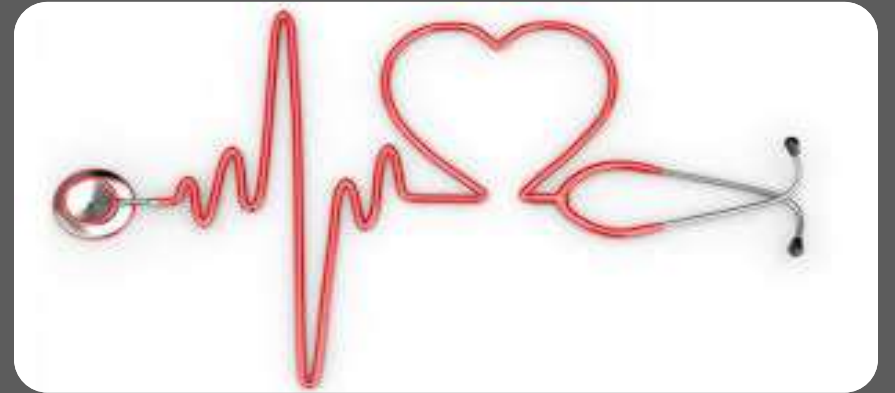


KİŞİSEL BAKIM VE TEMİZLİK

ŞEHİT ŞİRİN DİRİL ÇOK PROGRAMLI
ANADOLU LİSESİ

SAĞLIK;

Yalnızca hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik halidir.



TEMİZLİK

Sağlığa zarar verecek ortamlardan korunmak için yapılacak uygulamalar ve alınan önlemlerin tümüne denir.



KİŞİSEL TEMİZLİK

- Her insan kendi temizliğinden kendisi sorumludur.
- Bakımlı ve temiz olmak sağlıklı bir yaşamın ilk koşullarından biridir.



Ergenlik döneminde neden temizlik ve hijyen daha önemli?

Ergenlik döneminde değişen hormonal aktiviteden dolayı deri ve saçlı deride değişiklikler olur.

Ter bezleri arttığı için terleme daha fazla olur.

Ergenlerde ter bezlerinin sayıca ve hacim olarak artmaları sonucu, ter kokusu bazen rahatsız edecek derecelere ulaşabilir.

Ter kokusunun kaynağı vücut yüzeyinde bulunan mikropların (bakterilerin) teri parçalamasıdır.

Özellikle koltuk altı ve ayaklarda koku barizdir.

Ergenlik döneminde deride göze çarpan diğer bir değişiklik kıllanmadır.

Kıllanma ile ilgili bu değişim, özellikle terleme ve sürtünmenin de olduğu koltuk altı ve genital bölge çevresini bir takım yüzeysel bakteri ve mantar enfeksiyonlarına daha duyarlı duruma getirir.

Ergenlikte Kişisel Temizlik

Bir ergenin kişisel temizliğinin artık kendisi tarafından yapılması gerekir.

Ergenlikte kıllanmanın olduğu bölgelerin hijyenik açıdan daha iyi korunması ve düzenli temizlenmesi gerekir. Çünkü mikropların bu bölgeye yerleşmesi ile kaşıntı, kızarıklık ve mantar enfeksiyonu gibi iltihabi belirtiler ortaya çıkabilir.

Sık banyo yapılarak dış genital organ (tüy temizliği dışında sadece su ile) ve koltuk altı temizliği (sabunla) sağlanmalıdır. Uzamış tüyler temizlenmelidir.

Koltuk altı için deodorant kullanılabilir. Koltuk altı terliyken deodorant sıkmadan önce mutlaka temizlenmelidir.

Deodorant temizlik aracı olarak değil, koku giderici olarak etkindir.

Bazı ergenler sık banyoyu tercih ederken bazıları da banyo yapmaktan hoşlanmaz. Banyo neden önemlidir?

Banyo yapmak deri yüzeyinde bulunan mikropların, kirlerin, terin uzaklaştırılması ve dökülen yüzeysel hücrelerin atılması için gereklidir.

Banyo yapılmadığında çevreye yayılan koku etrafı rahatsız edebilmekte ve çevrenizdeki kişiler sizden uzaklaşabilir.

Banyo yapmak bedenimizdeki olumsuz elektriği alır, bize zindelik ve mutluluk verir.



Yüz Bakımı/Sivilce-Siyah Nokta

Yüz Bakımı

Sabah, akşam (okul dönüşü) ve yatmadan önce cildin sadece suyla temizlemek önemlidir. Çünkü vücudumuzdaki en hassas deri yüzümüzdeki deridir ve cildimiz geceleyin uyurken en hızlı şekilde kendini onarmaktadır.

