

# Higiena osobista

piel. dypl. Mariola Pankiewicz



Jak dbać o higienę skóry, włosów?



Czym skutkuje zaniedbanie, czym można się zarazić?

Mam na skórze znamiona, są bezpieczne?

Czym dbać najlepiej o higienę ust, żeby ustrzec się utraty zębów?



Z jakimi zmianami wiąże się dojrzewanie?



# Higiena skóry

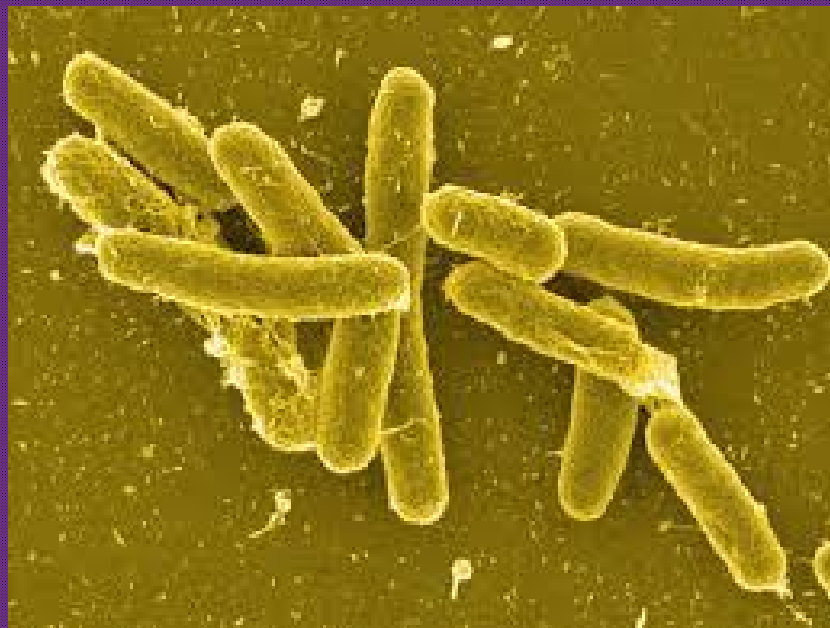
- Jak dbamy?
  - Mycie rąk
  - Kąpiele, prysznice
  - Dezodoranty
  - Kremy z filtrami latem
  - Ochrona w miejscach publicznych, np. baseny - klapki

# Higiena skóry

- Co nam grozi?
  - Salmonelloza
  - Grzybice
  - Wszawica
  - Świerzb
  - Robaczyce

# Higiena skóry

- Co nam grozi?
  - Salmonelloza – choroba zakaźna układu pokarmowego. Objawy – gorączka, biegunka, bóle brzucha, wymioty



# Higiena skóry

- Co nam grozi?
  - Grzybice – choroba zakaźna wywołana atakiem grzybów. Objawy to zaczerwienienie skóry, swędzenie, łuszczenie skóry.



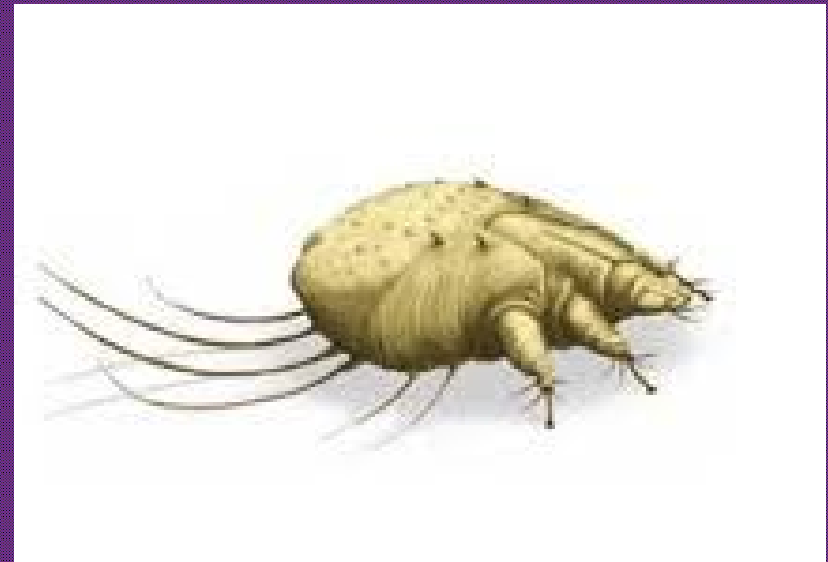
# Higiena skóry

- Co nam grozi?
  - Wszawica – choroba wywołana przez stawonogi – wszy. Powoduje zmiany skórne



# Higiena skóry

- Co nam grozi?
  - Świerzb – choroba wywołana przez świerzbowca. Objawia się dokuczliwym swędzeniem i zmianami skórnymi. Wysoce zaraźliwa!





# Higiena skóry

- Co nam grozi?
  - Robaczyce - owsica, glistnica, tasiemczyca, toksokaroza



# Higiena skóry

- Znamiona:
  - Bezpieczne – o regularnym kształcie, wypukłe, jednolite kolorystycznie
  - Podejrzane – o nieregularnym kształcie, nierównomiernie wybarwione, powiększające się – zgłoś się do dermatologa



# Higiena jamy ustnej

- Jak dbamy?
  - Mycie zębów – min 2 razy dziennie po min 2 minuty
  - Nici dentystyczne
  - Płyny do płukania jamy ustnej
  - Bezczukrowe gumy do żucia
  - Regularne wizyty u stomatologa

# Higiena jamy ustnej

- Co nam grozi?
  - Próchnica
  - Drożdżyca

# Higiena jamy ustnej

- Co nam grozi?
  - Próchnica - proces niszczenia zęba, prowadzący do całkowitego jego rozpadu



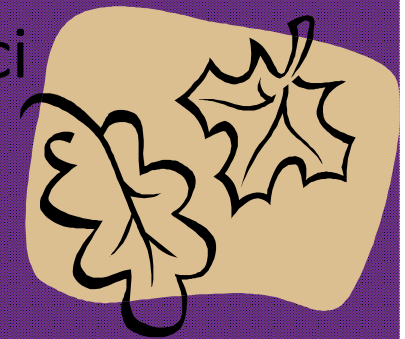
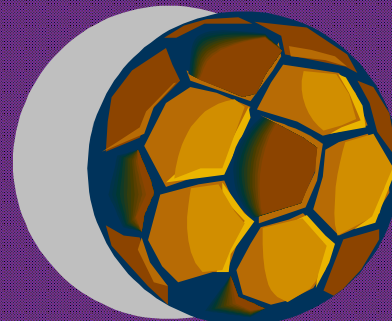
# Higiena jamy ustnej

- Co nam grozi?
    - Drożdżyca – choroba jamy ustnej spowodowana atakiem grzybów, inaczej nazywana kandydozą
- Uwaga – biały nalot na języku nie musi oznaczać grzybicy – na języku również jest naskórek, który się łuszczy



# Higiena ubioru

- Jak dbamy?
  - Codzienna zmiana ubioru na świeże – nie tylko bielizna ale również koszulka – podczas etapu dojrzewania człowiek poci się znacznie więcej niż przed czy po tym etapie
  - Ubiór dostosowany do pogody i okoliczności
  - Zmiana ubrania i obuwia po WF



# Dojrzewanie

- Burza hormonów powoduje nie tylko zmiany nastrojów. Może powodować również:
  - Zwiększone pocenie o silnym i nieprzyjemnym zapachu
  - Przetłuszczanie się włosów
  - Trądzik



Dziękuję za uwagę