



TALLER HIGIENE

FUNDACIÓN MORNESE 2020

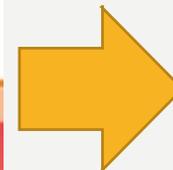
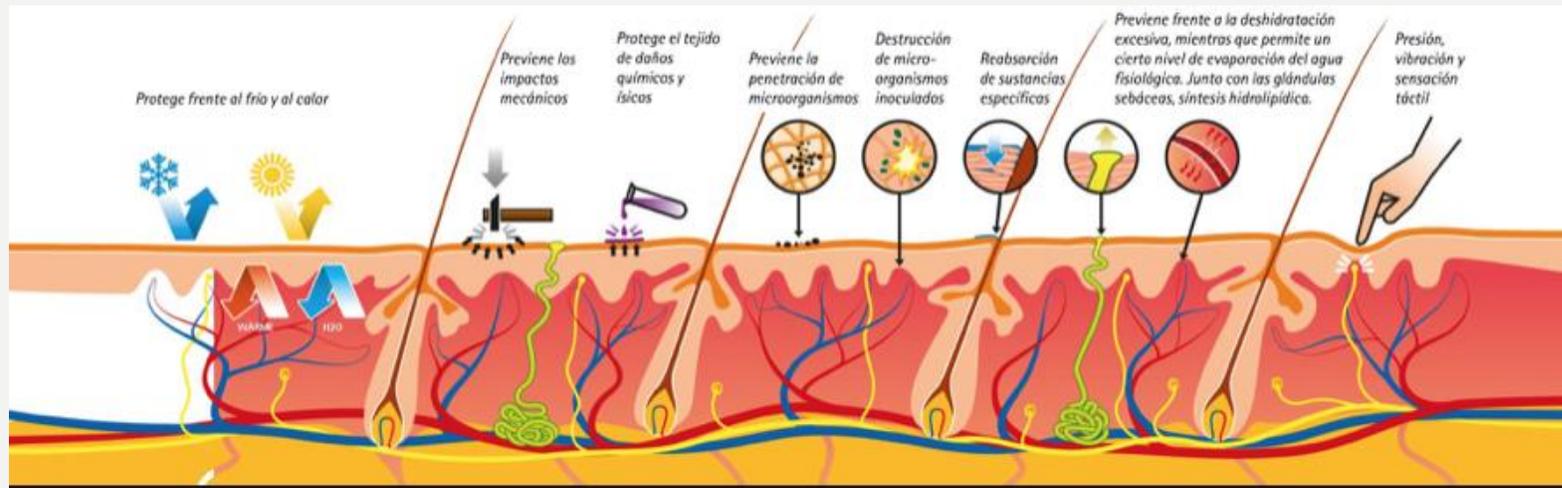
¿QUÉ ES LA HIGIENE?

- La higiene son el conjunto de cuidados que necesita nuestro cuerpo para aumentar su vitalidad y mantenerse saludable.
- ¿Qué cuidados se os ocurren? →



LA HIGIENE CORPORAL

- La **piel** constituye una de las primeras barreras del organismo para **defenderse de las agresiones del medio**.



Por eso debemos cuidarla, **lavándonos todos los días**.

LA HIGIENE CORPORAL

Es muy importante lavarse todos los días para **eliminar**:

- El **sudor** que provoca el mal olor.
- Las **células muertas**.
- Las **bacterias** acumuladas.



LA HIGIENE DEL PELO

- **¿Cada cuánto te lavas el pelo?**

El pelo debe lavarse con champú al menos **2 ó 3 veces a la semana**, aunque depende del tipo de pelo.



HIGIENE BUCAL

- ¿cuántas veces te lavas los dientes al día?

Después de cada comida



Cepíllate los dientes después de cada comida



Como mínimo, tres veces al día



La más importante, después de cenar

- ¿cómo te lavas los dientes?

De arriba abajo, de abajo arriba



De las encías a los dientes



De arriba abajo en los dientes superiores



De abajo arriba en los dientes inferiores



No olvides la lengua, el interior de los dientes y el espacio interdental

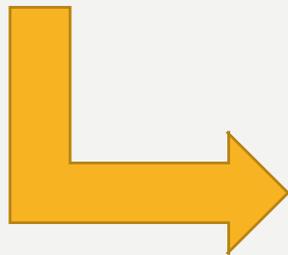
IMPORTANTE: cambia el cepillo cada tres meses.



HIGIENE BUCAL

Lavarse los dientes todos los días es muy importante para **evitar:**

- La salida de **caries**.
- El **mal aliento**.



HIGIENE DE MANOS

- Las **manos** son la principal **fuentes de infecciones y de enfermedades**, pues en ella habitan muchas bacterias buenas y malas.



HIGIENE DE MANOS

Por ello, debemos lavarnos las manos y lavárnoslas bien.

¿Cómo te lavas las manos tú?

Así nos la
debemos lavar

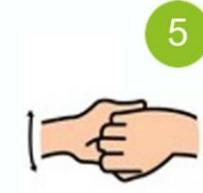


- 

Moja tus Manos con agua
- 

Aplica suficiente jabón.
- 

Frota las palmas entre si
- 

Frota las manos intercalando tus dedos.
- 

Empuña las manos y frota los dedos de arriba hacia abajo.
- 

Frota los pulgares rotandolos.
- 

Frota la yema de los dedos contra la palma.
- 

Enjuaga tus manos con agua.
- 

Seca bien tus manos con una toalla de papel.
- 

Usa la misma toalla de papel para cerrar la llave.

HIGIENE DE PIES

Lavarnos los pies es muy importante, pues éstos suelen estar poco ventilados al usar los zapatos.

Por ello, si nos **lavamos bien** (lavar incluso entre los dedillos) **los pies podemos evitar:**

- La aparición de **infecciones**.
- El **mal olor** de pies.



HIGIENE MANOS Y PIES

Además, tenemos que **cortar las uñas** de los pies y de las manos cada cierto tiempo.

- El **mejor momento** es cuando las uñas estén suaves o **después del baño**.
- Tenemos que cortarlas **siguiendo el contorno** de la uña y procurando que **no** queden **muy cortas**. Después debemos **limarlas**.

