

# HIGIENE PERSONAL

La higiene personal no solo abarca la ducha sino que debemos preocuparnos de otros aspectos.

La higiene bucal es muy importante a dos niveles: a efectos estéticos y a efectos de salud. Mantener una boca limpia es evitar problemas de caries, sarro y otros futuros problemas en la boca. Hay que acostumbrarles a cepillarse los dientes después de cada comida, y enseñarles a hacerlo de forma correcta. En el caso de no saber como hacerlo lo mejor es consultar con nuestro dentista para que él nos de las pautas a seguir. Es recomendable visitar al odontólogo al menos una vez al año para que revise el estado de su dentadura.

Podemos dar otras cuantas normas para mantener una buena higiene personal y mostrarnos siempre limpios y aseados:

Antes de comer siempre debemos lavarnos las manos.

Después de cualquier comida, lavarse los dientes.

Mantener siempre las uñas limpias y en perfecto estado. Nada de morderse las uñas; es muy feo y además se estropean. Lo mismo para las pieles y otros pellejitos de los dedos o las manos. No se muerden.

Si nos manchamos la cara u otra parte del cuerpo, también debemos lavarnos para mejorar nuestra presencia.

La ropa también debe estar limpia y sin manchas o lamparones, sin roturas, deshilada o a falta de algún botón.

Lo mismo ocurre con el calzado, que debe estar bien limpio.

Después de hacer deporte o una actividad física moderada, se debe tratar que el niño se duche para eliminar los malos olores y el sudor.

Cuidado con el derroche de agua a la hora de lavarnos o ducharnos. Hay que tener conciencia del gasto y la escasez de este bien. Cerrar el agua siempre que no estemos utilizándola (nada de dejar el grifo abierto mientras nos enjabonamos o mientras buscamos el champú, el jabón o el gel).

