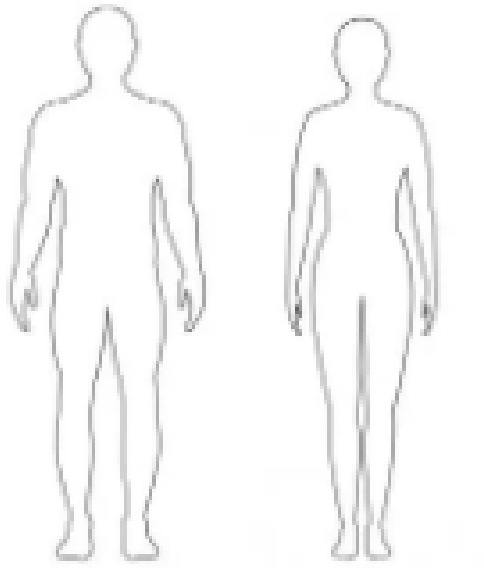
MOJA HIGIENA

Dojrzewanie to czas w życiu człowieka, w którym ciało dziecka zmienia się w ciało osoby dorosłej. I choć zmiany te są zupełnie naturalne, niektóre z nich mogą być prawdziwym źródłem niepokoju nastolatków.

Jak należy dbać o swoje ciało w okresie dojrzewania?



HIGIENA CIAŁA I UMYSŁU

Pocenie się i nieprzyjemny zapach

Podczas pokwitania gruczoły potowe wydzielają różne substancje wraz z potem, które mają nieprzyjemny zapach. Wielu nastolatków czuje u siebie tę woń pod pachami. Także stopy i okolice narządów płciowych zaczynają inaczej pachnieć. Najlepszym sposobem na utrzymanie czystości w tych problematycznych partiach ciała jest **codzienne mycie się**. **Kąpiel lub prysznic** pomogą Ci zachować świeżość. Wybierz łagodne mydło i korzystaj z ciepłej wody, w ten sposób pozbędziesz się bakterii, które wywołują nieprzyjemny zapach. Duże znaczenie ma również **nakładanie czystej bielizny i świeżych ubrań**, które powinny być z naturalnych materiałów pochłaniających wilgoć. Warto zainwestować w **dezodorant lub antyperspirant**. Dezodoranty maskują zapach potu, a antyperspiranty zapobiegają wystąpieniu wilgoci pod pachami.

Przetłuszczające się włosy

W okresie dojrzewania gruczoły łojowe są bardziej aktywne, przez co włosy szybko się przetłuszczają. **Mycie głowy codziennie lub co drugi dzień** może pomóc w kontrolowaniu wyglądu włosów. Do wyboru jest wiele różnych szamponów, ale większość z nich ma niemal identyczny skład. Jeśli jesteś nastolatkiem, poszukaj łagodnego szamponu, którego można często używać. Być może kusi cię, by stosować duże ilości środków do mycia, ale specjaliści zalecają umiar. Niewielka ilość szamponu wystarczy.

Trądzik młodzieńczy

Charakterystyczne dla okresu dojrzewania jest pojawienie się wyprysków, które są skutkiem zachodzących zmian hormonalnych. Zatykają się pory i tworzą się zaskórniaki na twarzy, ramionach i plecach. Jednocześnie mogą rozwijać się z nich stany zapalne zwane potocznie pryszczami. **Nie należy wyciskać wągrów** – skutkuje to rozprzestrzenianiem się bakterii i tworzeniem się blizn. Skórę trądzikową należy **oczyszczać** specjalnie do tego przystosowanymi środkami. Na rynku dostępne są preparaty dla młodej cery, które dokładnie ją oczyszczają, jednocześnie działają antybakteryjnie i przeciwzapalnie. Kiedy objawy trądziku się nasilają, należy **skonsultować z dermatologiem**, który pomoże zdecydować, jaką formę leczenia warto zastosować.

ZANIEDBANIA W HIGIENIE

Mogą prowadzić do tzw. chorób brudnych rąk, zatruć pokarmowych, grzybicy skóry i paznokci, pasożytów wewnętrznych- owsiki, glisty i zewnętrznych – świerzbowce.

- zaburzenia hormonalne,
- zahamowaniem tempa rozwoju,
- spadek nastroju,
- pogorszenie procesów zapamiętywania,
- spadek siły mięśni,
- problemy z cerą i włosami.

Prawda czy fałsz?

PRZYCZYNĄ TRĄDZIKU JEST BRAK HIGIENY. Fałsz!

Co prawda, jeśli przestaniesz myć buzię, na bank tylko pogorszysz sprawę, ale przestrzeganie zasad higieny wcale nie gwarantuje idealnej cery. Sprawa jest o wiele bardziej złożona.

ZBYT CZĘSTE MYCIE MOŻE POWODOWAĆ PRYSZCZE? Prawda!

Wystarczy myć twarz 2 razy dziennie. Gdy robisz to częściej albo zbyt intensywnie, możesz wysuszyć skórę, a ona potraktuje to jak sygnał, że trzeba zwiększyć produkcję sebum (a to spowoduje powstawanie trądziku).

DEZODORANT CAŁKOWICIE ZATRZYMUJE POCENIE SIĘ. Prawda czy fałsz

Rolą dezodorantów jest zabijanie bakterii powodujących nieprzyjemny zapach potu.

WYCISKANIE PRYSZCZY POMAGA JE ZLIKWIDOWAĆ. Prawda czy fałsz

OKRES DOJRZEWANIA U DZIEWCZĄT ROZPOCZYNA SIĘ W WIEKU 13 LAT I TRWA DO 14 ROKU ŻYCIA. Prawda czy fałsz

JEDNA PIERŚ MOŻE ROSNĄĆ SZYBCIEJ NIŻ DRUGA. Prawda czy fałsz

PŁYN DO PŁUKANIA UST JEST LEPSZY W CODZIENNEJ HIGIENIE NIŻ MYCIE ZĘBÓW. Prawda czy fałsz

KONIECZNE JEST ABY SIĘ KĄPAĆ JEDYNIE WTEDY, GDY CZUJESZ SIĘ NIEŚWIEŻO. Prawda czy fałsz

UTRZYMANIE CZYSTOŚCI POMAGA W ZACHOWANIU ZDROWIA. Prawda czy fałsz