

## **ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА**

Личная гигиена – это поведение человека, направленное на гигиеническое содержание тела (кожи, волос, ногтей, зубов), обуви и одежды, жилища, закаливание организма. Является неотъемлемой частью здорового образа жизни.

Первоочередным является соблюдение чистоты тела. На грязной коже поселяются микроорганизмы, что приводит к закупорке протоков желез, в результате нарушается их деятельность, развиваются гнойничковые и грибковые заболевания. Мыло - уникальное изобретение человечества, которое позволяет уничтожить до 93 % вредных микроорганизмов. Не забывайте мыть руки перед едой, перед работой с продуктами, после посещения туалета и ежедневно принимать душ.

Содержание белья и одежды в чистоте, а также соответствие ее сезону и климатическим условиям, является одним из важнейших критериев личной гигиены. Одежда используется человеком для защиты тела от неблагоприятных факторов внешней среды и предохраняет организм от появления простудных заболеваний. Как одежда, так и обувь должна быть легкой, удобной, не стеснять движений, не нарушать кровообращение и дыхание.

В личной гигиене большое значение имеет здоровое состояние зубов, десен, слизистой оболочки рта. Это важно для нормального процесса питания, для профилактики желудочно-кишечных заболеваний. При недостаточном уходе за полостью рта могут развиваться болезни зубов, например, кариес.

**Систематическое невнимательное отношение к гигиеническим условиям жизни ухудшает здоровье и снижает работоспособность.**