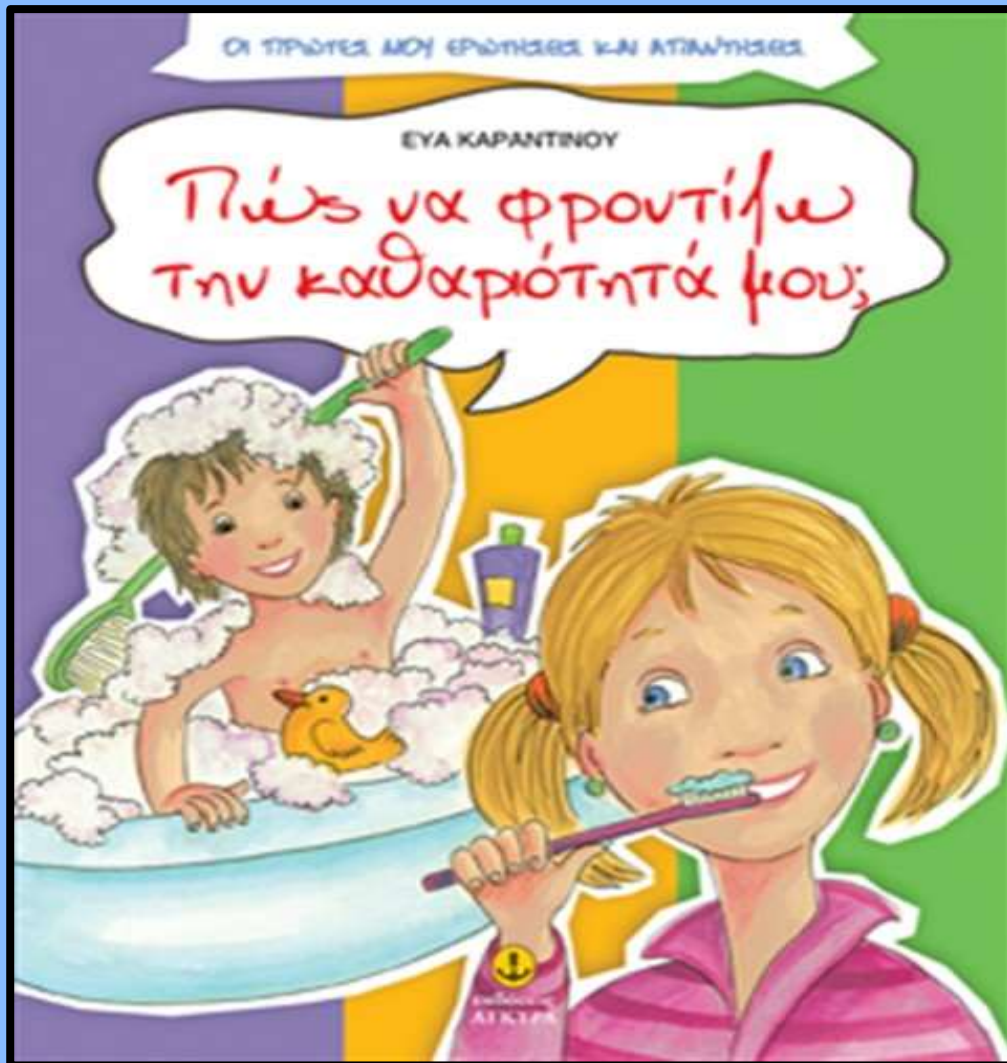


# ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ



Κατερίνα Τσίπου  
Ελισάβετ Λημναίου  
Αλέξανδρος Μπερμπέρογλου  
Λάζαρος Αποστολίδης

# ΑΤΟΜΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

Η ατομική υγιεινή είναι η πρωτογενής φροντίδα του σώματος, την οποία πρέπει να εφαρμόζει συστηματικά κάθε άτομο. Έχει ως στόχο την πρόληψη της ασθένειας, τη διατήρηση της υγείας και την καλλιέργεια της αισθητικής που είναι έμφυτη στον άνθρωπο από την πρωτόγονη εποχή. Η ατομική υγιεινή περιλαμβάνει την καθαριότητα του σώματος, τον υγιεινό ύπνο, τη στοματική υγιεινή και άλλες υγιεινές καθημερινές συνήθειες.

Στην επιφάνια του ανθρώπινου σώματος συγκεντρώνονται και ζουν πολλά μικρόβια, τα οποία, όταν βρεθούν σε κατάλληλες συνθήκες (π.χ. όταν ενώνονται με τον ιδρώτα του σώματος), αναπτύσσονται και φτιάχνουν ρυπαρές ουσίες (βρωμιά δηλαδή), οι οποίες μετατρέπονται εύκολα σε εστίες ανάπτυξης διάφορων βλαβερών μικροοργανισμών, ενώ παράλληλα η όλη αυτή κατάσταση είναι αντιαισθητική μέχρι και αποκρουστική (κακοσμία) τόσο για το ίδιο άτομο, όσο και για τους γύρω ανθρώπους.

Γι αυτό επιβάλλεται η συχνή καθαριότητα του δέρματος, να απομακρύνονται δηλαδή η βρωμιά και οι ρυπαρές ουσίες, σε μια καλή προσπάθεια να διατηρείται και η υγεία του ατόμου σε υψηλό επίπεδο. Αυτό μπορούμε να το πετύχουμε με το συχνό και επιμελημένο πλύσιμο το οποίο, πρέπει να αποτελεί καθημερινή μας φροντίδα. Το καλύτερο πλύσιμο γίνεται με χλιαρό νερό και με σαπούνι.



Μία συνήθεια που δυστυχώς δεν μας την έμαθαν από το σχολείο και κανένας παιδίατρος δεν μας συμβούλεψε είναι ο καθαρισμός της γλώσσας μας.

Όλες οι τοξίνες και τα βακτήρια αν δεν απομακρυνθούν από την γλώσσα, με την μάσηση επιστρέφουν στην κυκλοφορία του αίματος.

Ο οργανισμός μας δηλαδή μετά από την βραδινή προσπάθεια αποτοξίνωσης (κατά την διάρκεια του ύπνου) έχει μια ευκαιρία να γλυτώσει αυτές τις τοξίνες. Φτάνει εμείς με ένα μικρό κουτάλι, ένα γνωσσοπίεστρο ή ακόμη και τα ειδικά εργαλεία για αυτή την δουλειά να απομακρύνουμε τα σκουπίδια.



Η κίνηση γίνεται από πίσω προς τα εμπρός και οι ειδικοί συμβουλεύουν να γίνεται 10-15 λεπτά.

Προσωπικά μετά από μερικούς μήνες με την αποτοξίνωση της Ηφαιστειακής Μάσκας, την διακοπή κρέατος, αλκοόλ και την μείωση των τυποποιημένων προϊόντων είδα τεράστια διαφορά.

Πλέον το κάνω κάθε λίγες μέρες, με μόνο λίγες επαναλήψεις και το υλικό που αποβάλλεται είναι ελάχιστο.

Το υλικό που συγκεντρώνεται στο γλωσσοπίεστρο είναι ανάλογο της τοξίνωσης που έχει ο κάθε άνθρωπος. Τις πρώτες μέρες μπορεί να "τρομάξετε" από την ποσότητα αλλά και την υφή του υλικού.

Σκεφτείτε τι γλυτώσατε που θα ξαναεπέστρεφε στο σώμα σας!





