

KİŞİSEL BAKIM **(HİJYEN)**

Aydın KEMENT

Okul Rehber Öğretmeni

Kişisel Hijyen

- Bireyin vücudunu temiz ve sağlıklı tutmak için yaptığı tüm uygulamalardır.
- **Kişisel hijyen, yıkanma, saç temizliği, ağız ve diş temizliği, çamaşır temizliği gibi konuları kapsar.**



Kişisel bakım denince aklımıza ne gelir?



1. Her sabah yapacağımız bakım ve temizlik,
2. Okulda yapacağımız temizlik,
3. Genel Vücut Temizliği...

Sabah kalktığımızda hangi kişisel bakımlarımızı yaparız?

1. Sabah kalktığımızda elimizi yüzümüzü yıkarız.
2. Güne zinde başlamak için **mutlaka kahvaltı** yaparız.
3. Gece boyunca bakteriler diřlerimize zarar verir.
Bu yüzden **dişlerimizi fırçalarız.**
4. Yatağımızı toplayarak elbiselerimizi giyeriz.

Okulda neler yapmalıyız?

- *Teneffüs aralarında abur cubur yememeliyiz.
- *Öğle yemeğinden önce ve sonra elimizi yıkıyoruz.
- *Öğle yemeğimizde yemek seçmemeliyiz.
- *Tuvaletten sonra mutlaka ellerimizi yıkıyoruz.



En çok kullandığımız
organımız ellerimizdir





Her yere ellerimizle dokunuruz.

Elimizle bir köpeği severiz.

Elimizle çantamızı alırız, oyuncaklarımıza,
yiyeceklerimize
dokunuruz.





Bu sebeple ellerimizde
gözle görülmeyen çok
küçük ve bize zararlı
canlılar bulunur.



ELLERİMİZ NE KADAR TEMİZ?



Kirli ellerdeki
mikropları görebiliyor
musunuz?



Elleri su ve
sabunla yıkamak
mikropları
uzaklaştırmanın
en etkili yoludur
ve hastalıkları
önlemeye
yardımcıdır.



ELLERİMİZİ;

1. Tuvalete girdikten sonra,
2. Hayvanları sevdikten sonra,
3. Gıdalara el sürmeden önce,
4. Çiğ et, balık, veya tavukla temas ettikten sonra
5. Eller öksürüp- hapşırdıktan sonra mutlaka yıkanmalıdır.



Ellerimizi ; öksürüp-hapşurduktan sonra mutlaka yıkamalıyız.

Özellikle **grip** gibi hastalıklarda yanımızda mutlaka mendil taşımalı ve öksürürken ağzımızı kapatmalıyız.



- Ellerimizi bol sabun ile akan su altında **10-20** saniye kuvvetli şekilde, parmaklarımız ve bileklerimiz dahil ovalayarak yıkamalıyız.
- Mikroplar **kuru yüzeylerde** büyüyemez ve çoğalamazlar. Bu nedenle ellerimizi yıkadıktan sonra iyice **kurulamalıyız**.



Ellerimizi doğru yıkayalım



1

Ellerimizi ıslatıp, sabunu ellerimizin bütün yüzeylerine dağıtalım.



2

Avuçlarımızın içini ve dışını iyice ovalayalım.



3

Ellerimizi bol su ile durulayalım.



4

Musluğu, ellerimizi kuruladığımız kağıt havlu ile kapatalım.

DİKKAT EDELİM! YAYILMASIN...

T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
www.grip.saglik.gov.tr
SABİM 184

Genel Vücut Temizliği

1.BANYO

2.DİŞ FIRÇALAMA

3.TIRNAK KESİMİ

Genel Vücut Temizliği **BANYO**

- Özellikle deri yüzeyinde oluşan **ter, kir, mikrop** vb. etkenlerin uzaklaştırılması ve cildin hava alması için önemli bir uygulamadır.



Banyo

- Haftada en az **2 kez** banyo yapılmalıdır.



Ağız Bakımı...



AĞIZ YAPISI...



