

KİŞİSEL HİJYEN

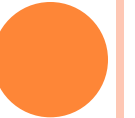


ERZURUM İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

UZM. DR. BANU BEDİR
HALK SAĞLIĞI UZMANI
BİRİM SORUMLUSU

KİŞİSEL HİJYEN

Bireyin sağlığını sürdürmek için yaptığı "ÖZBAKIM" uygulamalarını içerir.



KİŞİSEL HİJYEN

- El ve tırnak temizliği ve bakımı
- Yüz, boyun ve koltuk altı temizliği
- Saç temizliği ve bakımı
- Ayak temizliği
- Banyo yapma ve giysi temizliği
- Ağız ve diş sağlığı



**SU ve SABUN
EN ÖNEMLİ
TEMİZLİK ARAÇLARIDIR.**



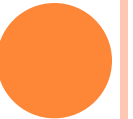
EL TEMİZLİĞİ

- Ellerimiz, vücudun çevre ile en çok temas eden ve en çok kirlenen organıdır. Çevreden ellerle alınan kirler ve çeşitli mikroplar ağza, göze, deriye, yediğimiz besinlere bulaşabilir.
- El yıkamanın amacı, eller üzerinde bulunan geçici bakterilerin tamamını, kalıcı bakterilerin ise bir kısmını ellerden uzaklaştırmaktır.



EL YIKAMADA DIKKAT EDİLECEK HUSUSLAR

- Ilık su kullanılmalıdır.
- Tüm takılar çıkarılmalıdır.
- El yıkama işlemi en az 10-15 sn. sürmelidir.
- Eller sabunla yıkanmalıdır.
- Eller yıkanırken ovma işlemi yapılmalıdır.
- Eller iyice durulanmalıdır.
- Kağıt havlu ile kurulanmalıdır.



ELLERİNİZİ YIKADINIZ MI ?



El ve bilekler ıslatılır



Sabun uygulanır



El sırtları diğer elin avucu ile ovulur.



Avuçlar birleştirilip parmak araları temizlenir.



Eller kenetlenip parmak uçları ovulur



Baş parmaklar diğer elin avucunda ovulur.



Parmak uçları diğer elin avucunda ovulur.



Eller kağıt havlu ile kurulanır.



Musluk kullanılan havlu ile kapatılır.



Kullanılan havlu çöpe atılır.

SAĞLIĞINIZ İÇİN !

ELLER NASIL VE NE ZAMAN YIKANMALI?



Su ve Sabunla
Doğru El Yıkama
Nasıl Olmalı?



Eller ne zaman yıkanmalıdır -1

(Amerikan Hastalık Kontrol Merkezi-CDC)

- o Yemek hazırlığına başlamadan önce,



Eller ne zaman yıkanmalıdır-2

- Pişmemiş gıdalara (çig sebze ve meyvelere) temastan sonra,



Eller ne zaman yıkanmalıdır-3

- Çiğ et, balık, veya tavukla temas ettikten sonra,



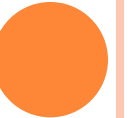
Eller ne zaman yıkanmalıdır-4

- Yemek yemeden önce ve sonra,



Eller ne zaman yıkanmalıdır-5

- Üst solunum yolu sekresyonları ile temastan sonra (hapşırma, öksürme vb.)



Eller ne zaman yıkanmalıdır-6

- Tuvaletten önce ve sonra,



Eller ne zaman yıkanmalıdır-7

- Çöp ile temastan sonra,



Eller ne zaman yıkanmalıdır-8

- Hayvan veya hayvan çıkartıları ile temastan sonra,



TIRNAK TEMİZLİĞİ

- Tırnak uçlarının altında birçok mikroorganizma olabileceği için tırnak diplerinin temizliği çok önemlidir.
- Tırnak kesim ve bakımında kullanılan aletler kişiye özel olmalıdır. Böylece bulaşıcı hastalıkların önüne geçilir.
- Ojeler ve oje çıkarıcıların kullanılmaması önerilir. Bu maddeler tırnağın kırılmasına yol açar.
- Tırnakların düzenli olarak temizliğini sağlamalıyız. Ellerimizi bol bol yıkamalı ve özellikle uzun tırnaklara sahipsek mutlaka iç kısımlarını suda bekleterek temizlemeliyiz.