Η μύτη έχει τη δυνατότητα να αυτοκαθαρίζεται, υπό την προϋπόθεση όμως ότι λειτουργεί σωστά. Ωστόσο, υπάρχουν πράγματα που μπορούμε και πρέπει να κάνουμε κι εμείς οι ίδιοι, ιδιαίτερα αν εμφανίζουμε πρόβλημα στην περιοχή όπως πολύποδες, αλλεργική ή αγγειοκινητική ρινίτιδα κτλ. Σύμφωνα με τους ειδικούς, ο καθαρισμός της μύτης πρέπει να είναι καθημερινός και να επαναλαμβάνεται 2-3 φορές την ημέρα.

- Φυσήξτε κάθε πρωί τη μύτη σας σε ένα χαρτομάντιλο.
- Μειώστε την αυξημένη τριχοφυΐα στην περιοχή με τη βοήθεια μικρού ψαλιδιού ή ειδικής ξυριστικής μηχανής.
- Κάντε πλύσεις με φυσιολογικό ορό, ο οποίος πρέπει να μπαίνει από τη μύτη και να βγαίνει από το στόμα. Επίσης, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αλατόνερο, βάζοντάς το με τη βοήθεια μιας απλής σύριγγας στο ένα ρουθούνι και κρατώντας κλειστό το άλλο ρουθούνι.
- Οι πλύσεις πρέπει να γίνονται με το κεφάλι όχι προς τα πίσω αλλά με κλίση προς τα εμπρός, ώστε το αλατόνερο ή ο φυσιολογικός ορός να παραμένει στη μύτη και να μην βγαίνει έξω από αυτήν ή από το στόμα.

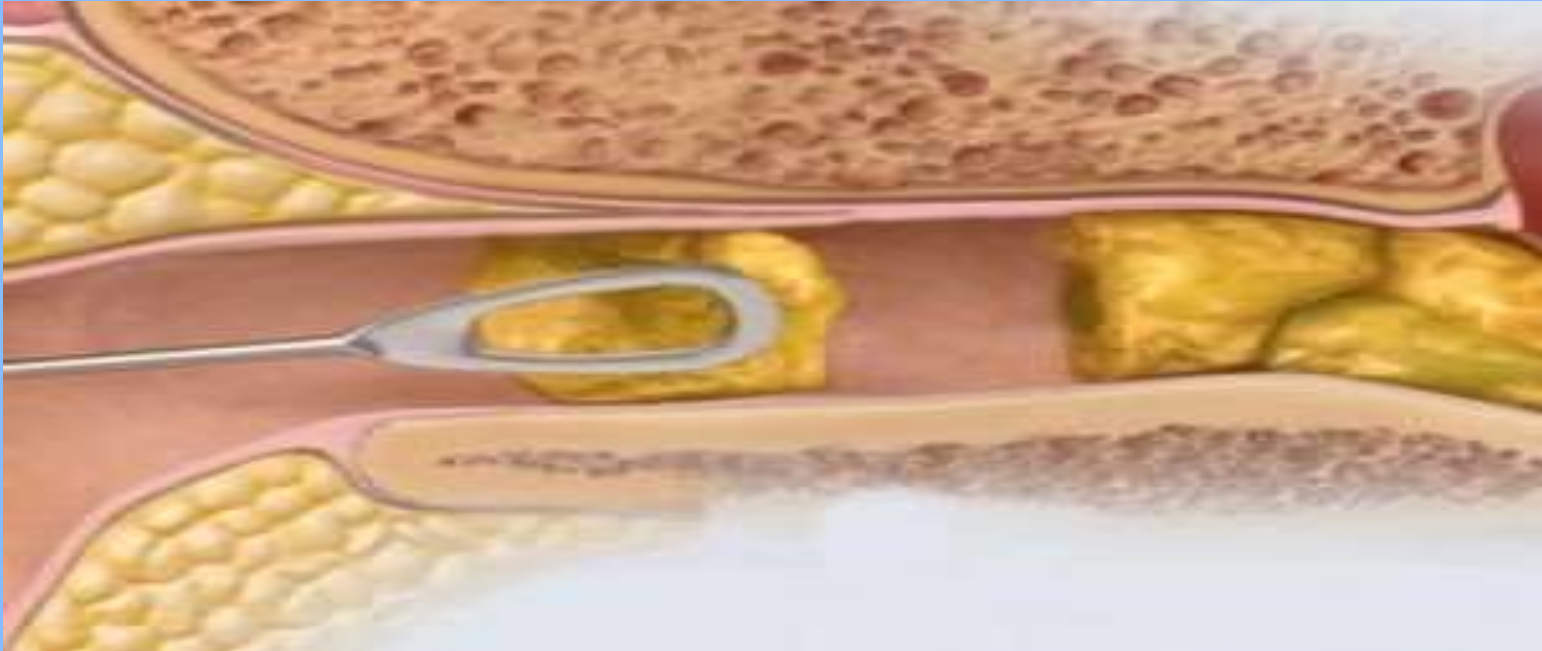
Πέρα από το πλύσιμο του σώματος, πρέπει να φροντίζουμε επίσης και να κρατούμε σε καθαρή και υγιεινή κατάσταση και κάποια επιμέρους μέλη ή μέρη του σώματός μας όπως:

- Καθαριότητα των ματιών



- Τα μάτια πρέπει να πλένονται με άφθονο νερό (χωρίς σαπούνι) και να σκουπίζονται μόνο με καθαρή πετσέτα ή καθαρό μαντίλι, ποτέ με λερωμένα χέρια γιατί υπάρχει κίνδυνος να μολυνθούν με λιμώδη ή παρασιτικά νοσήματα, από μικρόβια που συχνά υπάρχουν στα χέρια και στα νύχια.

- Καθαριότητα αυτιών



• Τα αυτιά, όπως και το υπόλοιπο σώμα, λερώνονται και γι αυτό χρειάζονται τακτικό και επιμελημένο πλύσιμο. Ειδικά οι βρωμιές που μπαίνουν προς το εσωτερικό, ενώνονται με το «κερί» του αυτιού και αν το μίγμα δεν απομακρυνθεί έγκαιρα και αποτελεσματικά, τότε μπορεί να πετρώσει, οπότε θα χρειαστεί ιατρική επέμβαση.

- Καθαριότητα των χεριών



• Τα χεριά πρέπει να πλένονται, με άφθονο νερό και με σαπούνι, σε συχνά διαστήματα κατά τη διάρκεια της ημέρας και απαραίτητα πριν από κάθε γεύμα και πριν από τον ύπνο. Τα νύχια πρέπει να κόβονται και να διατηρούν σε μικρό μέγεθος και να πλένονται με ιδιαίτερη προσοχή.

## •Καθαριότητα των ποδιών



•Η καθαριότητα των ποδιών επιβάλλεται όχι μόνο για λόγους υγιεινής αλλά για λόγους αισθητικής. Η αποσύνθεση του ιδρώτα των ποδιών δημιουργεί έντονη κακοσμία, η οποία ασφαλώς είναι πολύ δυσάρεστη τόσο για το ίδιο το άτομο, όσο και για τους γύρω. Μετά το πλύσιμο πρέπει να σκουπίζονται καλά, κυρίως στην περιοχή ανάμεσα από τα δάχτυλα.

