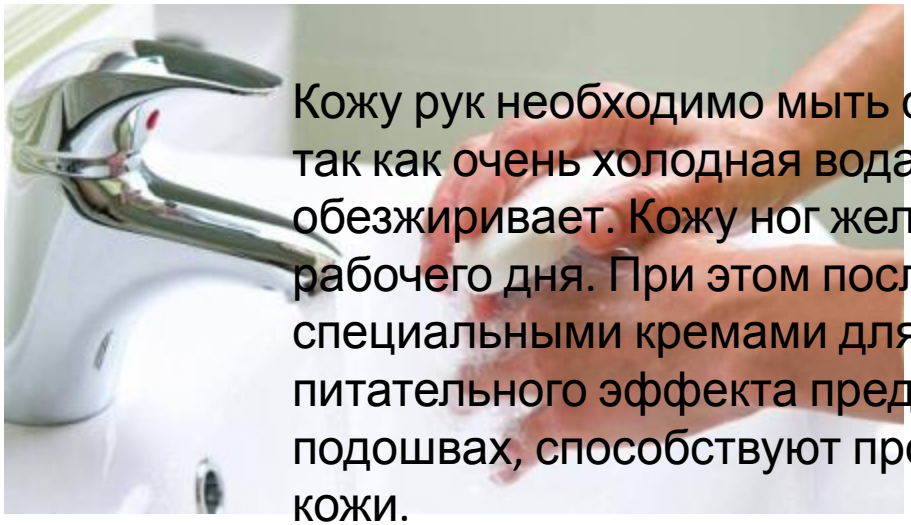
Правила гигиены

Гигиена – это…

Гигиена – это область медицины, изучающая влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающая меры профилактик различных заболеваний, обеспечения оптимальных условий существования, сохранения здоровья и продления жизни.

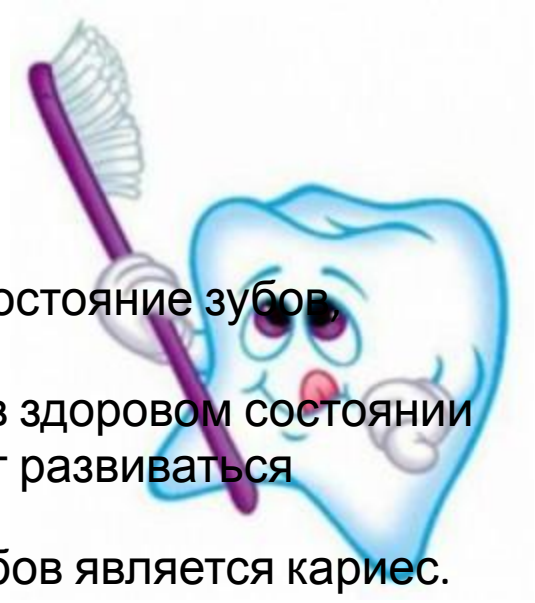
Умывайся утром и вечером

Кожу лица и шеи необходимо умывать утром и вечером. Сухую кожу, чувствительную к атмосферным влияниям (ветер, мороз и др.), не рекомендуется часто мыть с мылом. После умывания или приема водных процедур на кожу лица можно нанести питательный крем. О правильности ухода за кожей лица свидетельствуют ее свежесть и здоровая окраска.



Кожу рук необходимо мыть с мылом, водой комнатной температуры, так как очень холодная вода сушит кожу, а горячая — сильно обезжиривает. Кожу ног желательно мыть ежедневно вечером, после рабочего дня. При этом после мытья полезно пользоваться специальными кремами для ухода за кожей ног, которые помимо питательного эффекта предотвращают образование трещин на подошвах, способствуют профилактике грибковых заболеваний кожи.

Уход за полостью рта



В личной гигиене большое значение имеет здоровое состояние зубов, десен, слизистой оболочки полости рта.
Уход за полостью рта — это прежде всего сохранение в здоровом состоянии зубов. При недостаточном уходе за полостью рта могут развиваться болезни
зубов. Наиболее распространенным заболеванием зубов является кариес. Основной причиной его возникновения считают разрушающее действие микроорганизмов зубного налета на твердые ткани зубов.
Одной из мер профилактики кариеса считается регулярная чистка зубов. Зубы необходимо чистить после завтрака и особенно тщательно (не менее 3 мин) после ужина. Для чистки зубов рекомендуют пользоваться щеткой с искусственной щетиной. Кроме того, в промежутке между едой и перед сном (после чистки зубов) следует избегать употребления сладостей и мучных блюд. Для профилактики состояния зубов рекомендуется не менее двух раз в году обращаться к зубному врачу.