YÜZ, BOYUN VE KOLTUK ALTI TEMİZLİĞİ

- Vücudumuzun yağlı bölgelerinin başında yüz ve boyun gelmektedir. Boyun, yüz ve kulak çevresi sabah uyandıktan sonra sabunlu suyla yıkanmalıdır.
- Her sabah düzenli olarak yıkanmayan yüzde yağlar sonucu sivilceler meydana gelir. Özellikle ergenlik dönemindeki kişilerde bu görülür.



YÜZ, BOYUN VE KOLTUK ALTI TEMİZLİĞİ

- Koltuk altı ise vücudumuzun en fazla terleyen bölgesidir. Bu sebepten dolayı koltuk altı kıllarının uzadıkça kesilmesi ve koltuk altlarının mümkün olduğunca her gün yıkanması gerekir.
- Kullanılan deodorantlar sadece ter ve kirin üstünü örter. Koltuk altını temizlemez. Bu sebepten dolayı sık sık yıkamak gerekir.



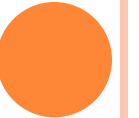
SAÇ TEMİZLİĞİ VE BAKIMI

- Normal bir saç en az haftada 2-3 kez yıkanmalıdır.
- Saç diplerinde kepek varsa, sık sık çok sıcak olmayan su ve sabunla yıkanmalıdır.
- Saç dağınık olarak bırakılmamalı, düzgün ve muntazam biçimde tarakla taranmalıdır.
- Saçlar dökülmeye, bitlenmeye ve dış etkenlere karşı korunmalıdır. Eğer bit oluşumu varsa tedavi edici şampuan kullanılmalıdır.



AYAK TEMİZLİĞİ

- Ayaklarınızı ılık, sabunlu su ile yıkanmalı, havlu ile parmak araları dahil ayağınızın her yerini iyice kurulanmalıdır. Daha sonra nemlendirici krem sürebilirsiniz.
- Ayak tırnaklarınızı düz değil, yuvarlak kesmeye çalışın. Tırnaklarınızın yanında bulunan etleri ise kesinlikle kesmeyin. Bu uygulama tırnaklarınızın daha çok uzamasına neden olur.



BANYO YAPMA VE GIYSI TEMİZLİĞİ

- Her gün duş alınmalı, eğer mümkün değilse haftada en az 2-3 kez mutlaka duş alınmalıdır.
- Her gün duş almak mümkün değilse su ve sabunla terleyen bölgeler silinmelidir.
- Her banyodan sonra iç çamaşırlar değiştirilmelidir.
- Terleme ve çamaşırların kirlenmesi durumunda yıkanma olanağı yoksa da iç çamaşırları değiştirilmelidir.



***BÜTÜN TEMİZLİK MALZEMELERİ KİŞİYE ÖZEL OLMALIDIR !!!!!

- Havlu
- Tarak
- Diş fırçası
- Sabun



AĞIZ VE DIŞ SAĞLIĞI

- **Ağız ve diş sağlığı** insan hayatının her döneminde büyük öneme sahiptir.
- Dişlerin yaőam boyunca beslenmemizde, konuőmamızda ve güzel grnmemizde yardımcıdır.



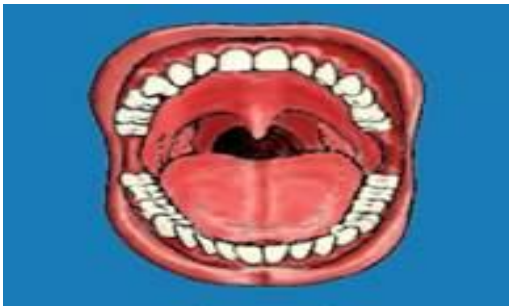
AĞIZ - DIŞIN KORUNMA VE BAKIMI YAPILMAZSA

❖ Diş çürümeleri



❖Kötü görüntü

❖ Sistemik hastalıkları

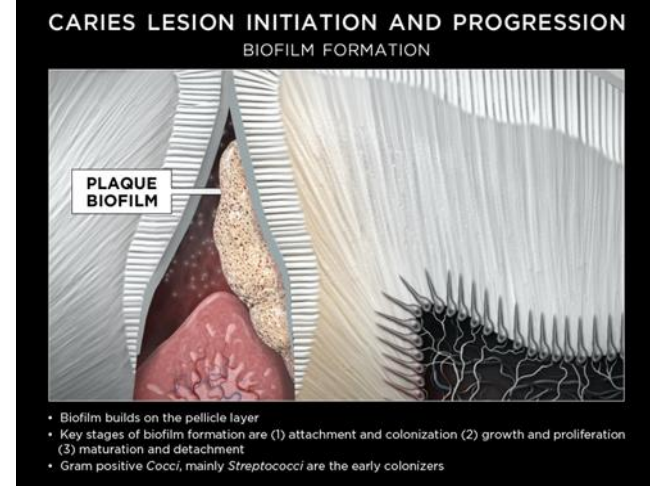


❖ Ağız kokusu



DIŞLER NASIL ÇÜRÜR?

