

# Косметичні проблеми підлітків



# Типи

# шкіри

Нормальна – гладенька, не блискуча, без вугрів та прищів

Жирна – розширені пори, блищить, присутні вугрі та прищиви

Суха – дуже чутлива, червоніє, лущить, мило стягує її

Змішана – поєднання різних

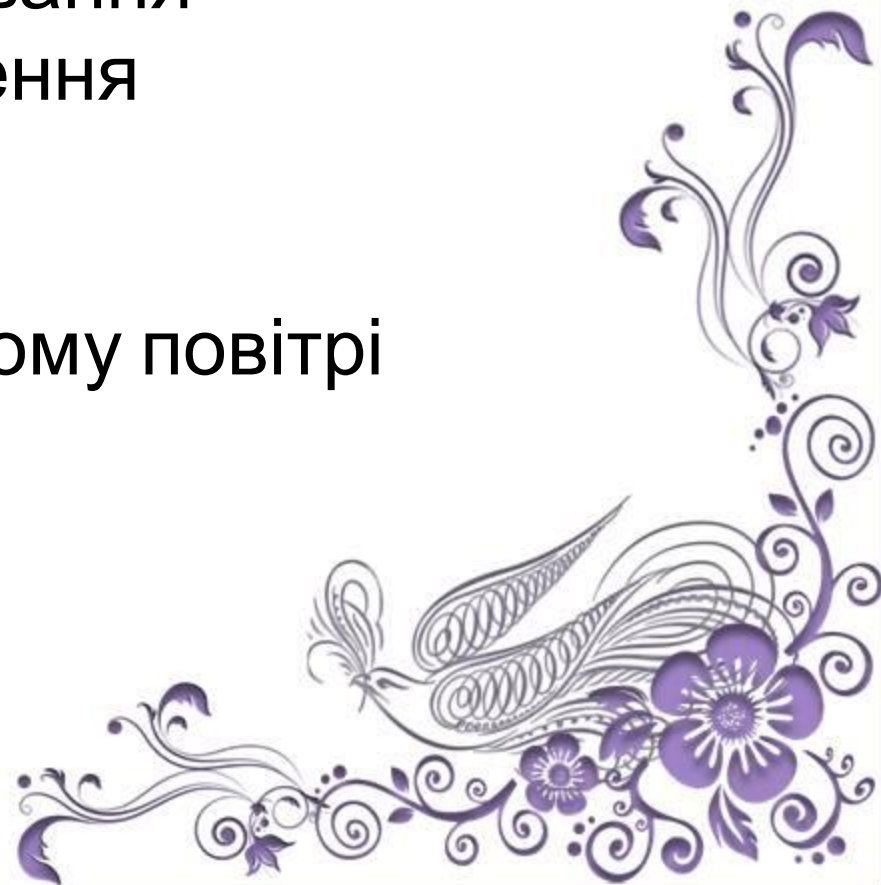
типів.





# Стан шкіри залежить від :

- - особистої гігієни
- - раціонального харчування
- - фізичного навантаження
- - занять спортом
- - повноцінного сну
- - перебування на свіжому повітрі
- - екології
- - тютюну
- - алкоголю





# Запобігання утворенню вугрів :

- Збалансоване харчування;
- Мити лице з милом;
- Заняття спортом;
- Дотримання гігієни;
- Консультація і лікування у лікаря-дерматолога



- Додатковими, але обов'язковими, умовами лікування вугрів є охайність, перебування на свіжому повітрі, здоровий сон. Особливу увагу слід звернути на харчування.

- ✓ Зокрема, важливо дотримуватися таких рекомендацій:
- ✓ • їсти регулярно невеликими порціями;
- ✓ • уникати гострих приправ;
- ✓ • уникати надмірного споживання солі;
- ✓ • не пити міцного чаю і кави;
- ✓ • обмежити споживання жирів;
- ✓ • уникати солодоців (особливо шоколаду, какао, халви, тістечок);
- ✓ • вживати молочні продукти; їсти якомога більше фруктів, салатів зі свіжих овочів

# Шкіра – обличчя нашого організму