Yüzümüzü yıkadıktan sonra tek kullanımlık kağıt havlu ya da peçete ile bastırmadan kurulamamız ve yastık kılıfımızı iki günde bir değiştirmemiz önemlidir.

Sivilce-Siyah Nokta

Ergenlik döneminde yaşanan hormonal değişim deride birtakım değişikliklere neden olur. Bu değişikliklere bağlı olarak gelişen sivilceler, özellikle bu dönemde artar.

Sivilcenin oluşumunu azaltmak için saçın yüze temas etmemesi gereklidir; çünkü, saçımıza kullandığımız ürünler (şampuan-saç kremi-saç yağı, jöle vb.) yüzümüze temas ettiğinde sivilce oluşumunu tetikleyebilmektedir.

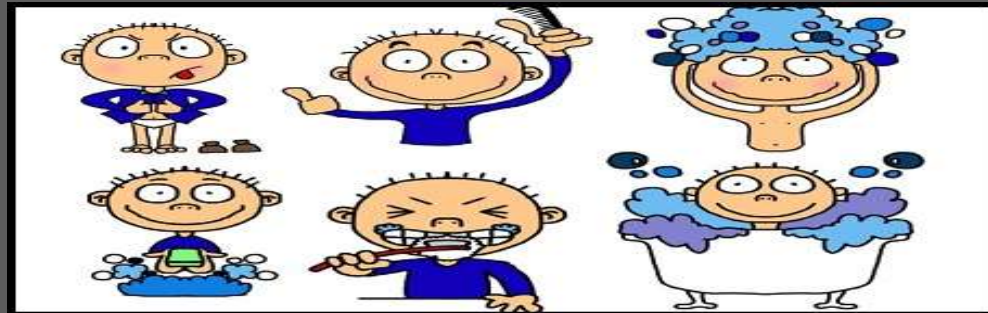
Saçımızla, aksesuarlarla (bere-atkı) ve makyaj ürünleriyle yüzümüzdeki sivilceleri gizlemeye çalıştıkça cildimiz hava almayacağı için sivilce artışına sebep olabilmektedir.

Başkasına ait aksesuarları takmamamız cilt bakımı için önemlidir. Düzensiz yüz bakımı, ciltte yağlanmaya ve gözeneklerin tıkanmasına sebep olduğu için sivilce oluşumunu arttırabilir.

Sivilceyi ergenliğin yaşanması gerekli bir parçası olarak kabul etmekle birlikte, hafife almamak, göz ardı etmemek gerekir.

VÜCUDUN GENEL TEMİZLİĞİ

- Cilt temizliği ve banyo yapma
- Saç temizliği ve bakımı
- Yüz, göz ve kulak temizliği
- Ağız ve diş sağlığı
- Cinsel bölgenin temizliği
- El ve tırnak temizliği ve bakımı
- Ayak temizliği ve bakımı



KİŞİSEL TEMİZLİK İLE PEK ÇOK HASTALIĞIN ÖNÜNE GEÇİLMEKTEDİR

- İshalli hastalıklar
- Soğuk algınlıkları
- Cildin mikrobik hastalıkları
- Cildin mantar, uyuz ve bitlenme gibi parazitlerle oluşan hastalıkları
- Bazı alerjik hastalıklar
- Vücut kokusu



VÜCUT KOKUSU

- Vücut yüzeyinde bulunan mikropların teri parçalamasına bağlı olarak meydana gelmektedir.
- Koku meydana getiren vücut bölgeleri ayaklar, kıl köklerinin yoğun olduğu kasık ve koltuk altlarıdır.



VÜCUT KOKUSU

- Her gün banyo yapılamadığı durumlarda koltuk altı önce sabunlu bir bezle, sonra su ile iyice silinmeli ve temizlenmelidir.
- Deri üzerine daha sonra bir deodorant veya ter önleyici uygulanabilir.
- Deodorantlar temizlik aracı değildir, kokuyu sadece maskelerler.



CİLT TEMİZLİĞİ VE BANYO YAPMA

- Özellikle deri yüzeyinde bulunan mikropların, yığılan kirlerin, ter ve diğer vücut ifrazatının uzaklaştırılması ve dökülen yüzeysel hücrelerin atılması için mümkün olduğunca sık yıkanmak gerekir.



CİLT TEMİZLİĞİ VE BANYO YAPMA

- Yıkanma, su ve sabun kullanarak derinin ovulması ve kirin akıtılmasıdır.
- Yıkanma sırasında yıkanmayı kolaylaştıracak araç ve gereçlerden yararlanılabilir.
- Her banyodan sonra iç çamaşırları ve giysiler değiştirilmelidir.



