

Очень важно правильно выбирать подростку обувь. Обувь должна быть удобной и просторной, подходить по размеру и высоте подъема, соответствовать форме ноги. При ношении кроссовок для профилактики плоскостопия, искривления позвоночника следует использовать супинаторы.

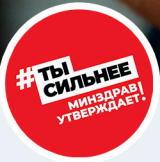


Расчески, бритвенный станок, зубная щетка и другие предметы гигиены должны быть строго индивидуальными.

**И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО ЗАПАХ ЧИСТОТЫ – САМЫЙ ПРИЯТНЫЙ
И САМЫЙ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ!**



Департамент здравоохранения Курганской области
ГБУ «Курганский областной центр медицинской профилактики,
лечебной физкультуры и спортивной медицины»



Запах чистоты

(памятка для мальчиков)

Подростковый период не случайно называют переходным. Ты уже не ребенок, но еще и не взрослый. Это очень сложный возрастной этап, когда созревает организм.

Какие же изменения на этапе своего взросления проходит подросток и как ему надо себя вести, чтобы вырасти здоровым и сильным юношей?

Это время полового созревания. Организм вырабатывает половые гормоны, которые усиливают работу сальных желез, появляется характерный мужской запах, может возникнуть угревая сыпь. Именно в этом возрасте юноши должны особенно тщательно следить за своей личной гигиеной.



vk.com/kocmp



med-prof.kurgan-med.ru



mz.kurgan-med.ru

Курган, 2022 г.

Ежедневный прием душа или ванны с применением специальных средств (мыло, гель для душа) помогает избавиться от избытков кожного сала и пота, которые провоцируют не только неприятный запах, но и могут способствовать размножению болезнетворным микроорганизмам на коже. Оптимальная температура воды 36 – 38 °С. А контрастный душ помогает снять усталость и придаст бодрости.

Для сохранения свежести нужно пользоваться дезодорантом. Наносить его следует только на чистую сухую кожу.

Интимная гигиена должна производиться ежедневно. Головку полового члена и крайнюю плоть следует мыть теплой водой с нейтральным мылом, чтобы не скапливалась саленная смазка – смегма, что может привести к развитию острого гнойного заболевания под названием баланопостит. Симптомы баланопостита – зуд, жжение и боль в области головки полового члена.

Принимать ванну или душ с применением мочалки желателенно 1 раз в неделю.

Умывать лицо необходимо утром и вечером, используя мыло. Появление угревой сыпи в подростковом периоде – это нормально. Не следует трогать лицо руками, выдавливать угри, что может привести к печальным последствиям – рубцы на лице, заражение крови. Рекомендуется использовать специальные средства, которые можно купить в аптеке.



Следует не забывать о чистоте рук и ногтей. Необходимо тщательно мыть руки после улицы, посещения туалета, перед едой, при контакте с животными, деньгами. Лучше использовать жидкое мыло. Мойте руки не меньше 15–20 секунд, тщательно вытирайте личным полотенцем.

Волосы необходимо мыть по мере загрязнения, но не реже одного раза в неделю. Мыть голову необходимо теплой водой, так как горячая вода активизирует работу сальных желез.

Нельзя забывать и про уход за зубами. Подросток, имеющий плохие зубы, помимо эстетического дефекта и неприятного запаха изо рта, не может нормально измельчать пищу, что затрудняет процессы переваривания в желудке, приводит к гастритам и язвенной болезни. Зубы следует чистить 2 раза в день – утром и перед сном, сверху вниз, а также круговыми движениями в течение 2 – 3 минут.

В подростковом периоде многие юноши начинают бриться. Чтобы бритье было безопасным, приятным и быстрым, необходимо позаботиться о необходимых качественных принадлежностях. После бритья лицо нужно смазать специальным кремом или лосьоном.

Менять носки нужно ежедневно во избежание неприятного запаха, а также грибкового или бактериального поражения кожи ног и ногтей.

Ежедневно меняется и нижнее бельё. Лучше носить не плавки, а свободные трусы –боксеры или семейные.