



PLAUKŲ PRIEŽIŪRA

Plaukams ypač svarbūs baltymai, vitaminai A, E, P ir mikroelementai – kalcis, magnis. Organizmas jų turėtų gauti su maistu. Plaukus derėtų trinkti 1–4 kartus per savaitę, atsižvelgiant į natūralias galvos odos ypatybes – polinkį riebaluotis – bei į aplinkos veiksnius, pvz., dulkes. Jeigu plaukai riebiūs – trinkti juos reikia kasdien ar 4 kartus per savaitę, jeigu sausi – 1–2 kartus.



BURNOS HIGIENA

Dantis reikia valyti ryte ir vakare, ne trumpiau kaip 3 min. su minkštu dantų šepetėliu, baigus valyti dantis būtina nusivalyti ir liežuvį. Tarpdančius išvalyti dantų siūlu ar tarpdančių šepetėliu. Kartą metuose būtina apsilankyti pas odontologą.



NAGŲ PRIEŽIŪRA

Kojas ir rankas geriausia plauti su specialiu šepetėliu, panages valyti mediniu arba plastikiniu krapštuku. Nagus reikia kirpti specialiomis žirkklėmis ir apdailinti brūžuojant dilde. Antnaginę odelę patartina nustumti lazdele ar mentele.



KOJŲ PRIEŽIŪRA

Svarbu ne tik nusiplauti kojas ir nusikarpyti nagus. Pėdų oda nuolat atsinaujina, taigi po plovimo būtina nuolat pašalinti seną ir negyvą pėdų odos sluoksnį, – tokiu būdu sumažinamas nuospaudų ir pūslių pavojus. Pėdas plauti rekomenduojama drungnu vandeniu, su muilu ar dušo želė, ne trumpiau nei 2–3 minutes.



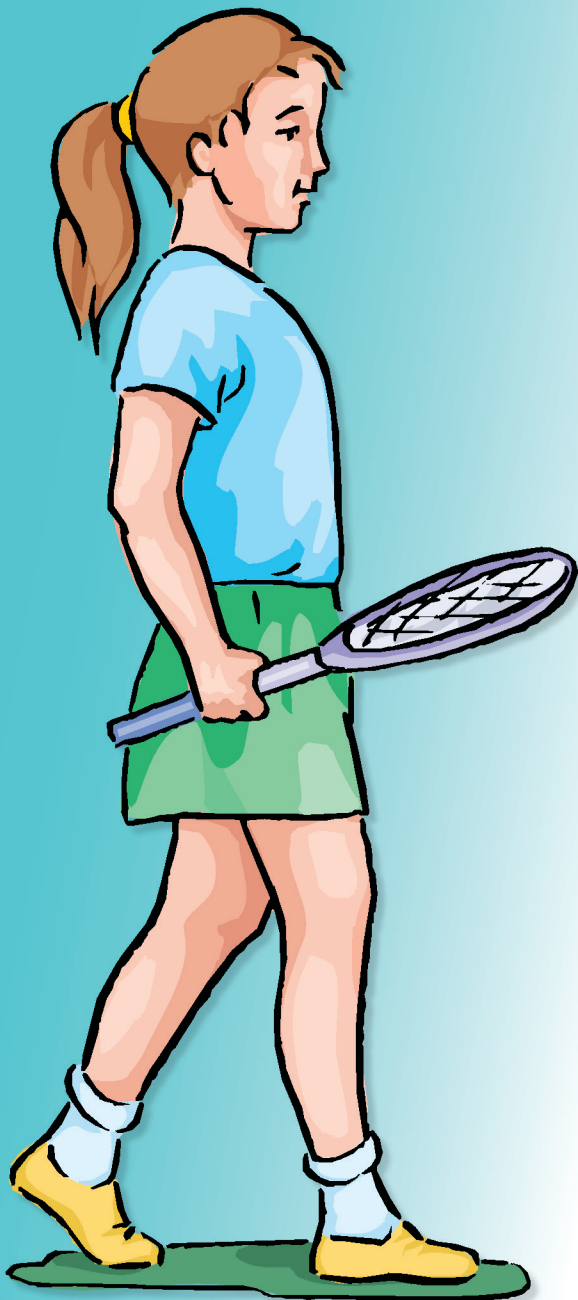
ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

J. Basanavičiaus g. 7,
Kuršėnai, LT-81156 Šiaulių r.
Tel. +370 683 27 615
El. paštas – vsb.siaulioraj@gmail.com

www.siauliorvsb.lt
www.facebook.com/siauliorvsb/

PAAUGLIŲ ASMENS HIGIENA





ODA

Odos priežiūra yra neatsiejama asmens higienos dalis. Švari, elastinga, rausva oda liudija apie gerą organizmo funkcinę būklę, o kartu ir sveikatą. Kasdienė odos priežiūra – svarbi spuogų profilaktika. Didžiausią įtaką spuogams susidaryti turi vyriški hormonai, skatinantys riebalų liaukas gaminti daugiau riebalų, dėl to kyla spuogai.



PRAKAITAVIMAS

Prakaitavimas yra normali organizmo reakcija. Prakaito liaukos normaliomis sąlygomis per parą išskiria 600 ml vandens. Šviežias prakaitas yra bekvapis, tačiau jam susimaišius su senesniu prakaitu susidaro labai gera terpė bakterijoms daugintis, o joms dauginantis atsiranda specifinis kvapas. Todėl būtina kasdien maudytis bei keisti apatinius rūbus ir kojines.



PAGRINDINIAI ODOS PRIEŽIŪROS ELEMENTAI:

1. Valgykite visavertį, įvairų maistą, nes oda – mūsų gyvenimo būdo veidrodis.
2. Atsisakykite žalingų įpročių.
3. Rinkitės ir dėvėkite tinkamus rūbus ir avalynę.
4. Naudokite kaip įmanoma natūralesnes kosmetikos ir higienos priemones, kurios tinka jūsų odai.
5. Įsitinkinkite, ar jų galiojimo laikas nepasibaigęs.



INTYMIŲ KŪNO VIETŲ PRIEŽIŪRA

Apatinis trikotažas turėtų būti medvilninis ir keičiamas kasdien. Intymias vietas reikia apsiplauti ne rečiau kaip du kartus per dieną. Intymiąją vietą geriausia plauti tik ranka, svarbiausia – nenaudoti jokių kempinių, nes bakterijos nuo rankų nuteka, o į kempinę įsigeria. Oda ir gleivinės turi natūralią apsaugą, tačiau ją lengvai gali pažeisti netinkamos kūno priežiūros priemonės.