SAÇ TEMİZLİĞİ VE BAKIMI

- Sağlıklı saçlara sahip olmak için düzenli biçimde yıkamak gerekmektedir.
- Normal bir saçın haftada en az bir ya da iki kez yıkanması gerekmektedir. Yağlı saçlar ise daha sık yıkanmalıdır.



SAÇ TEMİZLİĞİ VE BAKIMI

- Şampuan seçimine dikkat edilmelidir.
- Saç diplerinde kepek varsa, sık sık çok sıcak olmayan su ve sabunla yıkamak yararlı olabilir. Saçlar bol su ile iyice durulandıktan sonra da kepeklenme önlenemiyorsa bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.
- Kişisel olarak kullanılan fırça ve taraklar sık aralıklarla sıcak sabunlu su ile yıkanmalı ve durulanmalıdır.

AĞIZ TEMİZLİĞİ VE BAKIMI

- Diş ve diş etlerinin temizlenmesi, ağzın bol su ile çalkalanması, diş etlerinin uyarılması ağız bakımı ile sağlanır.
- Ağız bakımına dikkat edilmediği takdirde **ağız kokusu, diş eti rahatsızlıkları, çiğneme güçlüğü ve hazımsızlık** görülür,



AĞIZ TEMİZLİĞİ

- Ağız bakımında amaç, ağzın tüm organizmalardan temizlenmesi değil, daha çok birikmiş yiyecek artıklarının temizlenmesidir.



AĞIZ TEMİZLİĞİ

- Dişler **günde en az iki kez 3 dakika süre ile diş macunu ile tüm diş yüzeyini kapsayacak şekilde fırçalanmalıdır.**
- Fırçalama işlemi yemekten sonra ilk yirmi dakika içinde yapılmalıdır.



AĞIZ TEMİZLİĞİ

- Dişlerin arasındaki artıkları ve plakları temizlemek için diş ipi kullanılmalıdır.



AĞIZ TEMİZLİĞİ



- Diş temizliğinde kullanılacak fırçaların sapı elde rahat tutulabilecek biçimde olmalı, fırça ağız içinde bütün alanlara rahatça ulaşabilmeli, fırçanın kıllarının naylondan yapılmış ve yumuşak olması da önemlidir.
- Kılların sert olması diş etinde travmalara ve diş eti enfeksiyonlarına neden olabilir.

AĞIZ TEMİZLİĞİ

- Őekerli ve karbonhidratlı besinlerin yenmesinden sonra ağzın su ile çalkalanması ya da biraz su içilmesi de diş çürüklerinin oluşumunu azaltabilir.



AĞIZ HİJYENİ

- Dişlerde çürük olmasa bile 6 ayda bir diş muayenesi yaptırılmalıdır.



YÜZ, GÖZ VE KULAK TEMİZLİĞİ

- Her sabah yataktan kalkıldığında su ile yüzün yıkanması gerekmektedir.
- Gece uykudan önce, yüzün sabunla yıkanarak temizlenmesi yüz derisi üzerindeki günün kirini arındırır.
- Makyaj yapıyorsa her akşam yatmadan önce göz çevresinde ve yüzde bulunan makyaj artıkları uygun krem ve solüsyonlar kullanılarak ya da su ve sabunla temizlenmelidir.



KULAK TEMİZLİĞİ

- Kulak temizliğinde kulak arkasının temizliği unutulmamalıdır,
- Kulak içine herhangi bir cisim sokulmamalıdır, dış kulak yolunun zedelenmesi tehlikeli iltihaplanmalara neden olabilir.



SAKAL, BIYIK TEMİZLİĞİ

- Kullanılacak tıraş bıçağı veya tıraş makinesi kişiye özel olmalı ve mümkünse sadece sakal-biyik temizliğinde kullanılmalıdır.



CİNSEL BÖLGENİN TEMİZLİĞİ

- Üreme organlarının temizliğine özel olarak önem vermek gerekmektedir.
- Kıllı deride ter bezleri fazla sayıda olduğu için terleme ile koku rahatsız edici olabilir.
- Mikropların bu bölgeye yerleşmesi sonucunda kaşıntı, kızarıklık, şişme, ağrı ve ısı artışı gibi iltihabın belirtileri görülmeye başlar.