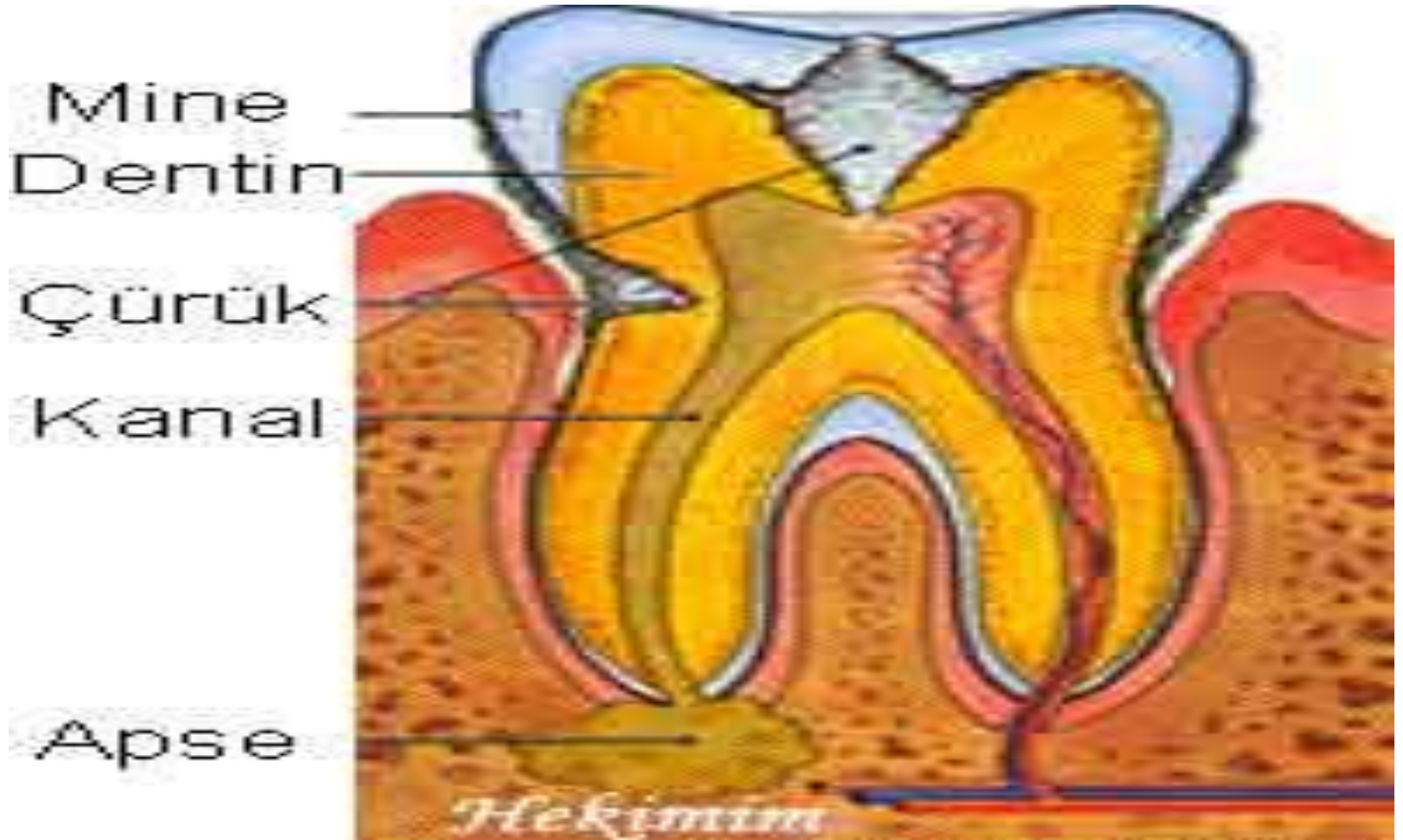
Ağız ve Dişler Hakkında Genel Bilgi

- DUDAK,
- DİL,
- DİŞ
- DİŞ ETİ,
- DAMAK,
- KÜÇÜK DİL,
- BADEMCİK,
- İÇ YANAK



gibi organlardan oluşur...

