

Государственное бюджетное учреждение здравоохранения  
"Волгоградский областной центр медицинской профилактики", Волгоград

Информационный материал  
по теме: "Моя личная гигиена  
(уход за телом, волосами, зубами)"  
Для младшего школьного возраста

2017 год

## **Содержание**

1. О личной гигиене.
2. Уход за телом (ванна, душ, лицо, руки, полотенца, уход за ногтями).
3. Уход за волосами (мытьё, расчесывание, массаж головы).
4. Гигиена полости рта (о зубных четках и пасте, правила чистки зубов).

## О личной гигиене.

Тело человека снаружи покрыто кожей, которая играет для организма большую роль. Она защищает тебя от травм и воздействия солнечных лучей, от попадания внутрь организма микробов. Если человек не соблюдает гигиену тела, на его коже очень быстро развивается большое количество различных микробов, которые приводят к снижению его иммунитета (невосприимчивости человека к заболеваниям), и человек начинает часто болеть и быстро утомляется. А это, в свою очередь, влечет за собой снижение его активности и уменьшение общения подростка с ровесниками. Кроме этого кожа содержит большое количество кровеносных сосудов, по которым циркулирует кровь, поэтому кожа регулирует температуру тела, а так же количество воды в организме. Поэтому так важно соблюдать гигиену тела.

Личная гигиена складывается из ухода за телом, за волосами и за зубами.

### ***Уход за телом.***

Уход за телом состоит из принятия ванн, душа, ухода за открытыми участками тела (руками, лицом) и за ногами.

Ванну нужно принимать не реже 1 – 2 раз в неделю. При этом необходимо использовать мягкую мочалку (губку), мыло (гель) для детей, потому что в твоём возрасте кожа тела ещё очень нежная и легкоранимая. Температура воды должна быть не выше 39°C, так как эта температура легче переносится организмом. Продолжительность приема ванны должна быть от 10 до 30 минут. Такая ванна хорошо расслабляет, оказывает успокаивающее действие на организм, снимает усталость и мышечное напряжение, и способствует крепкому сну.

Душ рекомендуется принимать 2 раза в день – утром и вечером. При этом можно применять просто душ с теплой водой без использования средств гигиены (мыла и мочалки), который смывает пот.

После ванны или душа тело вытирают индивидуальным банным полотенцем.

Открытые участки тела моют водой с мылом ежедневно.

Лицо моют утром, вечером и по мере загрязнения. При умывании следует использовать воду комнатной температуры. При мытье лица детское мыло используют только при его сильном загрязнении.

Вытирают лицо индивидуальным полотенцем для лица.

Руки моют перед походом в туалет, после туалета (для предупреждения желудочно-кишечных заболеваний - дизентерии, брюшного тифа, гепатита и др.), после игры с домашними животными, перед приемом пищи и по мере загрязнения, используя при этом детское мыло (такое мыло не пересушивает и не раздражает кожу). После намыливания, кисти рук тщательно

трут друг о друга в течение 10 - 15 сек, вымывая межпальцевые промежутки, после чего мыло смывают. Нужно заметить, что полное удаление микроорганизмов с рук происходит после 2 -3- х кратного их намыливания!

После мытья руки необходимо как следует вытереть. Это делается с целью предупреждения обветривания кожи рук, появления трещин, огрубления кожи. Для рук нужно иметь отдельное полотенце, которое может быть общим для всей семьи, но необходимо следить, чтобы оно было всегда чистым.

Ногти следует коротко стричь. При мытье рук необходимо пользоваться специальной щеточкой для ногтей, так как под ногтями накапливается большое количество грязи с микробами, которые являются переносчиками заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Скорость роста ногтей на руках - 1 мм в неделю, а на ногах - в 3 - 4 раза меньше. Поэтому ногти на руках необходимо обстригать 1 раз в неделю. Стричь ногти лучше после мытья рук или ног, так как от мытья теплой водой с мылом ногти легче обстригаются и при этом не трескаются.

На пальцах рук ногти обстригают дугообразно, по возвышению пальца. А на ногах ногти обстригают 1 раз в 2 - 3 недели прямо, чтобы ногти по углам не вросли.

Ноги необходимо ежедневно мыть прохладной водой (можно это делать при принятии душа, если ты его принимаешь) 2 раза в день. Вытирают ноги своим полотенцем, чтобы не заболеть грибковыми, гнойничковыми и другими заболеваниями. При этом нужно ежедневно менять носки или чулки; всегда следить, чтобы обувь была чистой и сухой (не только снаружи, но и внутри).

