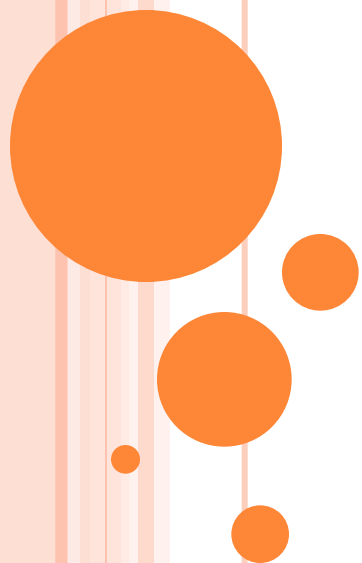


«Правила личной гигиены»



СЛОВО «ГИГИЕНА»

пришло к нам из Древней Греции и означает «целебный, приносящий здоровье».

Гигиена — одна из древнейших областей человеческого знания. Истоки её уходят корнями в глубокую старину. Ещё до зарождения гигиены как самостоятельной науки, накоплен опыт гигиенических рекомендаций. Эти рекомендации появились в процессе наблюдений, обобщений, и передачи последующим поколениям жизненного опыта.



ГИГИЕНА КОЖИ



- Все части кожного покрова, которые не защищены одеждой: лицо, шею и руки — следует постоянно содержать в чистоте. Лицо, уши и шею нужно мыть утром и вечером, перед сном. Перед сном обязательно нужно мыть ноги прохладной водой. Этим достигается не только чистота, но и закаливание организма;
- Руки необходимо мыть после прихода с улицы, перед и после каждого посещения туалета, и перед едой;



ОДИН РАЗ В НЕДЕЛЮ НЕОБХОДИМО ОБЯЗАТЕЛЬНО МЫТЬ ВСЁ ТЕЛО ТЁПЛОЙ ВОДОЙ С МЫЛОМ :

- ВЫМЫТЬ ГОЛОВУ;
- шею;
- туловище и руки и, наконец, ноги.

Гигиена кожи. Не реже 1 раз в
неделю мойтесь в бане



ГИГИЕНА КОЖИ



- Полотенце должно быть чистым, мягким, и пользоваться им должен только его хозяин.
- Интимный туалет совершай не реже двух раз в день!

- - Проводи утром водные процедуры: обтирание, обливание или душ, укрепляя и закаляя весь организм!
- - Ухаживай за руками и ногтями! Регулярно подстригай и вычищай грязь из-под ногтей специальной щеткой!



ГИГИЕНА ВОЛОС

- В волосах, особенно летом, скапливается большое количество пыли. Смешиваясь с потом и кожным салом, пыль образует на коже головы и волосах налёт (плёнку), в котором могут развиваться различные микроорганизмы.
- - Волосы необходимо ежедневно утром расчёсывать и всё время поддерживать причёску в порядке!
- - Опрятное содержание волос, является одним из важнейших средств предупреждения болезни кожи на голове!



- - Мойте голову не горячей, а приятно — тёплой водой!
- - Избавьте волосы от стресса из-за окрашивания и химической завивки!
- - Постарайтесь как можно реже пользоваться зимой феном!





ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ И ОБУВИ



- Одежда и обувь защищают тело человека от воздействия холода, избыточного тепла и влаги. Вместе с тем одежда и обувь предохраняют тело и от загрязнения.
- Одежда не должна стеснять тело человека!
- Одежду и обувь всегда нужно содержать в чистоте!
- Нательное бельё нужно менять ежедневно!
- Стирку белья надо производить умело, хорошо прополаскивать!



ГИГИЕНА ЗУБОВ И ПОЛОСТИ РТА

Соблюдение гигиены полости рта — это предупреждение заболеваний полости рта, желудочно-кишечного тракта и обострений хронических заболеваний внутренних органов.



ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ НУЖНО РЕГУЛЯРНО:

- - тщательно долго пережевывать пищу, обязательно включать в рацион жесткие овощи и фрукты;
- - сократить потребление легкоусвояемых углеводов (конфет, тортов и т.д.), они являются хорошей пищей для развития болезнетворной микрофлоры;
- - больше пить, делая это медленно, задерживая во рту жидкость (вымывается максимум микробов);
- - после еды обязательно полоскать рот водой.



ГИГИЕНА ЗУБОВ И ПОЛОСТИ РТА



- жевательные поверхности зубов чистят в двух направлениях вдоль и подметающими движениями;
- чистить зубы, утром (после завтрака) и вечером (после ужина).
- начинать чистку зубов следует на одной из сторон коренных зубов, постепенно перемещая щётку в сторону передних зубов, такую же процедуру проделывают на другой стороне обеих челюстей;



ГИГИЕНА ЗУБОВ И ПОЛОСТИ РТ



- - зубочистки предназначены для удаления крупных частиц пищи из межзубных пространств;
- - между завтраком и обедом, обедом и ужином полоскать рот ;

- делать лечебную гимнастику для зубов и челюстей, сжимая зубы сначала слабо, а затем крепко несколько раз, захлопывая рот легко и с большой силой, отводя нижнюю челюсть в сторону;
- для профилактики заболеваний десен и других мягких тканей постоянно укреплять защитные силы организма, занимаясь спортом и закаливанием.