Η καθημερινή καθαριότητα του σώματος αλλά και του περιβάλλοντος, αποτελούν σημαντικά στοιχεία για την σωματική υγεία του ανθρώπου. Η καθημερινή καθαριότητα του σώματος είναι απαραίτητη, για την καλή κυκλοφορία του αίματος, την αποφυγή δυσσομίας και την απομάκρυνση των μικρόβιων από το δέρμα.

Το δέρμα του σώματός μας είναι ευαίσθητο στην υπέρυθρη ακτινοβολία και η πολύωρη έκθεση στον ήλιο δημιουργεί ρυτίδωση και καρκίνο του δέρματος. Γι αυτό συστήνεται η αποφυγή κολύμβησης και η έκθεση στον ήλιο από τις 12:00 το μεσημέρι έως τις 3:00 μμ.

Το πρόσωπο πρέπει να καθαρίζεται με σαπούνι καλής ποιότητας ώστε να μην ερεθίζεται το δέρμα. Στην περίοδο της εφηβείας η εμφάνιση ακμής στο πρόσωπο είναι φυσιολογική. Ο δερματολόγος θα συστήσει, αν χρειάζεται, την κατάλληλη θεραπεία.

## •Κανόνες ατομικής υγιεινής:



- Τακτικό πλύσιμο χεριών και περιποίηση νυχιών
- Τακτικό βούρτσισμα δοντιών
- Τακτικό καθάρισμα αυτιών
- Τακτικό πλύσιμο προσώπου
- Τακτικό πλύσιμο όλου του σώματος
- Καθαρές κάλτσες, άνετα και καλής ποιότητας παπούτσια
- Χρήση ατομικής πετσέτας, χτένας, οδοντόβουρτσας
- Χρήση κατάλληλου σαμπουάν, σαπουνιού ή αφρόλουτρου
- Αποφυγή βαφής μαλλιών και συχνού τεχνητού στεγνώματος
- Απολύμανση χεριών
- Καλό και προσεκτικό στέγνωμα όλων των περιοχών του σώματος

## •Οδηγίες για σωστό ντύσιμο



- Ωραίο ντύσιμο δεν είναι το ακριβό, αλλά το απλό, το καθαρό, το καλοβαλμένο εκείνο που ταιριάζει στην προσωπικότητα και στον τύπο του κάθε ανθρώπου.
- Πριν από κάθε αγορά ενδυμάτων γίνεται έλεγχος της ποιότητας, της σύνθεσης, του μεγέθους και του κόστους.
- Τα ενδύματα θα πρέπει να τοποθετούνται μέσα στην ντουλάπα καθαρά, σιδερωμένα και με τάξη.
- Τα καθημερινά ενδύματα και τα παπούτσια θα πρέπει να είναι κομψά αλλά και άνετα για να γίνεται καλύτερα η κυκλοφορία του αίματος και η εξάτμιση του ιδρώτα.



Η καθαριότητα των ενδυμάτων και γενικά η εμφάνιση και η καλή συμπεριφορά παίζουν σημαντικό ρολό στην επικοινωνία και συνθέτουν την πρώτη εντύπωση της προσωπικότητας του ανθρώπου. Το άτομο όταν είναι καθαρό και περιποιημένο, έχει υψηλή αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση, προκαλεί θετική εντύπωση στους συνομιλητές του και είναι σε κάθε δραστηριότητα.

Άλλοι παράγοντες που μπορούν να συμβάλουν στον υγιεινό ύπνο είναι το καθαρό και άνετο υπνοδωμάτιο, ο κάλος αερισμός και η κανονική θερμοκρασία του δωματίου, που συνήθως είναι 18°C ο χαμηλός φωτισμός και τα λίγα έπιπλα. Ο έφηβος μπορεί να καταπολεμήσει την καθημερινή του ένταση, όχι μόνο με τον υγιεινό ύπνο, αλλά και με διαφορές δραστηριότητες, όπως με την συμμετοχή σε αθλητικές και πολιτιστικές ομάδες, με την πεζοπορία, το χορό και τη μουσική, βελτιώνοντας έτσι τη σωματική και ψυχική υγεία του.

## Γιατί αρρωσταίνουμε;

Οι περισσότεροι άνθρωποι νομίζουμε ότι αρρωσταίνουμε από το κρύο. Το μόνο όμως που μπορούμε να πάθουμε αν εκτεθούμε στο έντονο ψύχος χωρίς να υπάρχουν ιοί στο περιβάλλον είναι κρυοπαγήματα και όχι λοίμωξη.

Στην πραγματικότητα, το κρύο δεν προκαλεί ούτε συνάχι, ούτε πονόλαιμο, ούτε βήχα, ούτε πυρετό. Δημιουργεί όμως κατάλληλες συνθήκες για να εγκατασταθούν στον οργανισμό ιοί και να εκδηλωθούν κοινά κρυολογήματα και γρίπη.

Συγκεκριμένα με την πτώση της θερμοκρασίας ελαττώνεται η άμυνα του οργανισμού. Πρόκειται για ένα βιολογικό φαινόμενο που ονομάζεται ελάττωση της ανοσίας. Έτσι ο οργανισμός γίνεται ευάλωτος στους ιούς που υπάρχουν γύρω του.

Επιπλέον, με το κρύο οι άνθρωποι συγκεντρώνονται σε κλειστούς χώρους και συνεπώς εκτίθεται σε μεγαλύτερες συγκεντρώσεις ιών, αφού λόγω του συγχρονισμού, η μετάδοση τους από άνθρωπο σε άνθρωπο είναι ευκολότερη. Γι αυτό συνήθως αρρωσταίνουμε τις μέρες εκείνες που υπάρχει πτώση της θερμοκρασίας.

## Πώς να περάσουμε μια ίωση;



- Αποφεύγουμε την υπερβολική κόπωση
- Πίνουμε άφθονα υγρά, κυρίως φρεσκοστυμμένους και ζεστά αφέψημα
- Καταναλώνουμε ζεστές δυναμωτικές σούπες
- Αποφεύγουμε τα αντιπυρετικά όταν δεν έχουμε υψηλό πυρετό. Ο πυρετός αποτελεί ένα χρήσιμο όπλο του οργανισμού για να πολεμήσει τα μικρόβια και τους ιούς.

# ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

## Η υγιεινή των δοντιών



## ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΣΤΟΜΑΤΟΣ



## ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ- ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗΣ ΚΟΙΛΟΤΗΤΑΣ

Η στοματική κοιλότητα είναι το πρώτο τμήμα του παπικού συστήματος. Περιλαμβάνει τα δόντια, τα ούλα και τη γλώσσα.

Τα δόντια είναι οι φρουροί της υγείας μας. Η σημαντικότερη λειτουργία τους είναι η μάσηση της τροφής και η ομιλία.

Οι κυριότερες παθήσεις του στόματος είναι:

- Η τερηδόνα, που προσβάλλει τους σκληρούς ιστούς του δοντιού, αδαμαντίνη και οδοντίνη, και προκαλεί πόνο. Η τερηδόνα συνδέεται άμεσα με την κατανάλωση γλυκών.

- Η περιοδοντίτιδα. Είναι η νόσος που προσβάλλει τα ούλα, τα οποία αποτελούν τους στηρικτικούς ιστούς των δοντιών, και το περιρρίζιο, το οποίο είναι οστό της σιαγόνας. Αίτια της περιοδοντικής νόσου είναι η οδοντική μικροβιακή πλάκα.

