

Особиста гігієна-запорука здоров'я

Особиста гігієна — це зведення правил, які допомагають підтримувати здоров'я, а також оберігають людину від хвороб, передчасної старості і смерті. Розділ науки гігієни, званої особистою гігієною, це правила про те, як поводитися зі своєю шкірою, зубами, органами і тими предметами, які оточують нас у побуті.

Обов'язково особиста гігієна не обходить і правильне харчування, розпорядок дня, психічний стан. Якщо Ви їсте здорову їжу, займаєтеся спортом, то все це, безперечно, покращує загальний стан вашого організму, підвищує імунітет, продовжує життя. Особиста гігієна — це невід'ємна частина загальнолюдської культури.

Гігієна шкірного покриву

Шкіра є одним з найбільших органів в людському тілі. Причому шкіра ще по кількості виконуваних функцій стоїть на одному з найперших місць в організмі. Так, шкіра відповідає за терморегуляцію, через неї в організм потрапляє кисень, через шкіру в кров потрапляють поживні речовини, шкіра — це найважливіший з органів чуття.

У здорової людини шкіра чиста і гладка. Поява на шкірі будь-яких прищів, почервонінь або виразок говорить про неблагополуччя всього організму. Тому необхідно постійно стежити за станом своєї шкіри. Щодня приймайте теплий душ з використанням жорсткої мочалки і мила. Не носіть брудну і не випрану натільну білизну. Не намагайтеся самостійно розкривати нариви або тиснути вугрі. Вибирайте білизну та одяг з комфортних матеріалів. Виходячи на сильний мороз, надягайте рукавиці і обробляйте відкриті ділянки шкіри спеціальними жирними кремами.

Гігієна шкіри обличчя

Окрема розмова про гігієну шкіри обличчя. Тут все дуже індивідуально. Залежно від типу шкіри та віку слід підбирати і засоби по догляду за нею, і спосіб догляду. Так, наприклад, найпростіше доглядати за нормальною шкірою обличчя. Але це досить велика рідкість. З віком шкіра найчастіше стає сухою. Жирну шкіру не слід мити гарячою водою. Це ж стосується і жирного волосся. Гаряча вода, як правило, має властивість стимулювати вироблення шкірного сала. Тим, у кого суха шкіра слід оберігати її від впливу та холоду, і спеки. Важливо зволожувати суху шкіру, тому що в'яне вона швидше.

Гігієна порожнини рота

Якщо зуби Ваші не в порядку, то страждає весь організм. За наявності в роті вогнищ карієсу, при пародонтиті або пародонтозі інфекція легко поширюється і в носові пазухи, і в мигдалини, і в нирки. Тому регулярно двічі на день чистіть зуби. Для цього використовуйте відповідну для себе зубну пасту і щітку. Якщо у Вас немає можливості почистити зуби після чергового прийому їжі, пополощіть рот хоча б чистою водою. Бажано видалити залишки їжі з використанням зубної ниточки або зубочистки. Один раз на шість місяців слід відвідувати стоматолога.

Гігієна волосся

Особиста гігієна неможлива без гігієни волосся. Мийте волосся так часто, як необхідно для утримання їх в чистоті. Тільки важливо підібрати шампунь.

Якщо волосся у Вас настільки жирні, що їх необхідно мити щодня, знайдіть саме шампунь для щоденного використання. Не розчісуйте волосся мокрими, не використовуйте для цього металеві гребінці. Якщо Ви

робите зачіску «хвіст», не користуйтеся аптекарськими гумками. Вони занадто сильно стягують волосся.

Особиста гігієна і Ваше харчування — це два поняття, які не можуть існувати одне без одного. Який здоровий спосіб життя може бути, якщо людина харчується локшиною швидкого приготування або бутербродами. Тому, дотримуючись гігієни харчування, Ви також вносите внесок у скарбничку свого здоров'я і довголіття.

