

Higiena osobista

30.03.2020 poniedziałek

Obejrzyj film „Higiena osobista”

<https://www.youtube.com/watch?v=-NvoY-TKpn4>

31.03.2020 wtorek

Zapoznaj się z plakatem „Jak myjemy ręce”.



01.04.2020 środa

Przeczytaj tekst „Czym jest higiena osobista?”

Higiena osobista w rozumieniu potocznym to po prostu utrzymywanie ciała w czystości i unikanie chorób. To czynności najczęściej kojarzone z regularnym myciem ciała z użyciem mydła i detergentów, regularną zmianą i praniem odzieży oraz bezpośrednim unikaniem zabrudzenia.

Elementy higieny osobistej:

- codzienne dbanie o czystość rąk i innych partii ciała;
- regularne mycie zębów i włosów;
- dbanie o paznokcie;

- codzienna zmiana bielizny;
- regularne pranie ubrań, w tym bielizny;
- częsta zmiana ręczników i pościeli i regularne ich pranie;
- wietrzenie wnętrza przed pójściem spać oraz rano;
- niepożyczanie przedmiotów higieny osobistej np. ręcznika, grzebienia czy szczoteczki do zębów.

02.04.2020 czwartek

Zapoznaj się z instruktażem higieny jamy ustnej.

INSTRUKTAŻ HIGIENY JAMY USTNEJ



03.04.2020 piątek

Przeczytaj tekst „Higiena jamy ustnej zapobiega próchnicy zębów.”

Po każdym posiłku wokół zębów pozostają resztki jedzenia, które umożliwiają rozwój bakterii wywołujących próchnicę - chorobę niszczącą zęby. Szczotkując zęby co najmniej trzy razy dziennie, najlepiej po każdym posiłku, oczyszczamy je z pozostałości jedzenia, a także z osadu tworzonego przez rozwijające się bakterie. Dbając o higienę jamy ustnej i ograniczając jedzenie słodczy, zapobiegamy próchnicy zębów. Powinniśmy także raz na pół roku chodzić na kontrolne wizyty do dentysty, żeby sprawdził stan naszych zębów.