#### **Уход за волосами.**

Мыть волосы нужно теплой мягкой водой. Несмотря на то, что в настоящее время существует большой выбор шампуней для каждого типа волос, тебе желательно мыть волосы детскими шампунями. Именно детские шампуни не раздражают нежную кожу головы, а волосы при этом хорошо промываются. Перед мытьем головы волосы рекомендуется расчесать.

После мытья волосы просушивают индивидуальным баннным полотенцем.

Волосы необходимо расчесывать вне зависимости от длины волос. Расческа у тебя должна быть своя и не должна иметь острые зубья. Расчесывать короткие волосы нужно от поверхности кожи наружу, а длинные волосы расчесывают, начиная с концов, постепенно переходя к волосистой части головы.

**ПОМНИ!** Нельзя пользоваться чужой расческой для расчесывания волос, и нельзя давать другим людям свою расческу! Это поможет тебе избежать ряда заболеваний!

Массаж головы рекомендуется проводить ежедневно. Для массажа в течение 5-7 минут круговыми движениями широко расставленных пальцев смещают кожу головы от макушки в различных направлениях. Можно для массажа пользоваться специальными массажными щетками. Массажные процедуры улучшают кровоснабжение волосистой части головы, способны уменьшить головную боль.

### ***Гигиена полости рта.***

Для гигиены за полостью рта используют зубные щетки, зубную пасту, зубочистки, зубные нити и ополаскиватели.

**ПОМНИ!** Для чистки зубов нужно пользоваться только своей зубной щеткой, так как это поможет избежать тебе заболевание кариесом!

Зубную пасту подбирают врачи – стоматологи, учитывая индивидуальные особенности зубов и полости рта каждого человека.

В настоящее время широко используют зубные щетки с искусственной щетиной, которые не травмируют десну и легко обрабатываются.

Зубные щетки необходимо менять через каждые 3 месяца, чтобы они хорошо выполняли функцию очищения зубов (например, можно пользоваться правилом – "На каждый сезон года – своя зубная щетка"). После покупки новую зубную щетку необходимо залить кипятком и дать ей постоять в горячей воде 3-5 минут (но не кипятить!).

После чистки зубов щетку необходимо тщательно промыть проточной водой и хранить в специальном стаканчике головкой вверх. И перед очередной чисткой нудно промыть щетку под проточной водой.

### ***Правила чистки зубов:***

1. Чистить надо все поверхности зубов - переднюю, небную, а также жевательную, причем двигать щеткой следует вертикально, с легким нажимом от десен к зубам.
2. Держать щетку следует под углом 45 градусов относительно зубов и десен.
3. Чтобы не разносить микробы по всей полости рта, процедуру чистки рекомендуется разделить на две части: сначала почистить нижний зубной ряд, а потом верхний.
4. Начинать чистку следует с передних зубов, постепенно продвигаясь к задним зубам.
5. Нижние зубы чистят снизу вверх, а верхние - сверху вниз выметающими движениями.
6. Жевательная поверхность зубов обрабатывается круговыми движениями.
7. Так как края десен наиболее уязвимы, а налет около них образуется наиболее интенсивно, в этих местах рекомендуется делать покачивающие движения щеткой из стороны в сторону, оставляя щетку на месте.

Завершить процедуру чистки зубов рекомендуется полосканием с использованием ополаскивателей для полости рта.

8. Если у тебя нет возможности почистить зубы после очередного приема пищи, то нужно тщательно прополоскать рот чистой водой. А перед этим желательно удалить остатки пищи с использованием зубной ниточки или зубочистки.

**ПОМНИ!** Ни в коем случае нельзя применять для удаления остатков пищи между зубами иголки и булавки!

9. Жевательная резинка может стать дополнительным средством гигиены полости рта. Но жевательную резинку можно использовать, если нет совсем никакой возможности почистить зубы. Жевать ее можно *только после еды* в течение 5-10 минут, не более (во избежание вредных эффектов).

Необходимо помнить, что никогда ты не станешь привлекательным для окружающих за счет пассивного отношения к личной гигиене. Привлекательность, чувство достоинства, уверенность в себе приобретает ухоженный, чистоплотный человек. Кроме привлекательности, личная гигиена способствует сохранению и укреплению здоровья.