Ağız ve Dişler Hakkında Genel Bilgi



DİŞ MİNESİ...

- Vücuttaki en sert maddedir. dişi en dıştan koruyucu bir katman olarak çevreler. içinde sinir hücreleri olmadığı için duyarlı değildir. % 97'si kalsiyum tuzlarından oluşur.

Dişler ne işe yarar?

- Dişler sindirim sisteminin başında besinlerin ufalanıp parçalanmasına, koparılmasına yardım eder. kendini çevreleyen destek dokuları korur ve gelişmelerini sağlar. konuşmayı ve seslerin doğru bir şekilde çıkmasını sağlarlar. estetik olarak yüzle bir bütünlük içindedir.

Dişlerin Görevlerine Göre Farklı Yapıları Vardır;

- **1- Kesici Dişler**
- **2- Kaninler (Köpek Dişleri)**
- **3- Azı Dişleri:**
- **4- Akıl Dişleri - Üçüncü Büyük Azılar = Yirmi yaş Dişleri**

AĞIZ İÇİ VE DIŞI RAHATSIZLIKLAR...

1. ÇÜRÜK..
2. AĞIZ KOKUSU...
3. **DIŞETİ HASTALIKLARI...**
(DIŞ ETİ İLTAHABI VE DIŞ ETİ ÇEKİLMESİ)
4. TARTAR
5. AFT VE UÇUK



1-ÇÜRÜYEN DİŞLER...



Çocukların dişleri niye çürüyor?

- Çocuklar ağız bakımına yetişkinler kadar dikkat edemezler. Çocuğun el becerisi, merakı ve ebeveynin tutumu diş fırçalama alışkanlığını belirler.

Diş gelişiminin takip edilmesi



- Diş gelişiminin diş doktorları tarafından kontrol edilerek takip edilmesi diş sağlığımız için çok gereklidir.

2-AĞIZ KOKUSU...



SEBEPLERİ:

- Ağız boşluğunda yaşayan bakterilerin artıkları olan sülfürlü bileşikler kötü kokuya yol açar. Ölü ve ölmek üzere olan bakteriler sülfür bileşiklerini açığa çıkarır.
- Bakteri tabakaları ve yiyecek artıkları dilin arka tarafında birikir. Dilin yüzeyi oldukça pürüzlü bir yapıdadır ve bakterilerin yaşamasına elverişli bir özelliğe sahiptir. Büyük miktarda sülfür bileşiklerini de bu alanlarda birikir.

TEDAVİ YÖNTEMLERİ

- İyi bir ağız hijyenine özen gösterilmeli. Dişlerin tüm yüzleri ve dil sırtı temiz tutulmalıdır. ağız enfeksiyonları tedavi edildikten sonra gargaralar ve diş macunları da yardımcı olabilir.
- Ağız kuruluğuna mani olmak için gün boyu 2 litreye yakın su için.

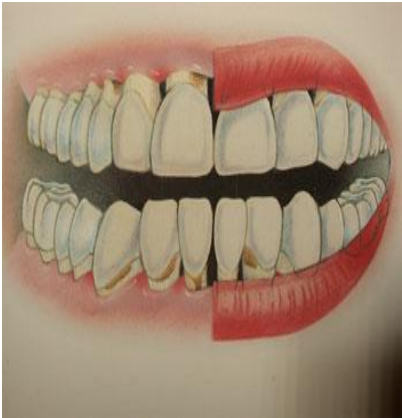
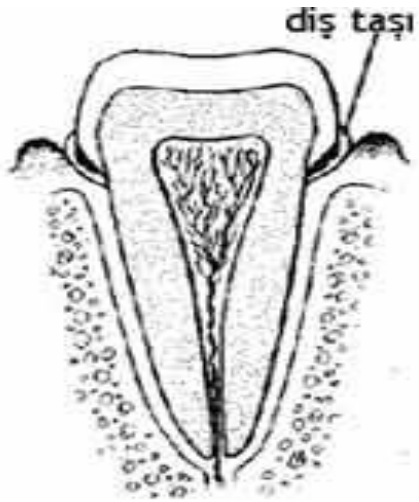


3-DİŞ ETİ HASTALIKLARI ...