Ağız içinde bir çok mikrop bulunmaktadır. Bu mikroplar dişin üzerine sıkıca yapışarak birikir. Başlangıçta bu tabaka gözle görülmez, ancak boyandığı zaman ortaya çıkar.



ETKİN AĞIZ BAKIMI

Fırçalama sıklığı;
Günde en az 2 kez

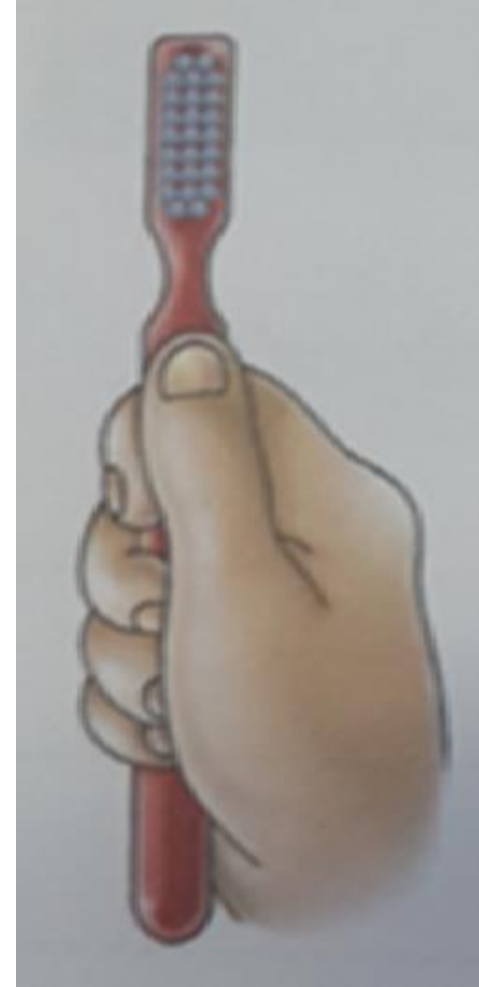


Fırçalama süresi:
2-3 dakika

Dişler sabah kahvaltıdan sonra ve gece yatmadan önce olmak üzere günde en az 2 kez dişler fırçalanmalı, fırçalama işlemi 2-3 dakika sürmelidir. Bu süre etkin fırçalama ve diş macunundaki florürün etkili olabilmesi gereklidir.

DIŞ FIRÇALAMA

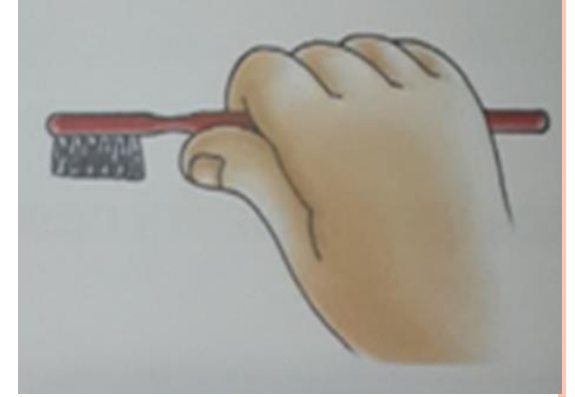
- Diş fırçası seçimi etkin ağız bakımının ilk adımıdır.
- Çocukların kullanacağı diş fırçası baş kısmı çocuğunuzun ağızına uyacak şekilde küçük boyutlu (başı çocuğun 2 diş boyunu geçmemeli), sap kısmı elde kaymayacak kadar kalın olmalıdır. Fırça demetleri uçları yuvarlatılmış ve yumuşak kıllardan oluşmalıdır.
- Kılırları yıpranan diş fırçası yenilenmelidir. (3-4 ayda bir)



DIŞ FIRÇALAMA

- Diş macunu seçimi çocuğun çürük risk durumuna göre belirlenir. Çürük risk grubu hakkında diş hekiminden bilgi alınabilir.
- Diş macununun bezelye büyüklüğünde olması yeterlidir.

