

Higiéne kamaszkorban

„A test szépsége út, amely a lélek szépségéhez vezet”

A tisztálkodás alapvető szabályait már kisgyermekkorban megtanulják a gyerekek ám kamaszkorban több dologra oda kell figyelni, főleg az intim területek tisztántartásával kapcsolatban, hogy megelőzzük a kellemetlen fertőzéseket. Fontos hogy ne legyenek tabu témák ezen a téren. Szülőként magyarázzuk el miként tudják helyesen ápolni a testüket. Nagyon fontos, hogy a tinikben felmerülő problémákat őszintén megbeszéljük, ne ültessük el bennük azt a képzetet, hogy a nemi működéssel kapcsolatos dolgokra rákérdezni kínos vagy szégyellnivaló. A szexuális érettség manapság korábban következik be, így fontos idejében elmagyarázni a gyerekeknek, hogy milyen változások várhatóak, és milyen higiéniai szabályokat kell betartani.

Serdülőkorban a nemi hormonok hirtelen megnövekedett mennyiségben kezdenek el termelődni, és bekerülve a véráramba, az egész testben változásokat hoznak létre. Az idáig szunnyadó mirigyek /verejték, és faggyúmirigyek/ fokozott aktivitásba kezdenek, ami a bőr szerkezetét és működését jelentősen megváltoztatja. A fokozott működésük következményeként a bőr zsírosabbá válik, a képződő faggyú eltömítheti a pórusokat és mitesszerek keletkeznek. A bőrfelszínre jutó kórokozók bejutnak a bőrbe, gyulladást idéznek elő, ezáltal könnyen kialakulhat a pattanás. A fejbőr is fokozottan zsírosodhat, a hónalj és lágyéktájon működő verejtékmirigyek termékei pedig a baktériumokkal keveredve kellemetlen testszagot hozhat létre.

Mindezek miatt is fontos a ruházat megfelelő tisztántartása, a fehérnemű napenkénti cseréje, /lehetőleg pamut legyen/ és több törülköző használata többféle célra. A cipő kényelmes, jól szellőző, a zokni lehetőleg pamut legyen, és ha szükséges javasolt gombairtó hintőpor használata.

Ebben az életkorban a külső megjelenés egyre fontosabbá válik, amibe beletartozik a helyes bőrápolás, tisztálkodás is. Testünk első védvonalja a bőrünk. Ahhoz, hogy egészséges maradjon, fontos kívülről-belülről ápolni. A változatos étkezés, sok zöldség, gyümölcs, a megfelelő folyadékfogyasztás legalább olyan fontos, mint a helyes kézmosás, testápolás ismerete. A bőrünk felülete enyhén savanykás, ez segít a bőrnek a kórokozók elleni védekezésben. A túlzott tisztálkodás sem jó, mert ha lemoszuk ezt a réteget, a bőr érzékenyebbé válhat, a kórokozók könnyebben bekerülhetnek a szervezetbe.

Mire figyeljünk? Milyen szabályokat kell betartani, hogy bőrünk egészséges maradjon?

- **Bőrápolás, kézápolás** A gyakori, és helyes kézmosás, /hazaérkezéskor, étkezés előtt, után, WC használat előtt, után, állatokkal való érintkezés, szükség esetén/elsajátítása már kisgyermekkortól fontos. A körmök ápolására rendszeresen fordítsunk időt. Körömvágó ollóval, vagy körömcsipesszel vágjuk az ujjbegy formáját követve. A körmök sarkait ne vágjuk ki, az élek lesimításához használjunk reszelőt. A rövid köröm

könnyebben tisztántartható, a hosszú köröm balesetveszélyes lehet. Védjük kezeinket az időjárás viszontagságaitól. Hideg időben használjunk kesztyűt, és kenjük a bőrt kézápoló hidratáló krémmel.

A helyes kézmosás lépései az alábbi linken: [www.semmelweisvideok.com/kézmosás](http://www.semmelweisvideok.com/kézmosas)

- **Arcápolás:** Arcunkat tisztítsuk meg naponta többször langyos vízzel, és napi kétszer bőrünknek megfelelő arcmosóval. Sok problémát okoznak a mitesszerek, pattanások. A mitesszereket otthoni körülmények között, megfelelő tisztaság mellett ki lehet nyomni. A pattanásokat viszont ne nyomkodjuk és ne kaparjuk, mert elfertőződhetnek, a gyógyulás után pedig hegek maradhatnak vissza. Súlyosabb esetben / ha sok van nagy területen, gyulladt, a háton is jelentkezik/bőrgyógyász, kozmetikus felkeresése javasolt. Ha sminket használunk, esténként mindig távolítsuk el lemosóval.
- **Hajápolás:** A haját mindennap alaposan át kell fésülni, saját fésű használata fontos a fejtetvesség megelőzése szempontjából. A hosszú haját iskolában összekötve ajánlatos hordani. Mossunk haját olyan gyakran, amennyire szükséges, a hajtípusnak megfelelő samponnal. A hajhullás természetes dolog, ha fokozódik, kivizsgálás szükséges. Közösségben gyakrabban előfordulhat fejtetvesség, ezért ajánlott időnként átvizsgálni a haját. Panasz esetén pedig forduljunk szakemberhez.