- Τα μικρόβια, σε συνδυασμό με τη συχνή κατανάλωση ζάχαρης, παράγουν οξέα, τα οποία συγκεντρώνονται πάνω στα δόντια και προκαλούν την τερηδόνα. Κάποια μικρόβια όταν εισέλθουν στην ένωση των δοντιών με τα ούλα δημιουργούν την ουλίτιδα. Η οδοντική μικροβιακή πλάκα όταν παραμείνει για πολύ καιρό πάνω στα δόντια, χωρίς να αφαιρεθεί με σωστό βούρτσισμα, μπορεί να σκληρυνθεί και να δημιουργήσει τη λεγόμενη πέτρα ή τρυγία.

Η ουλίτιδα και η περιοδοντίτιδα θα πρέπει να θεραπευτούν διότι θα προκαλέσουν καταστροφή των ούλων, δηλαδή των ιστών που στηρίζουν τα δόντια, και έτσι τα δόντια θα πέσουν.

## Μέτρα προστασίας – φροντίδας στοματικής κοιλότητας

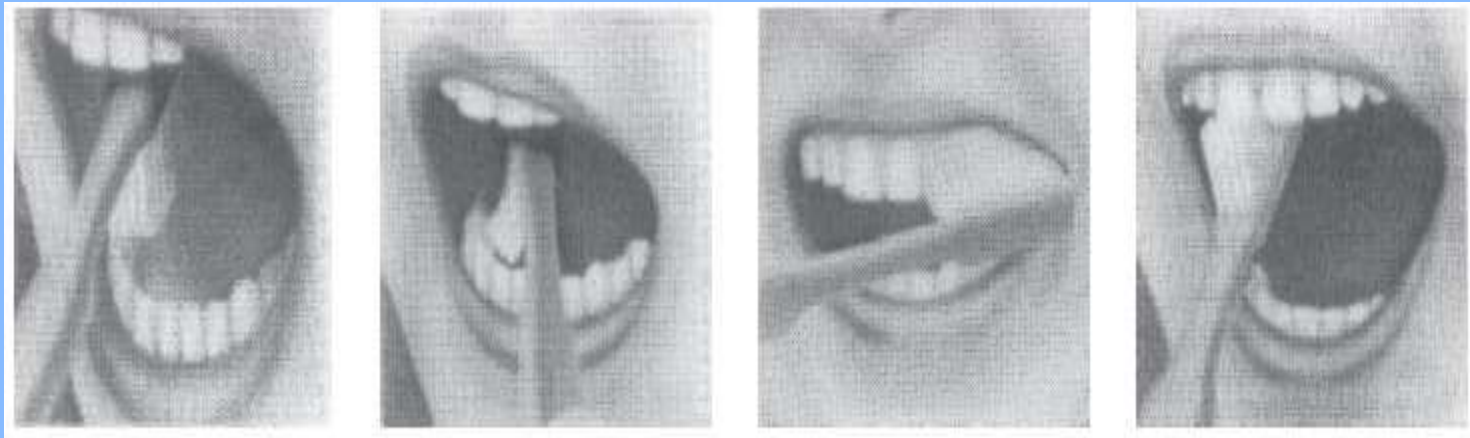
Η πρόληψη είναι η καλύτερη φροντίδα για τη στοματική υγεία, όπως:

- Το καθημερινό βούρτσισμα των δοντιών συνήθως 3 φορές την ημέρα, μετά από κάθε γεύμα και, κυρίως, μετά το βραδινό φαγητό για 3 λεπτά περίπου.
- Η χρήση μαλακής ή μέτριας οδοντόβουρτσας και η αλλαγή της κάθε 2 ή 3 μήνες. Από την ηλικία των 2-2,5 χρόνων ξεκινά η χρήση της οδοντόβουρτσας με την επίβλεψη των γονέων.
- Η χρήση οδοντικού νήματος, τουλάχιστον μια φορά την ημέρα.
- Η χρήση φθοριούχου διαλύματος μια φορά την ημέρα και φθοριούχου οδοντόκρεμας.
- Οι τακτικές επισκέψεις στον οδοντίατρο, ακόμα και αν δεν υπάρχει κάποιο οδοντιατρικό πρόβλημα.
- Σωστή διατροφή. Κατανάλωση γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων, ψαριών, φρούτων και λαχανικών, πλούσια σε πρωτεΐνες, ασβέστιο, φώσφορο, φθόριο, σίδηρο, κάλλιο, βιταμίνες κ.ά.

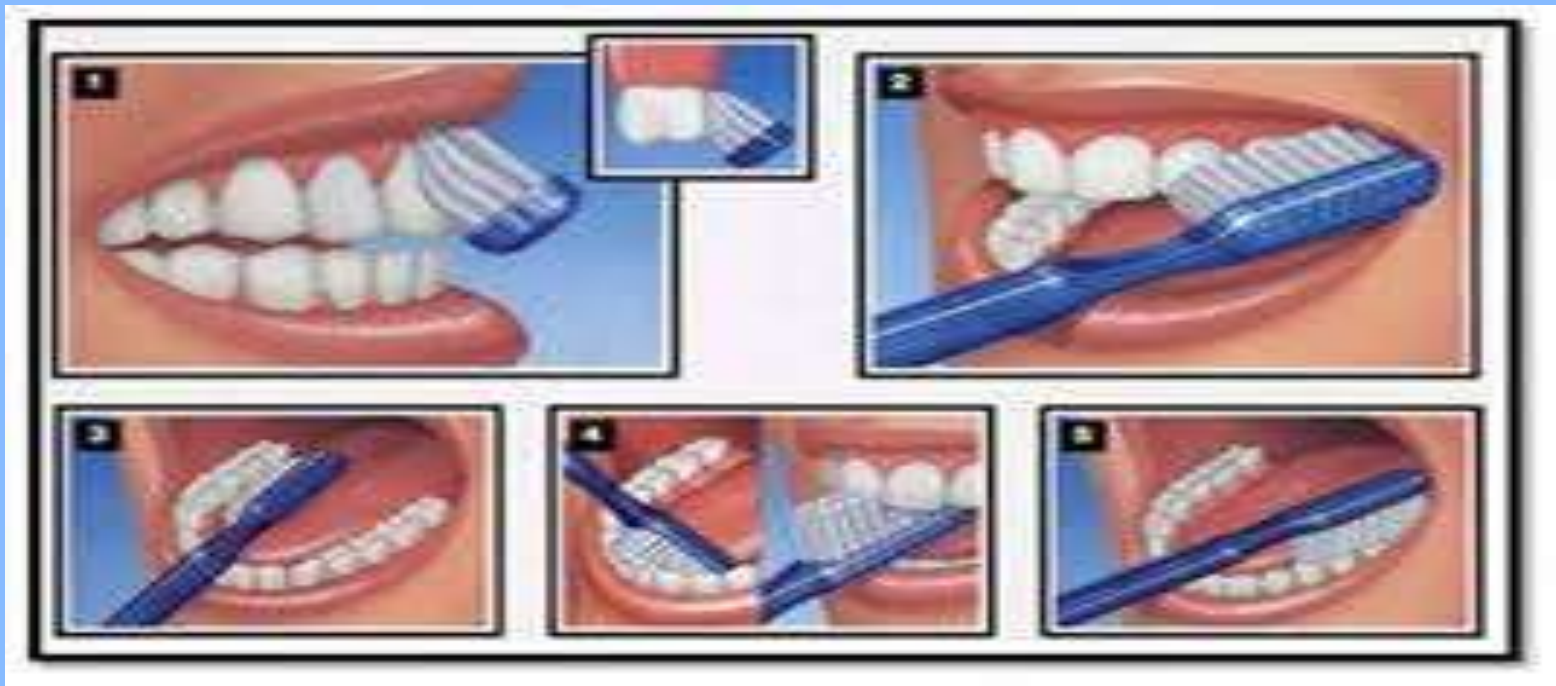


Θα πρέπει να αποφεύγεται το διαρκές ενδιάμεσο «τσιμπολόγημα». Η κατανάλωση των γλυκών συνίσταται να είναι περιορισμένη και κατά προτίμηση μετά τα γεύματα.

Ο οδοντίατρος πρέπει να ενημερώνεται για την κατάσταση της υγείας μας και για πιθανά νοσήματα, όπως ορμονικές μεταβολές, ηπατίτιδα Β, AIDS (ΗπV-λοίμωξη) κ.ά.







Η φροντίδα για την υγεία του στόματος αφορά όχι μόνο τα δόντια, όπως συχνά και λανθασμένα πιστεύεται, αλλά όλα τα όργανα και τους ιστούς που υπάρχουν σ' αυτό. Ξεκινάει δε από την παιδική ηλικία, όταν βγουν τα πρώτα δόντια, προκειμένου το άτομο να μάθει από νωρίς τη σωστή στοματική υγιεινή.

Όμως, η παραπληροφόρηση ή η ελλιπής ενημέρωση έχει σαν αποτέλεσμα πολλοί να μπερδεύονται για το τι πρέπει ή δεν πρέπει να κάνουν για να έχουν ένα όμορφο και υγιές χαμόγελο.

## Τι τελικά ισχύει για την σωστή στοματική υγιεινή:

- 1) ΛΑΘΟΣ.** Πρέπει να βουρτσίζω τα δόντια αμέσως μετά το φαγητό.  
**ΣΩΣΤΟ.** Το βούρτσισμα πρέπει να γίνεται 30' μετά το φαγητό.
- 2) ΛΑΘΟΣ.** Η σκληρή οδοντόβουρτσα καθαρίζει καλύτερα τα δόντια.  
**ΣΩΣΤΟ.** Πρέπει να χρησιμοποιούμε μαλακή ως μέτρια οδοντόβουρτσα και να την αλλάζουμε όταν ανοίγουν οι τρίχες (περίπου 1 φορά τον μήνα)
- 3) ΛΑΘΟΣ.** Χρησιμοποιώντας αλάτι ή σόδα στο βούρτσισμα μπορώ να αφαιρέσω τις χρωστικές.  
**ΣΩΣΤΟ.** Τις χρωστικές τις αφαιρεί ο οδοντίατρος και όχι το αλάτι ή η σόδα.
- 4) ΛΑΘΟΣ.** Μετά το βούρτσισμα θα πρέπει να χρησιμοποιήσω αντισηπτικά με οινόπνευμα ή στοματικά διαλύματα.  
**ΣΩΣΤΟ.** Στοματικά διαλύματα δίνει ο οδοντίατρος μετά την θεραπεία των ούλων και για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα.

- 5) **ΛΑΘΟΣ.** Με το βίαιο βούρτσισμα καθαρίζω καλύτερα τα δόντια.  
**ΣΩΣΤΟ.** Όχι στο βίαιο βούρτσισμα γιατί υποχωρούν τα ούλα και αποτρίβεται η επιφάνεια των δοντιών.
- 6) **ΛΑΘΟΣ.** Όταν αιμορραγούν τα ούλα μπορώ να το αντιμετωπίσω με αντισηπτικά.  
**ΣΩΣΤΟ.** Όταν αιμορραγούν τα ούλα όχι αντισηπτικά χωρίς οδοντιατρική εξέταση. Σε αιμορραγία δοντιών ή κινητικότητα δοντιών άμεσα επισκεπτόμαστε τον οδοντίατρό μας.
- 7) **ΛΑΘΟΣ.** Το νήμα δεν είναι απαραίτητο.  
**ΣΩΣΤΟ.** Το βούρτσισμα μόνο, χωρίς νήμα και μεσοδόντια βουρτσάκια στις γέφυρες, δεν αρκεί.
- 8) **ΛΑΘΟΣ.** Επισκέπτομαι τον οδοντίατρο όταν παρουσιάζεται κάποιο πρόβλημα στο στόμα μου.  
**ΣΩΣΤΟ.** Ακόμα και αν θεωρείτε ότι όλα είναι σωστά δεν αμελείτε τον βμηνιαίο επανέλεγχο στον οδοντίατρο.

- 9) ΛΑΘΟΣ.** Το βούρτσισμα μία φορά την ημέρα είναι αρκετό.  
**ΣΩΣΤΟ.** Δεν αρκεί μια φορά την ημέρα στοματική υγιεινή, χρειάζονται δύο φορές για 2-3 λεπτά σε κάθε γνάθο. Δεν πρέπει να κοιμάστε χωρίς να βουρτσίσετε τα δόντια σας.
- 10) ΛΑΘΟΣ.** Αν βουρτσίζω πολλές φορές τα δόντια μου καθαρίζονται καλύτερα.  
**ΣΩΣΤΟ.** Δεν μετράει η συχνότητα της στοματικής αλλά ο σωστός τρόπος. Βουρτσίζουμε τα δόντια σε όλες τις επιφάνειές τους. Καθαρίζουμε με την οδοντόβουρτσα και την γλώσσα.
- 11) ΛΑΘΟΣ.** Έχω ηλεκτρική οδοντόβουρτσα, άρα δεν χρειάζεται να προσέχω τόσο πολύ το βούρτσισμα.  
**ΣΩΣΤΟ.** Η ηλεκτρική οδοντόβουρτσα δεν αναιρεί το σωστό βούρτσισμα.
- 12) ΛΑΘΟΣ.** Η κακοσμία μπορεί να αντιμετωπισθεί με στοματικά διαλύματα.  
**ΣΩΣΤΟ.** Για την κακοσμία απαιτείται γνωμάτευση οδοντίατρου για να αναιρεθεί το αίτιο.



**13) ΛΑΘΟΣ.** Οι οδοντόπαστες είναι όλες ίδιες.

**ΣΩΣΤΟ.** Η επιλογή της σωστής οδοντόπαστας είναι απαραίτητη όπως

- Π.χ. ειδικές για την οδοντική ευαισθησία
  - Περιέχοντας φθόριο ή για την καταπολέμηση της ουλίτιδας
- περιέχοντας ένα συστατικό το triclosan.

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΟΥΡΤΣΙΣΜΑΤΟΣ

- Κρατάμε την οδοντόβουρτσα τοποθετώντας τις τρίχες υπό γωνία περίπου 45 μοιρών προς τη γραμμή των ουλών, εκτελώντας μικρή κυκλική κίνηση έτσι ώστε να απομακρύνονται τα υπολείμματα των τροφών από το όριο ουλών – δοντιού.
- Ξεκινάμε από αριστερά προς τα δεξιά βουρτσίζοντας από τους γομφίους πίσω προς τα μπρος.
- Στην επάνω γνάθο έχουμε 3 επιφάνειες δοντιών να βουρτσίσουμε. Μία απ' έξω προς τις παρειές και τα χείλη, μία από μέσα και την μασητική επιφάνεια. Στην εσωτερική επιφάνεια των δοντιών (προς την υπερώα) η θέση της οδοντόβουρτσας πρέπει να είναι σε γωνία 45 μοιρών σε σχέση με τα ούλα. Όσον αφορά τις μασητικές επιφάνειες η οδοντόβουρτσα είναι κάθετη.