Уход за волосами

Личная гигиена включает в себя и уход за волосами.

Прежде всего волосы необходимо содержать в чистоте.

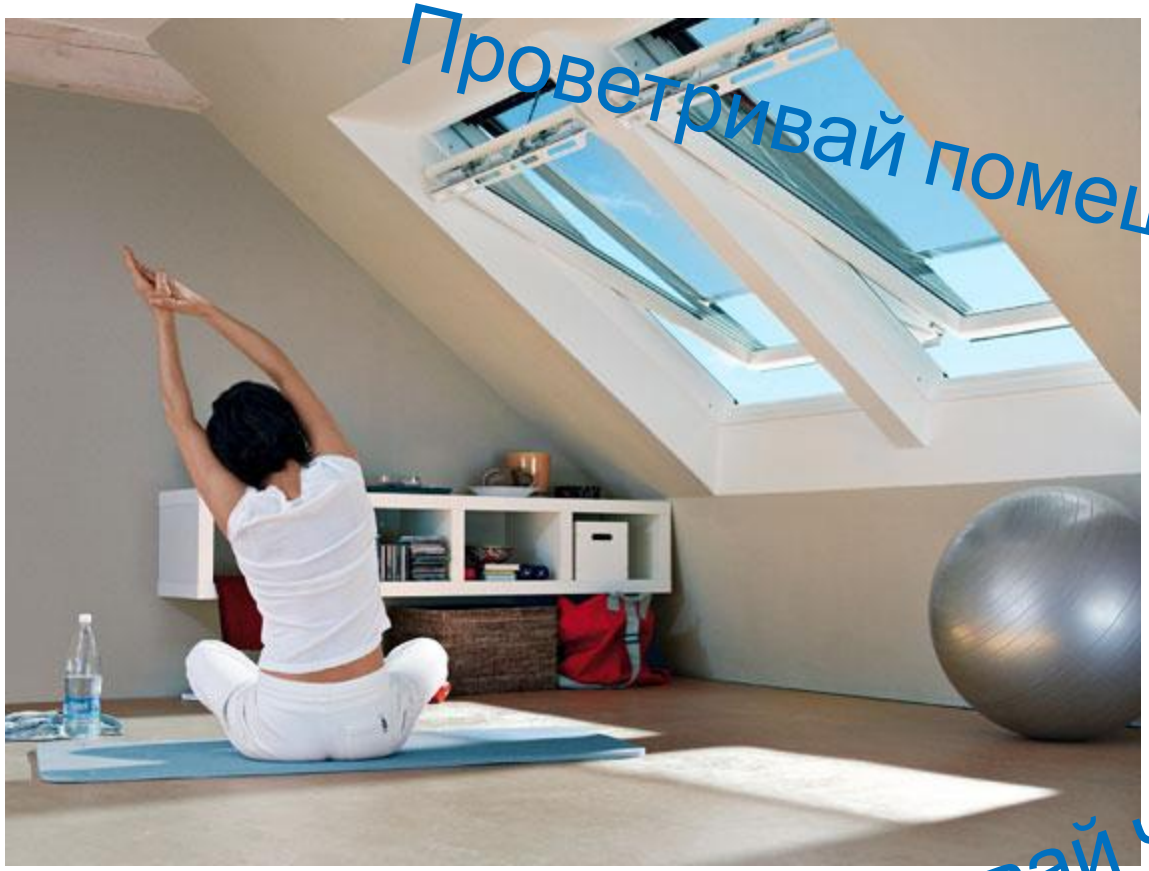
Стрижка волос также является необходимым условием ухода за волосами.

Нужно стричь ногти

Средства гигиены

Средства личной гигиены можно разделить на несколько групп:

- Ватно-гигиеническая продукция (ватная палочка, ватный диск, ватные шарики и т.п.);
- Бумажная продукция (туалетная бумага, бумажная салфетка, влажная салфетка и т.д.);
- Средства ухода за полостью рта (зубная паста, зубная щетка, зубной порошок, ополаскиватель полости рта, жевательная резинка, зубочистка);
- Средства интимной гигиены (жидкое мыло, антисептик для рук, гель для душа, дезодорант и др.);
- Средства женской гигиены
- Средства гигиены для детей (подгузник для детей и др.);
- Другие средства гигиены.



Проветривай помещение

Всегда одевай чистую одежду