Diş fırçasını tutuş şekli çocukların fırçayı iyi kavramaları açısından şekildeki gibi baş parmak desteğiyle olmalıdır. Bu tutuş şekli fırçanın kaymasını ve düşmesini engeller.



DİŞ FIRÇALAMA

✓Fırçayı dişeti çizgisine 45° açı ile tutarak **diş** yüzeylerini dişetinden dişe doğru fırçalayın.

✓Tüm **dişlerin** dışını, içini ve çiğneme yüzeyini ileri doğru kısa hareketler kullanarak nazikçe fırçalayın.

✓Bakterileri uzaklaştırmak ve ferah bir nefese kavuşmak için dilinizi önden arkaya doğru nazikçe fırçalayın.



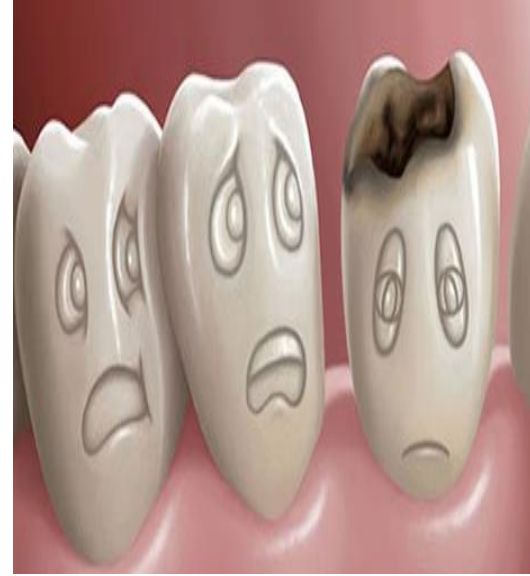
FLORÜR NEDİR VE NE İŞE YARAR?

- Florür, doğada az miktarda bulunan bir mineral olup genelde içme sularımızda karşımıza çıkar.
- Birçok günlük yiyeceğimiz onun yardımıyla zenginleşir.
- Florür, vücudumuzdaki kemiklerde ve dişlerde bulunur ve çürüklerden dolayı oluşan ve hep korkulan oyukların oluşmasını engeller.



DIŞLERİNİN SAĞLIKLI KALABILMESİ NASIL BESLENİLMELİ?

- Taze meyve ve sebze tüketmek
- Tam tahıllı ekmek tüketmek
- Süt mamulleri tüketmek
- Su ve bunların yanında şekerli ve yapışkan gıdalardan uzak durmak gerekir.
- Cips yememesine ve fazla miktarda Cola ve meyve suyu gibi asitli içecek içmemesine özen gösterilmeli.



DIŞ İPİ KULLANIMI

- Yemeklerden sonra dişlerin fırçalanması ve diş ipi kullanarak yemek artıklarının çıkarılması dişlerin çürümesini ve dişeti hastalıklarının oluşumunu ve ilerlemesini önler.



DIŞ İPİ KULLANIMI

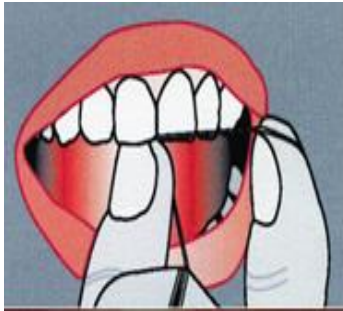
1-Diş ipliği yaklaşık 40 cm alınır.

2-İki elin orta parmaklarına bir tarafa fazla olmak üzere sarılır.

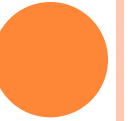
3-Başparmak ve işaret parmakları yardımı ile dişler arasına yerleştirilir.

4-Dişle dişetin birleştiği sınıra kadar kontrollü olarak "C" şeklinde yerleştirilir ve dişlerin üzerinden alt ve üst çeneye bağlı aşağı veya yukarıya (dişetinden dişe) doğru kaydırılır.

5-Diş ipinin kirlenen bölümü daha önce az miktarda ip sarılmış olan parmağa sarılır, diğer parmaktaki ip çözülerek her yeni ara bölgenin temiz diş ipi ile temizlenmesi sağlanır.



6 ayda bir mutlaka diş hekimine giderek diş muayenesi yaptırılmalıdır.





**KORUYUCU
UYGULAMALAR**



**DOĞRU
BESLENME**



**DÜZENLİ
DİŞ HEKİMİ
KONTROLÜ**



**ETKİN
AĞIZ BAKIMI**





DINLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER...