



L'HIGIENE CORPORAL ÉS IMPORTANT...



Per salut física:

- El cos dels adolescents està en plena transformació. Comencen a tenir lloc canvis hormonals. Aquests porten a major sudoració i a l'aparició de noves olors. En el cas de les xiques, la majoria d'elles tindrà ja la menstruació.
- La nostra pell ha de romandre neta i hidratada, ja que és una barrera que ens protegeix de possibles infeccions.

- La pols, la suor, així com la calor són alguns dels factors que afavoreixen el desenvolupament i la multiplicació de microorganismes.

Per salut mental:

- Quan un està net i lliure d'olors desagradables se sent molt més segur de si mateix. Açò és molt important per a les relacions socials.



Per estètica:

- Una bona higiene és imprescindible per a mantenir una bona imatge corporal.

Recomanacions per a la cura corporal

1.- Menjar bé, sobretot fruites i verdures. Fer tres menjars al dia.

2.-Beure molta aigua.



3.- Realitzar algun tipus d'activitat física, almenys tres vegades per setmana.



4.- Dormir almenys 8 hores diàries.



5.- Dutxar-se tots els dies, llavant totes les parts del cos. Totes són igual d'importants. Si es fa alguna activitat física, has de dutxar-te després d'aquesta



El cuir cabellut sol produir més grassa durant l'adolescència. És recomanable que els xics i xiques llaven el seu cabell amb xampú sempre que ho tinguen brut.



És convenient llavar-se la cara i coll amb aigua i sabó, no solament per a mantenir-ho net, sinó també per a evitar barbs o un excés d'acne.

Després de la dutxa assecar-se molt bé, incidint en els plecs i en els peus.



6- Netejar diàriament les ungles i tallar-les amb freqüència.

7- Utilitzar desodorant en les aixelles i talc en els peus si aquests suen molt.



8- Tant xiques com a xics han de llavar bé les seues parts genitals. És preferible no usar sabó, sobretot en el cas de les xiques perquè destrueix la flora vaginal. Millor usar un sabó específic per a la zona genital. També és important assecar-se molt bé per a combatre l'aparició d'infeccions.

9- Usar roba neta i no atapeïda. Evitar usar roba interior i sabates d'altres persones.



10- Durant l'adolescència es completa la dentició permanent. L'augment de certes hormones i l'acumulació de menjars afavoreixen el desenvolupament de càries i malalties de les genives.

- Raspallar les dents tres vegades al dia, després de cada menjar, i la llengua una vegada al dia.
- Usar fil dental per a retirar les restes de menjar que queden entre les dents i els queixals.
- No oblidar les visites periòdiques de revisió al dentista.
- Restringir la ingesta de dolços i refrescs. El sucre d'aquests afavoreix la producció de càries.
- No fumar. La nicotina taca les dents i els afebleix

