

## Зачем нужна гигиена?

Гигиенические процедуры выполняют две основные функции.

Во-первых, чистая кожа и приятный запах тела позволяют нормально общаться с другими людьми и проще устанавливать социальные контакты – как со сверстниками, так и со взрослыми. Ведь ни один человек не ходит в вакуумном пузыре!

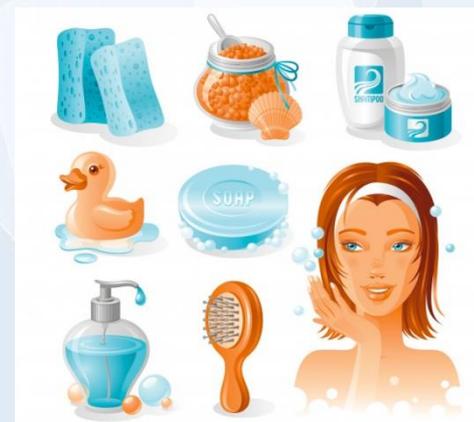
Свежевымытые волосы, аккуратно подстриженные ногти и отсутствие неприятного запаха помогут сформировать первое впечатление о человеке лучше, чем тысячи прочитанных книг.

Во-вторых, регулярные гигиенические процедуры позволяют избавиться от большинства вредных микроорганизмов, вызывающих болезни. Кроме того, на очищенной коже реже появляются прыщи – «страшный бич» всех подростков.

Между прочим, человек, соблюдающий гигиену, реже вынужден сидеть дома с банальным насморком или кашлем. Поддержание тела в чистоте уменьшает риск заражения простудой или гриппом даже в чихающей компании.

## Памятка ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## ГИГИЕНА И ПОДРОСТКИ



## План гигиенических процедур для подростка

Душ или ванна ежедневно. Еще лучше – два раза в день.

Мытье волос каждый день или через день.

Чистка зубов два раза в день.

Использование зубной нити – ежедневно.

Чистая смена нижнего белья и носков – ежедневно.

Адаптируйте этот план под потребности вашего ребенка. Например, если у сына или дочери волосы быстро пачкаются – мыть голову лучше ежедневно.

Если кожа подростка слишком сухая, частое принятие душа может лишить ее естественной защиты и пересушить еще больше.

## Немного о дезодорантах

Во время полового созревания потовые железы подростка начинают работать гораздо активнее. Кроме того, рост волос в подмышечных впадинах и на лобке может способствовать активному росту бактерий, провоцирующих появление неприятного запаха.

С проблемой помогает справиться не только регулярный душ, но и использование дезодорантов. Выбор между дезодорирующими средствами или антиперсперантами зависит от интенсивности потоотделения и личного выбора подростка. Если потоотделение очень сильное, лучше выбрать антиперсперант. Однако необходимо помнить, что он может забивать устья потовых желез в подмышечной впадине и приводить к их воспалению.

## Грязнуля в семье

### Свежее дыхание

Причин возникновения этой деликатной проблемы может быть несколько. Узнайте, о чем говорит неприятный запах изо рта.

Иногда подростки неожиданно устраивают «гигиенический бунт»: перестают регулярно принимать ванну или душ, а также следить за состоянием волос и ногтей. Так они показывают, что гигиена – это их личное дело.

Во-первых, не паникуйте и не давите на подростка. Если он не выглядит грязным, и от него не пахнет потом – возможно, душ через день – компромисс, который утрит вас обоих. Один из лучших способов вернуть подростка на путь личной гигиены – приобретение средств, которые предназначены специально для тинэйджеров.

Вы удивитесь тому, что дезодорант, мыло и средство от прыщей подростковых серий, «незаметно» оставленные в ванной, также «незаметно» исчезают в течение пары недель.