- Αφού ολοκληρώσουμε την άνω γνάθο συνεχίζουμε με την κάτω, όπου και εδώ με την ίδια τεχνική βουρτσίζουμε 3 επιφάνειες δοντιών: έξω, μέσα και επάνω. Ιδιαίτερη μέριμνα πρέπει να δίνεται στα κάτω πρόσθια δόντια προς την εσωτερική επιφάνεια, όπου εδράζει η γλωσσά και υπάρχει μεγαλύτερη συγκέντρωση σάλιου.

- Δεν πρέπει να ξεχνάμε και την γλωσσά. Βουρτσίζοντας την γλωσσά απομακρύνονται τα βακτήρια που συγκεντρώνονται στις θηλές της γλώσσας και έτσι αποφεύγουμε ταυτόχρονα και την κακοσμία. Βουρτσίζουμε τοποθετώντας την οδοντόβουρτσα όσο πιο πίσω γίνεται, στη βάση της γλώσσας, έτσι ώστε να μην έχουμε τάση για εμετό και την φέρνουμε προς τα εμπρός τουλάχιστον 6-7 φορές.

- Το βούρτσισμα των δοντιών να γίνεται με την ίδια σειρά για να μην ξεχνάμε καμία επιφάνεια έτσι ώστε να γίνεται μηχανική συνήθεια.

- Απαραιτήτως μετά το βούρτσισμα να γίνεται χρήση νήματος στα φυσικά δόντια και στις γέφυρες-στεφάνες να χρησιμοποιείται μεσοδόντιο βουρτσάκι.
- Βουρτσίζουμε τουλάχιστον 2 φορές την ημέρα για 2-3 λεπτά.





## Περιποίηση του στόματός



στοματικό  
διάλυμα



δισκοί αποκάλυψης  
οδοντικής πλάκας



οδοντικό νήμα



οδοντόκρεμα



αποσημιατικό  
σπρέι



ηλεκτρική οδοντόβουρτσα

→ οδοντοκρεμα, οδοντικό νήμα, οδοντικό σπρέι

## Υγιεινός ύπνος-Εργασία και ξεκούραση-Ένταση και τρόποι εκτόνωσης

Ο ύπνος οξύνει τον νου και ηρεμεί το νευρικό σύστημα. Βοηθά στη σωστή σωματική ανάπτυξη και ψυχική υγεία του ανθρώπου, ξεκουράζει, αναζωογονεί όλο το σώμα και έχει μεγάλη θεραπευτική δύναμη. Ο υγιεινός τρόπος ζωής, το καθημερινό ντους, η γυμναστική και ο βαθύς και κανονικής διάρκειας ύπνος ηρεμούν, δραστηριοποιούν και ομορφαίνουν το άτομο. Αντίθετα, η αϋπνία επιδρά αρνητικά στην υγεία και εξαντλεί κυρίως το νευρικό σύστημα του ανθρώπου. Τα παιδιά χρειάζονται περισσότερες ώρες ύπνο από τους ενήλικες. Οι ενήλικες έχουν ανάγκη 7-8 ώρες, ενώ τα παιδιά 8-10 ώρες ύπνου.

## Ανάπτυξη θετικών στάσεων πριν από τον ύπνο:

1. αποφυγή άγχους, χαλάρωση
2. αποφυγή φαγητού και καφεΐνης
3. ένα φλιτζάνι τσαγιού χλιαρό γάλα
4. ένα ντους
5. θετικές σκέψεις
6. ανάγνωση ευχάριστων κειμένων
7. αγαπημένα μουσικά ακούσματα.



Άλλοι παράγοντες που μπορούν να συμβάλουν στον υγιεινό ύπνο είναι το καθαρό και άνετο υπνοδωμάτιο, ο καλός αερισμός και η κανονική θερμοκρασία του δωματίου, που συνήθως είναι 18οC, ο χαμηλός φωτισμός και τα λίγα έπιπλα.

Ο έφηβος μπορεί να καταπολεμήσει την καθημερινή του ένταση, όχι μόνο με τον υγιεινό ύπνο, αλλά και με διάφορες δραστηριότητες, όπως με τη συμμετοχή σε αθλητικές και πολιτιστικές ομάδες, με την πεζοπορία, το χορό και τη μουσική, βελτιώνοντας έτσι τη σωματική και ψυχική υγεία του.



## Μετά το φαγητό γιατί δεν επιτρέπεται το μπάνιο;

Εφόσον σπίτι σου δεν μπορείς να πνίγεις όπως στην θάλασσα...

Όταν χωνεύουμε, οι απαιτήσεις σε αίμα του στομάχου μεγαλώνουν, ώστε να ολοκληρωθεί η διαδικασία της πέψης. Αν συγχρόνως κάνουμε και μπάνιο, η καρδιά θα στείλει αίμα και προς το δέρμα, ώστε να διατηρηθεί η εσωτερική θερμοκρασία του σώματος σταθερή. Έτσι στέλνει λιγότερο αίμα στον εγκέφαλο, με αποτέλεσμα τον κίνδυνο λιποθυμίας. Οπότε, αν λιποθυμήσουμε στο μπάνιο, μπορεί να πάθουμε κρανιοεγκεφαλική κάκωση.



# ΛΙΠΑΡΑ ΜΑΛΛΙΑ

Η λιπαρότητα στα μαλλιά οφείλεται σε αρκετούς παράγοντες: γονίδια, ορμονικές διαταραχές, κακή χρήση προϊόντων ή και λάθος τακτική κατά το λούσιμο. Σε κάθε περίπτωση είναι ενοχλητική και χρονοβόρα αφού προκειμένου να δείχνουν καθαρά τα μαλλιά σας, χρειάζονται συχνό λούσιμο. Ή μήπως όχι; Γνωρίζατε πως όσο περισσότερο λούζετε τα λιπαρά μαλλιά εντείνεται το πρόβλημα της λιπαρότητας; Βλέπετε, η λιπαρότητα οφείλεται στην έκκριση σμήγματος από το δέρμα του κεφαλιού. Με το συχνό λούσιμο, απομακρύνετε το σμήγμα και το δέρμα σας νομίζει πως δεν έχει παράγει αρκετό με συνέπεια να εκκρίνει ακόμα περισσότερο. Όλα αυτά βεβαίως αν η δική σας λιπαρότητα οφείλεται στα γονίδια. Αν έχετε λιπαρά μαλλιά εξαιτίας της κατάχρησης προϊόντων ή από κακή τεχνική στο λούσιμο, ή μάλλον στο ξέβγαλμα, τότε η λύση είναι απλή. Σταματήστε την κατάχρηση και αφιερώστε μερικά λεπτά παραπάνω στο ξέβγαλμα. Η συσσώρευση προϊόντων (styling και καθαρισμού) στην τρίχα τη βαραίνει και την κάνει λιπαρή, λογικό δεν είναι;

**Ωραία όλα αυτά αλλά τι πρέπει τελικά να κάνετε για να απαλλαγείτε μια για πάντα από τη λιπαρότητα; Μόνιμες λύσεις δεν υπάρχουν .** Υπάρχουν όμως τεχνικές και προϊόντα που μπορούν να βοηθήσουν σημαντικά την κατάσταση και να σας γλιτώσουν από το καθημερινό λούσιμο που έτσι κι αλλιώς δεν σας προσφέρει κάτι. Εφόσον λούζεστε συχνά, επιλέξτε ένα ελαφρύ σαμπουάν και conditioner. Όσο πιο ελαφριά είναι η σύνθεσή των προϊόντων που χρησιμοποιείτε τόσο λιγότερο επιβαρύνετε την τρίχα και κατά συνέπεια τη λιπαρότητα.