AEDET DÖNEMİ TEMİZLİK VE BAKIMI

- Adet döneminde sık banyo yapılmalı, dış üreme organlarının temizliğine özen gösterilmeli,
- Kullanılan pedlerin temizliğine dikkat edilmeli,
- Pedler bir defa kullanılmalı, kanama durumuna göre sık sık değiştirilmeli (bir ped asla 6 saatten uzun kullanılmamalı),
- Pedler kullanım sonrası küçük torbalara konulmalı ya da önerildiği şekilde katlanarak çöp kutusuna atılmalıdır.



TUVALET SONRASI BEDEN TEMİZLİĞİ

- Dışkılama sonrası temizlik, önden arkaya doğru ve gözle görünür bir kirlilik kalmayıncaya kadar kuru tuvalet kağıdıyla, daha sonra el değdirilmeden fişkırان suyla ya da ıslatılmış kağıtla yapılmalı,
- Bölge tuvalet kağıdı ile kurulanmalı,
- İşlem bittiğinde mutlaka eller sabunla yıkanmalıdır.



EL VE TIRNAK TEMİZLİĞİ VE BAKIMI

- **Günlük yaşamda en fazla kirlenen organların başında eller gelmektedir,**
- **Olanak bulunan her ortamda; eller akar su altında sabunla, el sırtı, avuç içi ve parmak araları köpüklerle kaplanıp 15 saniye ovuşturularak (yavaşça 15'e kadar sayarak bu süre belirlenebilir) yıkanmalı, durulanmalı, başkası tarafından kullanılmamış havlu, kağıt havlu ya da kağıt mendille kurulanmalıdır.**



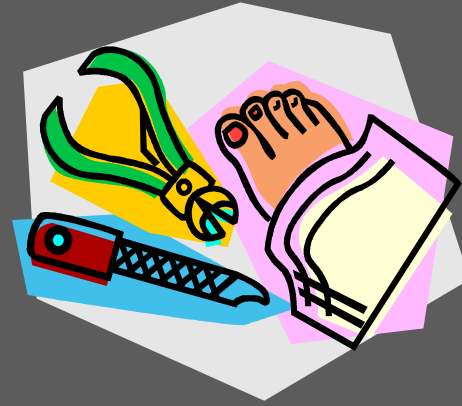
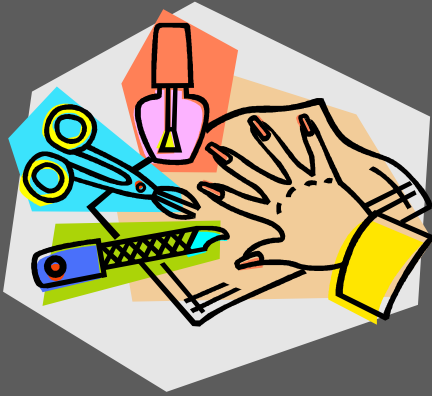
ELLER NE ZAMAN YIKANMALIDIR?

- Yemeklerden önce ve sonra
- Yemek hazırlamadan önce ve sonra
- Diş, ağız, yüz, göz temizliği yapmadan önce
- Tuvalet gereksiniminin giderilmesinden önce ve sonra
- Kirli, tozlu bir işi tamamladıktan sonra
- Dışarıdan eve ve işe geldikten sonra
- Hasta ziyaretinden sonra
- Hiçbir iş yapılmasa dahi gün içinde çeşitli saatlerde (her zaman temiz görünecek şekilde)



TIRNAK BAKIMI

- Kişisel tırnak makası kullanılmalı,
- El tırnakları yarım ay biçiminde, ayak tırnakları ise düz olarak kesilmelidir (ayak tırnaklarının yarım ay biçiminde kesilmesi tırnak batmalarına neden olabilir).



AYAK TEMİZLİĞİ

- Ayaklar her gün çorap ve ayakkabı içerisinde terlediğinden düzenli olarak yıkanmalıdır,
- Her yıkamadan sonra parmak araları havlu ile iyice kurularak mantar enfeksiyonları için ortam oluŐması önlenmelidir (ayak havluları ellerin kurulanmasında kullanılmamalıdır),
- Çoraplar pamuklu olmalı ve günlük olarak değiştirilmelidir.



KİŞİSEL EŞYA TEMİZLİĞİ

- Vücut temizliği kadar kullanılan çamaşır ve diğer eşyalar da önemlidir,
- Çamaşırlar, yatak yorgan takımları ve diğer özel eşyalar sıcak su ve deterjanlı maddeler ile belirli aralıklarla yıkanır,
- Bol bol temiz su ile durulanır,
- Kuruduktan sonra ütülenir, çamaşırların ütülenmesi ısı ile dezenfeksiyon sayılır.



TEMİZ KALMANIZ DİLEĞİYLE

DİNLEDİĞİNİZ İÇİN
TEŞEKKÜRLER.

