

Личная гигиена подростка

Гигиена тела

Запах пота нет смысла забивать сильными ароматами — твой естественный запах все равно победит парфюм. Выбирай себе дезодорант с эффектом антиперспиранта, который уменьшает потоотделение и одновременно уничтожает основных виновников запаха — бактерий.

Гигиена рта

Ученые установили, что при отсутствии хорошего ухода за зубами количество микробов в 1 мг зубного налета достигает 800 млн., а при правильном уходе — не превышает 5-7 млн. Если не чистить зубы, пища, застрявшая между зубами, разлагается под влиянием микробов, при этом образуются вещества, вредно влияющие на зубы, и появляется неприятный запах изо рта. Может появляться и так называемый «зубной камень» — плотный налет темного цвета, образующийся на зубах из остатков пищи, минеральных солей, выделяющихся из слюны и микробов.

После каждого приема пищи следует полоскать рот. Чистить зубы порошком или пастой нужно один раз в день и лучше на ночь, так как оставшиеся между зубами частички пищи удаляются и этим устраняются условия для размножения микробов. Утром рот следует хорошенько прополоскать, а при появлении налета прочистить щеткой, но уже без порошка и пасты. Зубная щетка не должна быть очень жесткой, а пучки щетинок очень густыми; тогда щетинки будут лучше проникать в межзубные промежутки. Наблюдения врачей показали, что при регулярной чистке зубы не только хорошо очищаются, но и нейтрализуются кислые вещества, выделяемые микробами и губительно действующие на эмаль (эмаль — это белое гладкое вещество, покрывающее зуб).

Чистить нужно не только наружную, но и внутреннюю поверхность зубов. Для удаления остатков пищи зубы следует чистить не только горизонтально (вдоль зубного ряда), но и сверху вниз и снизу вверх при сомкнутых челюстях.

Зубную щетку нужно содержать в чистоте, иначе она может стать причиной заражения полости рта. После чистки зубов щетку необходимо хорошо промыть, подсушить и хранить в стакане, причем конец ее, где находятся щетинки, должен быть обращен вверх. Не надо хранить ее в футляре, в нем щетка сохнет дольше и это способствует размножению на ней микробов. Футляром следует пользоваться в дороге, в походе. Зубы хорошо очищаются, когда мы едим твердую пищу (особенно сырые овощи и фрукты). Во время ее раскусывания и разжевывания снимается поверхностный налет, предупреждается отложение зубного камня, массируются и укрепляются десны. Однако следует помнить, что зубная эмаль, несмотря на свою твердость, достаточно хрупкая. Поэтому большой вред наносят своим зубам те, которые, не задумываясь о последствиях, обкусывают карандаши, ручки; выпрямляют зубами скрепки; раскусывают косточки фруктов, грызут орехи. Не следует этого делать, так как при этом можно повредить эмаль или просто сломать зуб. А поврежденная эмаль ведет в дальнейшем к заболеванию зуба. Для того чтобы сохранить зубы здоровыми, старайся жевать на правой и левой стороне. При жевании лишь на одной стороне на другой легче откладываются зубные камни. Чтобы зубы сохранить здоровыми, нужно обращаться к врачу при первых признаках заболевания. В последние годы в школах врачи проводят профилактические осмотры зубов. Не избегай их. Если врач выявит заболевание зуба, он своевременно поможет тебе, избавив от лишних страданий в дальнейшем.

Береги свои зубы. Они являются твоим украшением и сохраняют здоровье.

Гигиена рук

Чистые руки имеют не только большое гигиеническое значение, но и эстетическое. Люди с грязными руками и ногтями всегда вызывают брезгливое чувство. Грязные руки не только неприятны, но и могут стать причиной тяжелых заболеваний. Существуют даже болезни «грязных рук» — дизентерия, брюшной тиф и, конечно, разнообразные глистные заболевания. Поэтому руки всегда должны быть чистыми.

Для того чтобы кожа рук была гладкой и мягкой, после мытья руки следует тщательно насухо вытирать. Если этого не делать, оставшаяся на руках вода будет испаряться и высушивать кожу, при этом она становится сухой, шершавой, краснеет и на ней могут образовываться болезненные трещинки. Особенно нужно беречь руки зимой, потому что низкая температура неблагоприятно влияет на кожу. Не гуляй в мокрых варежках. Идя на каток или на лыжах, надевай варежки с непромокаемым верхом (кожаные и сделанные из плащевой ткани).

У некоторых часто появляются заусеницы, представляющие собой мелкие надрывы кожи, окружающей ногти. Они нередко причиняют боль, а ранки могут нагнаиваться. Образуются заусеницы или от частого загрязнения рук, или от недостаточно хорошего высушивания кожи рук после мытья. Никогда не отрывай заусеницы, потому что в образующиеся при этом ранки может попасть инфекция. При появлении заусениц их надо аккуратно подрезать, смазывать кожу бриллиантовой зеленью или йодом.

К сожалению, нередко приходится видеть изуродованные ногти. От частого повреждения зубами ногти становятся зазубренными, мягкими, легко ломаются.

Очень неприятное впечатление на окружающих производят люди, непрерывно грызущие ногти. С ними не хочется здороваться за руку или брать что-либо у них из рук. Следует отучать себя от этой дурной привычки. Если силы воли на это не хватает и отвыкнуть от этой привычки не представляется возможным, попробуй заклеивать ногти липким пластырем в течение 2-3 недель. При этом уже не будет возможности кусать ногти, и привычка исчезнет.

Гигиена ног

В течение дня очень большую работу выполняют ноги. Но вот об уходе за ногами многие думают очень мало. А ведь ноги требуют не меньшего ухода. Ноги следует мыть ежедневно. Это очень полезно, так как мытье ног прохладной водой — хорошая закаливающая процедура. Легко простуживающимся и часто болеющим насморком рекомендуется ежедневно на ночь мыть ноги теплой водой с мылом, а споласкивать прохладной (на 2 градуса ниже, чем та вода, в которой моют ноги). С другой стороны, при ежедневном мытье уменьшается потливость ног, исчезает неприятный запах. Ногти на ногах должны быть аккуратно подстрижены.

Ежедневное проветривание обуви способно в два раза снизить интенсивность запаха пота от ног. Чтобы уменьшить потливость, можно прибегнуть к старому испытанному методу: каждый вечер делать десятиминутную ванну для ног в подсоленной теплой воде. Носки из натуральных тканей, стельки и кремы с антибактериальным эффектом также помогают решить проблему. Очень стойкий запах может быть свидетельством грибкового заболевания: в этом случае стоит обратиться к врачу.

Мозоли на пятках у мужчин образуются не так быстро, как у женщин. Тем не менее, пемза тебе также не помешает — раз в неделю стоит слегка обрабатывать ею подошвы после принятия ванны. Но не перестарайся — если ты будешь скрести пятки слишком энергично, то только спровоцируешь дальнейшее нарастание лишнего эпидермиса.

Обувь носи всегда по ноге. При тесной обуви могут образовываться потертости, мозоли и даже искривления пальцев.