Μια φορά την εβδομάδα λουστείτε με ένα σαμπουάν βαθύ καθαρισμού. Μα απομακρύνει το σμήγμα από το δέρμα του κεφαλιού και από την τρίχα και θα επιτρέψει και στα δύο να αναπνεύσουν.

Επενδύστε σε μια θεραπεία για τη λιπαρότητα. Μπορεί να μην είναι δυνατόν να κάνει θαύματα αλλά θα βοηθήσει σημαντικά.

Ξεβγάλτε καλά τα μαλλιά σας (όπως είπαμε ήδη) και μάλιστα με χλιαρό νερό. Το πολύ καυτό ερεθίζει το δέρμα και προκαλεί ακόμα περισσότερη λιπαρότητα. Αντιθέτως, το χλιαρό ή και το κρύο κλείνει τους πόρους και κάνει τα μαλλιά πιο λαμπερά.

Αποκτήστε ένα ξηρό σαμπουάν ή μια πούδρα μαλλιών. Το ξηρό σαμπουάν θα σας δώσει μια ακόμα μέρα ανάμεσα στα λουσίματα ενώ η πούδρα θα απομακρύνει άμεσα τη λιπαρότητα.

Μην πιάνετε συνέχεια τα μαλλιά σας. Newsflash: τα δάχτυλα σας έχουν λιπαρότητα και ρύπους και τα μεταφέρουν στα μαλλιά σας. Αφήστε τα λοιπόν ήσυχα.

Μην εφαρμόζετε τα προϊόντα –styling και περιποίησης- κοντά στη ρίζα. Περιοριστείτε στις άκρες.





## Σωματική Άσκηση και Υγεία

Η αντίληψη για την ωφέλεια από τη σωματική άσκηση είναι διαδεδομένη σε όλο το κόσμο. Αυτό τουλάχιστον υποδηλώνουν το υποχρεωτικό μάθημα της γυμναστικής στα σχολεία, ο μεγάλος αριθμός αθλητικών συλλόγων και η ευρεία ενασχόληση ανθρώπων μέσης και μεγάλης ηλικίας με τη γυμναστική και τα σπορ, καθώς επίσης και η τεράστια ανάπτυξη της βιομηχανίας αθλητικών ειδών.

Σήμερα με τη χρήση των μηχανικών μέσων στις μετακινήσεις των ανθρώπων στις εργασίες τους, με τη κατανάλωση μεγάλης ποσότητας τροφίμων, με την αναγκαστική διαβίωση σε πολυπληθή αστικά κέντρα με χαμηλό συντελεστή πρασίνου, το σωματικό βάρος αυξάνει, οι σωματικές ικανότητες περιορίζονται και ως φυσικό επακόλουθο εμφανίζονται ασθένειες που συνδέονται με αυτό το τρόπο ζωής.

Είναι πλέον από όλους αποδεκτό, πως η άσκηση όχι μόνο διατηρεί και βελτιώνει ένα υγιές σώμα, αλλά θεραπεύει και ένα σώμα που πάσχει, καθώς και μία ψυχή που συμπάσχει με το σώμα. Με άλλα λόγια, το μήνυμα της άσκησης δεν απευθύνεται μόνο στους υγιείς, αλλά και στους πάσχοντες ανθρώπους, με σκοπό να προλαμβάνονται οι ασθένειες και να βελτιώνονται διάφορες νοσηρές καταστάσεις.

Η άσκηση είναι το σημαντικότερο ερέθισμα για την ομαλή και συμμετρική ανάπτυξη του μυοσκελετικού συστήματος του σώματός μας από τη γέννησή μας ως τη πλήρη σωματική μας ωριμότητα.

Με τη μακρόχρονη και συστηματική άσκηση, (όπως και με τη σκληρή σωματική εργασία), οι μύες του σώματος ισχυροποιούνται, απαλλάσσονται από το περιττό λίπος, μορφοποιούνται, δίνοντας χάρη και ομορφιά στο ανθρώπινο παράστημα. Η ισχυροποίηση των μυών έχει ένα πολύ πρακτικό αποτέλεσμα : κάνει το άτομο ικανό να έχει άνεση στις καθημερινές σωματικές του ενέργειες και του δίνει τη δυνατότητα να αντιμετωπίζει κάθε πρόσθετο πρόβλημα με ευκολία. Το άτομο γίνεται παραγωγικό χωρίς να κουράζεται υπερβολικά κι αυτό το γεμίζει με αυτοεκτίμηση και ικανοποίηση, συναισθήματα τόσο αναγκαία για τη ψυχική μας υγεία.

Έχουμε δύο ειδών σωματικής άσκησης: την ισοτονική ή κινητική άσκηση όπως π.χ. περπάτημα, τρέξιμο, ποδηλασία, μπάσκετ, ποδόσφαιρο, τένις, χορός, κολύμβηση και την ισομετρική ή στατική άσκηση όπως π.χ. άρση βαρών, πάλη, κωπηλασία, θαλάσσιο σκι, χειρολαβή, ελατήρια.

Με την ισοτονική άσκηση αυξάνεται η ικανότητα του οργανισμού να παράγει κάποιο μηχανικό έργο, βελτιώνονται τα αντανακλαστικά και το άτομο εμφανίζεται με ένα ωραίο παρουσιαστικό γεμάτο ψυχική και σωματική υγεία.

Κατά την ισομετρική άσκηση, μέσα σε ελάχιστο χρονικό διάστημα η αρτηριακή πίεση ανεβαίνει σε πολύ υψηλά επίπεδα και δεν μπορεί να γίνει τόσο γρήγορη προσαρμογή της κυκλοφορίας και εμπλουτισμός με οξυγόνο του αίματος, που περνάει από τους πνεύμονες για να το προσφέρει άφθονο στους ασκούμενους μύες. Άλλωστε κατά την άσκηση π.χ. άρση βάρους, αναπνέει καλά ο ασκούμενος, όπως συμβαίνει με τις πολλές και βαθιές αναπνοές του δρομέας που κάνει κινητική άσκηση.

Φαίνεται λοιπόν ότι οι ισομετρικές ασκήσεις δεν ωφελούν τόσο τη καρδιά και τις αρτηρίες και ακόμη περισσότερο μπορεί να είναι επικίνδυνες σε υπερτασικά άτομα λόγω απότομης υπερβολικής αύξησης της πίεσης.

### **Ποιά είναι τα οφέλη από την τακτική άσκηση;**

Καλύτερη φυσική κατάσταση και βελτίωση διαφόρων δεικτών υγείας, όπως χοληστερίνη, αρτηριακή πίεση, οστική πυκνότητα για τη πρόληψη της οστεοπόρωσης, κλπ.

