

Личная гигиена – что это такое?

Основные правила личной гигиены

Говорят, что о культуре человека можно судить, в том числе и по тому, как он соблюдает (или не соблюдает) правила личной гигиены. Эти правила каждая, уважающая себя и своих детей, мать прививает своим отпрыскам с раннего детства. Именно эти знания помогают уже взрослым людям сохранять своё здоровье и работоспособность, кроме того, правила личной гигиены — это отличная профилактика большинства инфекционных заболеваний.

Главными составляющими гигиены являются в первую очередь уход за кожей, уход за волосами, уход за зубами, а также гигиена личной обуви и одежды.

Правило первое - «Соблюдение чистоты собственного тела»

Сальные железы любого нормального человека способны выделять до двухсот грамм кожного сала в течение недели. А потовые железы за тот же промежуток времени вырабатывают пять — семь литров пота.

Исходя из этого, необходимо регулярно и своевременно мыть кожу тела. Рекомендуется ежедневно принимать ополаскивающий душ с применением мыла или других очищающих средств, которые следует выбирать в зависимости от типа вашей кожи. Принимать ванну или посещать баню, используя там мыло, мочалку или веник, необходимо не реже одного раза в десять дней. В противном случае возможны нарушения защитных свойств кожи и тогда будут созданы идеальные условия для жизни и размножения паразитических грибков и инородных микробов.

Правила личной гигиены предусматривают умывание лица утром и вечером, а руки следует мыть каждый раз, после соприкосновения с грязной поверхностью. Природой заложено уникальное свойство нашей кожи, она обладает бактерицидным эффектом и может самостоятельно убивать

микроорганизмы, но всё это относится только к чистой коже, сальная и загрязнённая кожа моментально теряет все свои лечебные свойства. Это ещё один плюс в пользу чистоты собственного тела.

Правило второе - «Идеальная чистота волос»

Несмотря на длину, волосы, как короткие, так и длинные необходимо мыть не по расписанию, а по необходимости. Обычно раз или два в неделю. При этом, для сохранения естественного цвета волос и придания им эластичности и блеска, после мытья хорошо ополаскивать волосы крепким настоем ромашки или крапивы. Обязательным для улучшения и стимуляции роста волос является массаж головы. Его можно делать как руками, так и массажной щёткой. Сушить волосы следует весьма осторожно, аккуратно вытирая их полотенцем. Не рекомендуется часто применять фен, эта процедура приводит к пересушиванию волос, а, следовательно, и к их сечению и ломке. Правила личной гигиены включают в себя обязательное расчесывание волос каждое утро и каждый вечер.

Правило третье - «Тщательный уход за полостью рта»

Как известно, некоторые заболевания внутренних органов, начинают своё развитие в антигигиенической полости рта. Зубы нужно чистить каждое утро, специальной пастой на натуральной основе, а межзубные промежутки зубной нитью или зубочисткой. После любого приёма пищи — желательно тщательно полоскать рот. Если появился неприятный запах изо рта, немедленно обратитесь к стоматологу. Чтобы своевременно обнаружить кариес, снять зубной камень или пролечить дёсны, посещайте врача два раза в год. Чтобы ваши зубы не болели, ешьте больше пищи, укрепляющей дёсны и зубы. Избегайте жирной еды, образующей кислоту, которая разрушает зубную эмаль.

Правило четвёртое - «Соблюдение чистоты обуви и нательного белья»

Очень важно после мытья (душ, ванна, баня и так далее) сменить нательное бельё, чтобы вновь не загрязнить кожу частичками пота, сала и грязи. Нижнее бельё, непосредственно касающееся кожи тела (майка, носки,

трусы, колготки, носки), нужно менять ежедневно. Обувь также требует к себе внимания, её следует мыть и снаружи, и внутри. Как можно чаще менять в закрытых туфлях, ботинках и сапогах стельки.

Правило пятое - «Уход за ногтями и пятками»

Огромное количество всевозможных бактерий и вредоносных микроорганизмов обитают под грязными ногтями, поэтому особо важно правильно и регулярно ухаживать за своими ногтями на руках и на ногах. Чистота — залог здоровья, так гласит народная мудрость. Не забывайте чистить ногти и подрезать или подпиливать их. Особого ухода требуют и наши пятки. Не допускайте образования мозолей, потёртостей и натоптышей. Систематически используйте пемзу для чистки стоп ног и пяток от ороговевших кожных чешуек.

Кроме всего вышеперечисленного, рекомендуется каждому члену семьи иметь своё полотенце, свою зубную пасту и щётку, свою расчёску и, разумеется, у каждого должно быть личное нижнее бельё.