DİŞ ETİ ÇEKİLMESİ



4-DİŞ TAŞI (TARTAR)



5-AFT...



5-UÇUK...



NASIL BULAŞIR?

- Uçuđu olan bir kişinin kullandığı, havlu, bardak, çatal, kaşık vb. eşyalardan ve uçuklu kişinin öpmesi sonucu bulaşır.

DİKKAT! UÇUK BULAŞICIDIR!

- Uçuğa **dokunulmamalıdır**.
Dokunulursa eller çok iyi yıkanmalıdır.
- Özellikle bebekler, çocuklar ve diğer insanlar **öpülmemelidir**.
- Uçuklu insanın kullandığı **havlu, bardak, çatal, kaşık vb. eşyalar ayrılmalı** ve başkalarının kullanmasına izin verilmemelidir.
- Uçuk ve uçuk yarasının **kabuğu** ile oynanmamalıdır.

Ağız ve Diş Temizliği



Dişlerimizi kaç kez fırçalamalıyız?

- Sabah kahvaltısı sonrası ve gece yatmadan önce, sadece üçer dakikalık etkili bir fırçalama işlemi yeterlidir. Her iyi alışkanlık gibi diş fırçalama alışkanlığı da çocukluk döneminde kazanılacaktır.

Çocuklar için nasıl bir diş fırçası seçilmeli?

- **Ağız büyüklüğüne uygun,**
- **Yumuşak,**
- **Naylon kılıardan üretilmiş** diş fırçaları kullanılmalıdır.

