

CEM PALA

2-J 142676

KİŞİSEL BAKIM NEDİR?

Kişisel bakım; çevremizle ve yakınlarımızla kurduğumuz ilişkilerde önemli rol oynayan aynı zamanda hayatımızı sağlıklı bir şekilde sürdürebilmemizi sağlayan kişisel temizlik kurallarının bütünüdür.

Kişisel bakım türleri nelerdir?

- 1- El ve Ayak bakımı
- 2- Vücut bakımı
- 3- Saç bakımı
- 4- Ağız ve Diş bakımı
- 5- Kıyafet bakımı
- 6- Genital bölge bakımı

El ve Ayak Bakımı Nedir?

El ve ayak bakımı kişisel bakımda önemli bir yer tutmaktadır. El ve ayak tırnaklarını her zaman kesmelisiniz. Bayanlar tırnaklarını uzatabilirler fakat tırnak bakımına özen göstermeleri gereklidir. Gün içinde en çok kullandığımız organımız ellerimizdir. Her gün yüzlerce farklı yer ile temas etmektedir o bakımdan ellerimizi her zaman yıkamalıyız. Eğer ellerimizi yıkayabileceğimiz bir yer yoksa anti bakteriyel ıslak mendiller kullanılarak eller temizlenmelidir.

Eve geldiğimizde, tuvaletten çıkarken, yemek yemeden önce ellerimiz mutlaka yıkamalıyız. Küçük çocuklara da mutlaka el yıkama alışkanlığı kazandırmalıyız. El bakımı için özel bakım kremlerinden yararlanabilirsiniz. Ayak bakımı içinde öncelikle ayak tırnaklarınızı her zaman kesmelisiniz. Ayak bakımı içinde özel bakım kremleri kullanabilirsiniz. Gün boyu ayakkabının içinde havasız duran ayaklarımızda çeşitli hastalıklar meydana gelebilmektedir. Her gün olmasa bile 2-3 günde bir mutlaka ayaklarımızı da düzgün bir şekilde yıkamalıyız.

Vücut Bakımı Nedir?

Vücut bakımı denilince vücudumuzun tamamının bakımı aklımıza geliyor, vücut bakımı için yapılacak en önemli şey banyo yapmaktır. Sık sık (haftada en az üç kez) banyo yaparak vücut temizliğimize dikkat etmeliyiz. Banyo yaparak vücudumuzu kirlerden arındırmış oluruz. Vücut bakımını özel vücut losyonlarıyla yapabiliriz. Güzel kokulu duş jelleri, defne sabunu gibi doğal ürünler kullanarak hem banyo zevkinizi artırmış hem de vücudunuzun daha güzel kokmasını sağlamış olursunuz. Erkek ve Kadınlar koltuk altı temizliğine de önem göstermelidir.

Saç Bakımı Nedir?

Saçlarımızı şekillendirmek için kullandığımız jöle, saç köpüğü gibi saç şekillendirici ürünler saçlarınızı yıpratmaktadır. Aynı zamanda gün içinde maruz kaldığınız toz, güneş ışığı gibi etkenler saçlarınızı yıpratmakta ve saçlarınızı kötü kokmasına sebebiyet vermektedir. Her gün saçlarımızı düzenli şekilde yıkamamız ve saç bakım ürünleri kullanmamız saçlarımızı olumlu yönde etkileyecek ve saçlarımızın güzel görünmesini sağlayacaktır.

Ağız ve Diş Bakımı Nedir?

Ağız ve diş bakımı denince en önce aklımıza gelen şey tabii ki dişlerimizi fırçalamaktır. Dişlerimizi her gün düzenli fırçalamalıyız. İmkânınız varsa yemeklerden ve herhangi bir tatlı yiyecek yedikten sonra fırçalayınız. Her gün ister istemez bir çok kişiyle iletişim halinde bulunuyorsunuz ağızınızı kötü kokması karşınızdaki kişiyi hem sizden uzaklaştırır hem de çevreyle iletişiminizi bozar. Diş bakımı için iyi bir diş fırçası ve diş macunu gereklidir. Diş aralarında kalabilecek artıklara karşıda diş ipi kullanılması önerilmektedir. Ağız sağlığı içinse ağız ve diş suyu kullanabilirsiniz. Ağız ve diş bakımı sizin hem diş kaybına uğramanızı engeller hem de gönlünüzce gülümsemenize yardımcı olur. Böylece etrafınızda ki kişileri de etkilemiş olursunuz.

Kıyafet Bakımı Nedir?

Kıyafet bakımı ilk izlenim için ve kişisel bakım için olmazsa olmaz şartlardan biridir. Kıyafetlerinizin temiz olması hem temiz kokmanıza, hem güzel ve temiz görünmenize, hem de çevrenize iyi izlenim vermektedir. Elbiselerimizi düzenli olarak yıkatmalı veya kuru temizlemeye götürmeliyiz.

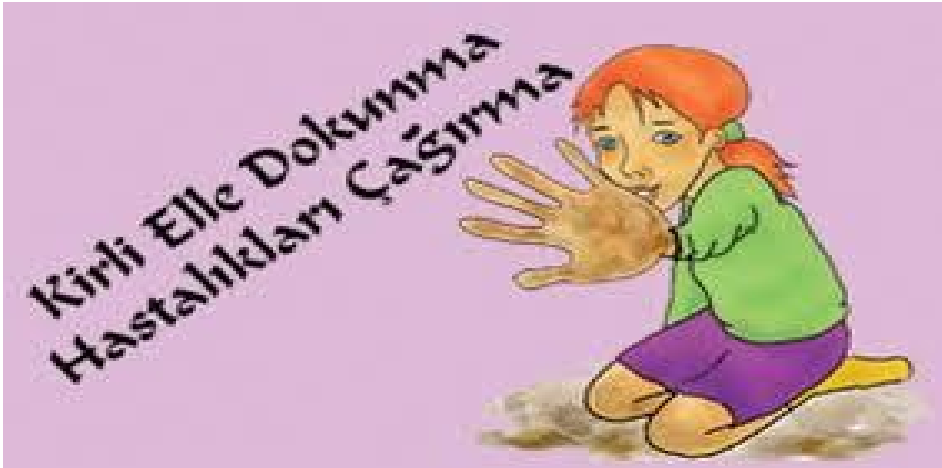
Genital Bölge Bakımı Nedir?

Genital bölge bakımı da önemli bir kişisel bakım kriteridir. Genital bölgenizi her zaman temiz tutmanız sağlık açısından çok önemlidir. Tuvaletten sonra mutlaka tuvalet kağıdı kullanmalı genital bölge temizliğine dikkat etmelisiniz. Sık sık iç çamaşırı değiştirmek de hastalıkların önlenmesi açısından gereklidir.









nerelerde yaşadığımızı
bir bilseydiniz

Bakteri Kardeşler

