

# دليل تحسين النظافة الشخصية

النظافة الشخصية والعادات اليومية الصحية يمكن أن تساعدك على إبعاد الأمراض والشعور بالرضا عن نفسك. تعرف على عادات النظافة الشخصية التي يجب أن تكون جزءا من روتينك اليومي.

الأشخاص الذين لا يتبعون عادات نظافة جيدة يعانون من تساقط الشعر، رائحة جسم بشعة، رائحة فم كريهة، أسنان مفقودة، إلخ. هؤلاء الأشخاص في الكثير من الأحيان لا يتمتعون بصحة جيدة ويتم استبعادهم في المجتمع.

النظافة الشخصية: عادات صحية تشمل النظافة الشخصية الجيدة

إذا كنت ترغب في تقليل نسبة خطر الإصابة بأمراض وأيضاً تعزيز صحتك العامة، اتبع عادات النظافة الشخصية الأساسية هذه:

استحم بشكل منتظم. اغسل جسمك وشعرك غالباً. يجب تنظيف الجسم واستعمال الشامبو لغسل شعرك على فترات منتظمة. جسمك ينظف نفسه ويتساقط منه الجلد باستمرار. يحتاج هذا الجلد للمساعدة على التساقط. وإن لم يفعل ذلك، سوف يتراكم ويمكن أن يسبب الأمراض.

قم بقص أظافرك. الحفاظ على أظافر نظيفة وفي حالة جيدة يمنع حدوث مشاكل صحية مثل المسامير و الالتهابات بالأظافر.

فرشي أسنانك واستخدم خيط الأسنان. من الناحية المثالية، يجب أن تفرشي أسنانك بعد كل وجبة. على الأقل، فرشي أسنانك مرتين في اليوم واستخدم خيط الأسنان يوميا. فرشاة الأسنان تخفف من تراكم البكتيريا في الفم، والتي يمكن أن تسبب تسوس الأسنان وأمراض اللثة. خيط الاسنان، أيضاً، يساعد في الحفاظ على لثة قوية وصحية.

اغسل يديك. غسل اليدين قبل إعداد أو تناول الطعام، بعد الذهاب إلى الحمام، بعد السعال أو العطس، وبعد اخراج كيس القمامة، يساعد كثيراً على منع انتشار البكتيريا والفيروسات.

نام نوماً عميقاً. احصل على قسطاً كبيراً من الراحة - حوالي ٨ - ١٠ ساعات كل ليلة - بحيث يتم استرجاع قوتك وتكون على استعداد لتخطي كل التجارب التي ستواجهها خلال نهارك. قلة النوم يمكن أن يشعرك بالاحباط ويمكن أن يضعف الدفاعات الطبيعية في الجسم والجهاز المناعي الخاص بك.

بالنسبة لمعظم الناس، النظافة الشخصية الجيدة هي جزء لا يتجزأ من روتين حياتهم اليومية: الاستحمام، تنظيف أسنانهم، زيارة طبيب الأسنان، الذهاب إلى طبيب لإجراء فحوص منتظمة، وغسل أيديهم عند إعداد أو تناول الطعام. للحفاظ على الأشخاص الذين يهتمك صحتهم وأمانتهم، ساعدهم على التعلم، وتأكد أنهم يمارسون النظافة الشخصية الجيدة.