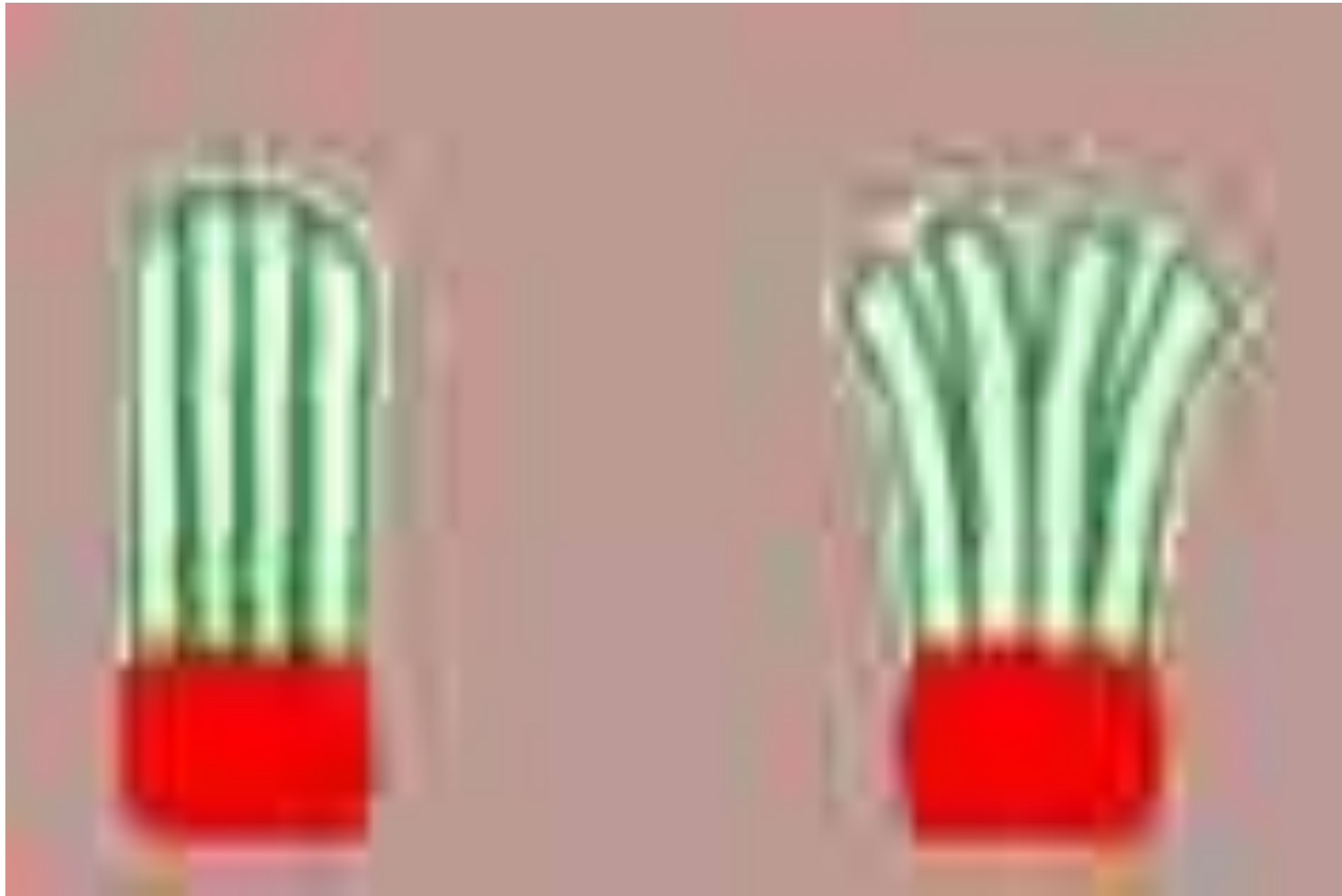


Çocuklar için nasıl bir diş fırçası seçilmeli?

- Sert fırçalar dişleri **aşındıracağı** için kullanımı uygun değildir. Fırça kılları aşınır aşınmaz (Ortalama **2-3 ay**) **mutlaka değiştirilmelidir.**