Οφέλη στη ψυχική υγεία, λιγότερο στρες, καλύτερος ύπνος και γενικά καλύτερη διάθεση.

Απώλεια βάρους-λίπους (εφόσον φυσικά είναι το ζητούμενο). Γενικά, καλύτερη σωματική σύσταση, που σημαίνει λιγότερο λίπος και περισσότερο μυϊκό ιστό, άρα και ένα τονωμένο, γυμνασμένο σώμα.

Ένα νέο, σημαντικό και πολύ ωφέλιμο χόμπι, που σας δίνει τη δυνατότητα να ξεφύγετε από τη καθημερινή ρουτίνα.

Ενίσχυση των καλών συνηθειών (π.χ. καλή διατροφή) και περιορισμός των κακών (π.χ. κάπνισμα, κακή διατροφή). Ας δούμε πως πρέπει να ξεκινήσει κανείς τη γυμναστική, ποιοί θα είναι οι στόχοι και οι ρυθμοί που θα ακολουθηθούν.

Εάν πρόκειται για άτομα που έκαναν προηγουμένως καθιστική ζωή, είναι παχύσαρκα, μεσήλικα και άνω ή με βεβαρημένο ιατρικό ιστορικό, σαφώς θα πρέπει να προηγηθεί μία συνάντηση με το γιατρό τους και να ακολουθήσουν τις οδηγίες του. Εάν επίσης παρατηρούνται πόνος στο στήθος, στην αριστερή πλευρά του αυχένα και στον ώμο (ή στο χέρι), ζαλάδες, έντονο λαχάνιασμα, δυσκολία στην αναπνοή, κατά τη διάρκεια ή μετά από μία άσκηση, ή λαμβάνονται φάρμακα για τον έλεγχο της πίεσης ή ενός καρδιακού προβλήματος ή υπάρχουν σοβαρές ενοχλήσεις σε οστά και αρθρώσεις, θα πρέπει να προηγηθεί συνεννόηση με το γιατρό. Γενικά, όμως, είναι αρκετά ασφαλές να αρχίσουμε σταδιακά ένα πρόγραμμα γυμναστικής, σχεδιασμένο από έναν επαγγελματία του χώρου της άσκησης.

Ακολουθήστε τον κανόνα: Συχνότητα – Ένταση – Χρόνος. Η συχνότητα για υγιή άτομα είναι 2-3 φορές την εβδομάδα, η ένταση είναι στο 50-70% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας (μέγιστη καρδιακή συχνότητα = 220-ηλικία) και ο χρόνος, η διάρκεια δηλαδή της άσκησης, είναι μέχρι 30 λεπτά κάθε φορά. Ακολουθώντας το κανόνα αυτό, θα έχετε σημαντικά οφέλη. Σαφώς ισχύει και «το λίγο είναι καλύτερο από το καθόλου» και το «έστω και μία ή δύο φορές την εβδομάδα άσκηση» για ένα άτομο που ζούσε μια καθιστική ζωή προηγουμένως. Ακόμη και 10 λεπτά ασκήσεων το πρωί ή το απόγευμα αρκούν. Για να αποφύγουμε δυσάρεστα επακόλουθα («πιασίματα», τραυματισμούς, κλπ.) όταν ξεκινήσουμε ένα πρόγραμμα άσκησης, αλλά και για να ευχαριστηθούμε πραγματικά τη γυμναστική μας, καλό θα είναι να έχουμε πάντα υπόψη μας τις **10 βασικές εντολές της άσκησης:**

**Προθέρμανση:** Μην ξεκινήσετε το πρόγραμμά σας χωρίς προηγουμένως να ακολουθήσετε με ήπια εισαγωγή λίγων λεπτών, που να περιλαμβάνει χαλαρό τρέξιμο, γενικές ασκήσεις και διατάσεις των μεγάλων μυϊκών ομάδων.

**Αποκατάσταση:** Μετά το τέλος οποιουδήποτε προγράμματος, αφιερώστε 5 ακόμα λεπτά για να τρέξετε πολύ χαλαρά, μέχρις ότου η αναπνοή σας και οι σφυγμοί της καρδιάς αποκατασταθούν στα φυσιολογικά επίπεδα όπως ήταν πριν από την έντονη προσπάθεια .

**Ενυδάτωση:** Μην αγνοείτε τα μηνύματα του σώματος. Η δίψα που συχνά αισθανόμαστε κατά την διάρκεια της άσκησης μας προειδοποιεί ότι το σώμα έχει ανάγκη υγρών, γι αυτό πίνετε μικρές ποσότητες (μισό ποτήρι) ανά 20 λεπτά.

**Άσκηση και γεύματα:** Μην επιχειρήσετε ποτέ να ασκηθείτε μετά από ένα μεγάλο γεύμα. Αφήστε να περάσουν 3 τουλάχιστον ώρες. Αντίθετα, η άσκηση που θα έχει προηγηθεί ενός γεύματος μειώνει την όρεξη.

**Αναπνοή:** Η σωστή χρήση της αναπνοής θα σας επιτρέψει να διατηρήσετε την ένταση της άσκησης για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Αναπνεύστε γρηγορότερα και βαθύτερα προτιμήστε την αναπνοή από το στόμα παρά από τη μύτη.

**Έναρξη:** Οι πρώτες φορές της άσκησης απαιτούν ιδιαίτερη προσοχή και υπομονή. Στην αρχή για τουλάχιστον 2 εβδομάδες κάντε λιγότερες ασκήσεις, ελαφρότερες και μικρότερης διάρκειας.

**Συχνότητα:** Γυμναστείτε 3-4 φορές την εβδομάδα, έτσι ώστε μεταξύ δύο ημερών άσκησης να παρεμβάλλεται μία ημέρα ανάπαυσης. Τηρήστε με συνέπεια το εβδομαδιαίο σας πρόγραμμα, για καλύτερα, γρηγορότερα και σταθερότερα αποτελέσματα.

**Ένταση:** Γυμναστείτε μέσα στα όρια που σας υπαγορεύουν οι ατομικές σας δυνατότητες, λαμβάνοντας υπόψη τη φυσική σας κατάσταση, την ηλικία σας, το φύλο σας και προπαντός τη διάθεση της ημέρας. Μην επαναλαμβάνετε καθημερινά το ίδιο πρόγραμμα.

**Είδος άσκησης:** Συνδυάστε την αερόβια άσκηση και τη προπόνηση με βάρη ή όργανα. Ξεκινήστε με 20-30 λεπτά τρέξιμο σε εξωτερικό χώρο ή τάπητα ή ποδήλατο και στη συνέχεια 4-5 ασκήσεις με βάρη ή όργανα για τις μεγάλες μυϊκές ομάδες.

**Ευλυγισία:** Τεντώστε τους μύες αργά και προοδευτικά μέχρι τα όρια του πόνου και μείνετε στη θέση αυτή 5-30 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε ακόμα 2-3 φορές. Οι κρύοι μύες τεντώνονται δυσκολότερα, γι αυτό κάντε διατάσεις αφού έχει προηγηθεί μικρή προθέρμανση.

Για να έχουμε υγεία θα πρέπει εκτός από τη γυμναστική να προσέχουμε καθημερινά και τη διατροφή μας!!!

*ΤΕΛΟΣ...*