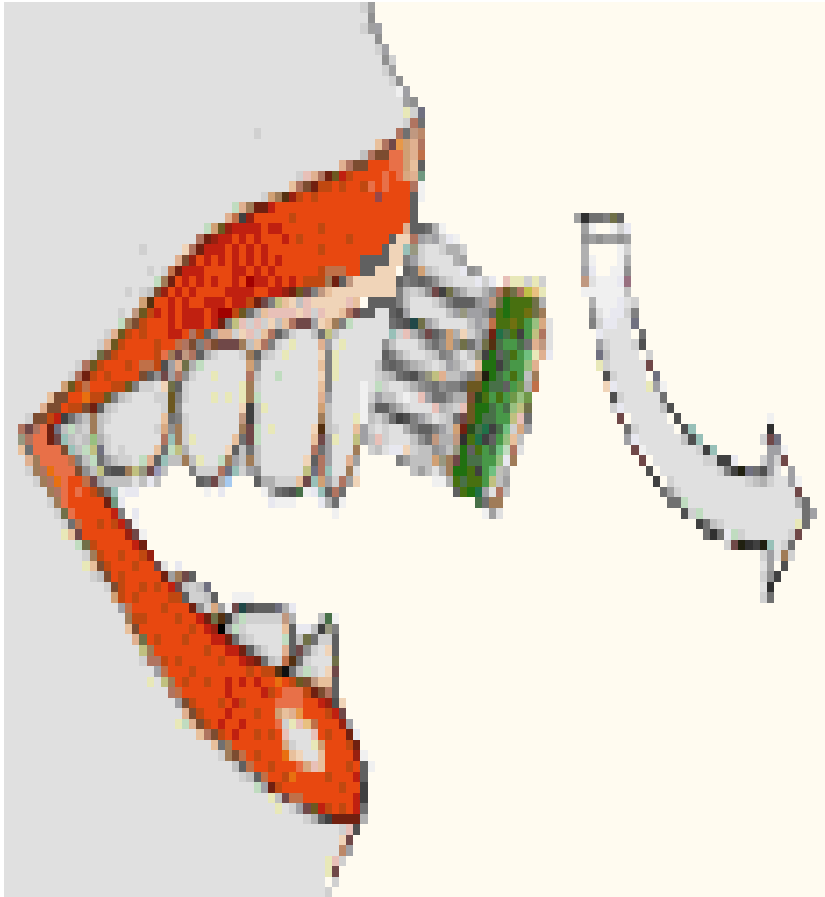
Yeni

Eski

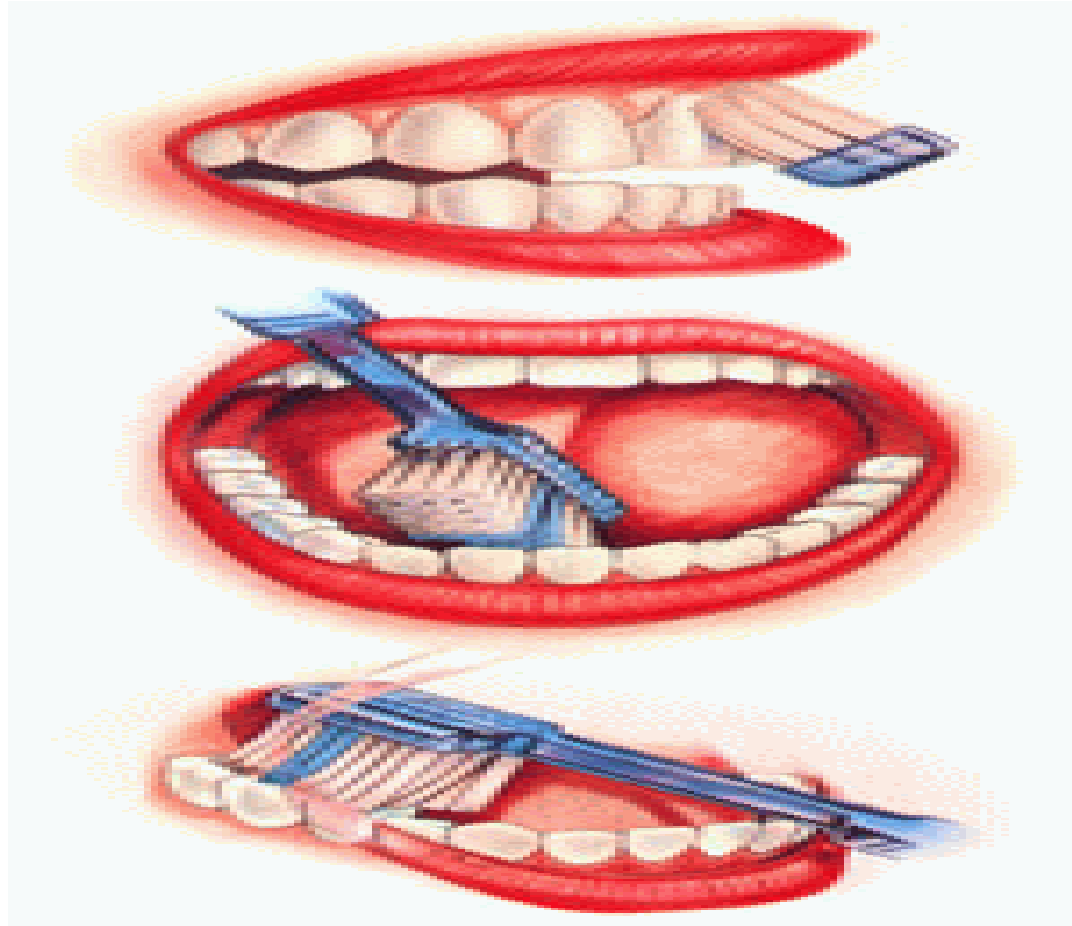


**En doğru diş
firçalama tekniđi
nasıldır?**

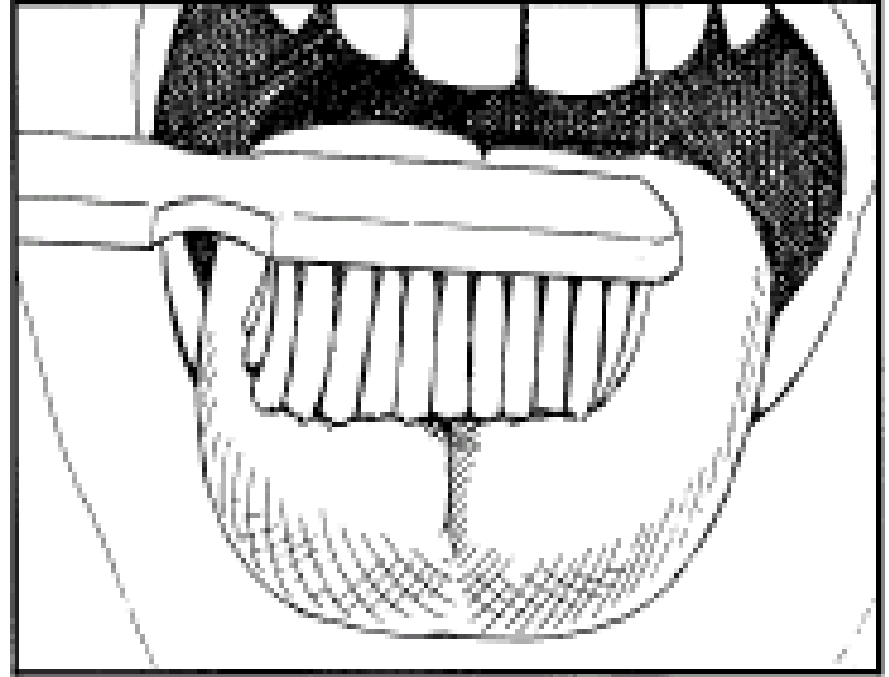
En doğru diş firçalama tekniđi



En doğru diş fırçalama tekniđi



En doğru diş firçalama tekniđi



Ağız bol su ile çalkalanmalı



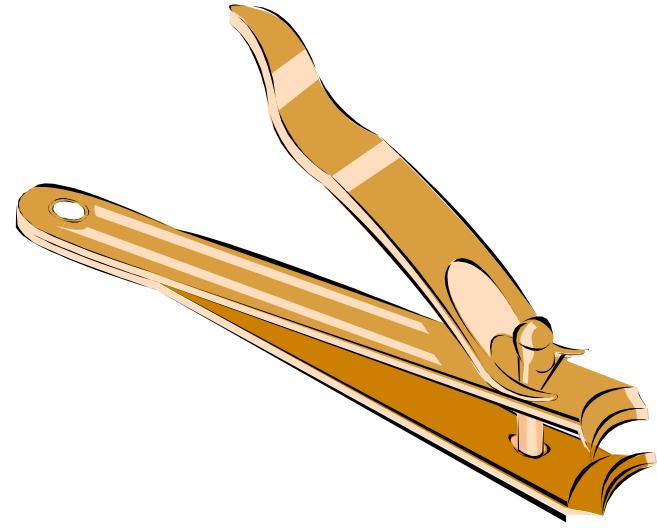
TIRNAK BAKIMI ve HIJYENİ

TIRNAK BAKIMI ve HİJYENİ

- **Haftada** bir kez **el ve ayak tırnakları** kısa ve yuvarlak şekilde kesilmelidir.
- Tırnak uçlarının altında bir çok mikrop kolayca yerleşip üreyebilir. Bu nedenle, **tırnak diplerinin** temizliği çok önemlidir.

TIRNAK BAKIMI ve HİJYENİ

- Ayrıca, tırnak kesim ve bakımında kullanılan aletlerin **kişiyeye özel** olması **bazı bulaşıcı hastalıkların** önlenmesinde önemli rol oynar.



**SUYA SABUNA
DOKUNUN!**



TESEK KÜRLER