A fejtetvességről az alábbi linken olvashatunk: [Fejtetvességről szülőknek pdf](#)

- **Fogápolás** Az ápoltság alapja a tiszta fogsor. Ideális lenne minden étkezés után fogat mosni, de legalább naponta 2-szer. A fogmosáshoz kisfejtű, közepes vagy puha sörtéjű fogkefét, és fluorid tartalmú fogkrémet használjunk. A fogkefénket félig az ínyre, félig a fogra helyezzük úgy, hogy a sörték az íny felé nézzenek, és a fogkefe feje a fogfelszínnel 45 fokos szöveget zárjon be. Ezután enyhe nyomást alkalmazva körkörös mozgást végzünk. A fog koronai része felé söprő mozgást végzünk eltávolítva a fellazított lepedéket. Amennyiben ezt elvégeztük, a következő 2-3 fogra helyezzük át a fogkefénket. A rágófelszínek tisztítását hátulról kezdjük rövid előre- hátra mozdulatokkal. A fogmosás legalább 2-3 percig tartson, és ez idő alatt minden fogat alaposan mossunk meg.

A helyes fogmosás lépései az alábbi linken: [www.semmelweisvideok.com/fogmosás](http://www.semmelweisvideok.com/fogmosas)

A fogmosás mellett elengedhetetlen a fogselyem, és fogköztisztítók mindennapi használata, így elkerülhető a lepedékes fog, kellemetlen szagú lehelet. Ha a fogkefével való dörzsöléstől vérzik az íny, ellenőrzés és szakszerű tisztítás céljából fogorvoshoz kell fordulni. Megelőzőképpen évente 2-szer javasolt fogorvosi szűrővizsgálaton való részvétel.

- **Testápolás:** Javasolt mindennap meleg, szappanos vízzel tusolás, reggel langyos vízzel frissítő mosakodás. A hideg-meleg vizes váltófürdő a betegségekkel szemben ellenállóbbá tesz, az ereket rugalmasabbá teszi, az anyagcserét élénkíti. A hajlatokat alaposan meg kell mosni és szárazra törölni, mert a nedves, sötét helyeken a gombás elváltozás könnyebben kialakul. Az intim testrészek tisztítására javasolt a folyó víz kímélő szappannal, vagy tusfürdővel. Ha bármilyen bőrelváltozást találunk, azonnal szóljunk szüleinknek, és mutassuk meg szakembernek. Ha mosakodás után dezodort használunk, vásárláskor ügyeljünk arra, hogy ne tartalmazzon alumínium származékot, illetve szőrtelenítés után ne alkalmazzuk.

Intimhygiene:

- **Lányok:** A hüvely normál flórájához tartoznak a lactobacillusok. Ezek tejsavat termelnek, ezáltal a hüvely savas kémhatású, ami megakadályozza a külső kórokozók bejutását. Normálisan a hüvelyváladék színtelen szagtalan. A hüvely öntisztuló tulajdonsággal bír, elég naponta a külső nemiszerveket megtisztítani. A megfelelő pH egyensúly fenntartására használjunk savas kémhatású intim mosakodószert. WC használatánál fontos a papír megfelelő használata/előlről hátulra törölnünk/Minden székelés után javasolt az intim területek lemosása, szárazra törlése. Menstruáció alatt fokozott figyelmet kell fordítani az intim testrészek tisztántartására. Ilyenkor javasolt a menstruációs betétek vagy tampon használata. Mindkettő teljesen biztonságos és kényelmes lehet, csak a kellő szabályokat tartsuk be. A legfontosabb, hogy a tampont maximum 4 óra elteltével ki kell cserélni. A csere alkalmával ügyeljünk a kezünk tisztaságára/alaposan mossunk kezet/Éjszakára is biztonságot nyújt a tampon, csak az időkorlát miatt érdemesebb egészségügyi betétet használni.
- **Fiúk:** A hímvessző tisztításánál a fityma alatt termelődő váladékot alaposan, mindennap el kell távolítani. Ha elmarad, a váladék összegyűlhet, a baktériumok elszaporodnak, bomlani kezdenek, és gyulladt, kellemetlen szagú lesz.
- **A tetoválás, testékszer használatánál** fokozottan ügyelj a tisztaságra, mindig szakemberrel végeztessd, a tetoválás készítésénél ne feledd, hogy egész életre megmarad.
- **Napozás, szolárium** A napozásnak sok előnye van, amit a mérsékelt napozással, és megfelelő védekezéssel élvezhetünk is. A napfény segít a D vitamin előállításban, véd a csonttrikulás ellen, a leburnult bőr eltünteti a bőr hibáit. A napfény által előidézett károk azonban többnyire visszafordíthatatlanok, és gyakran csak évek elteltével mutatkoznak meg. A nap károsító hatásától a bőr fáradttá, ráncossá válhat, kivörösödhet és kiszáradhat.

Óvintézkedések: Negyedórával azelőtt, hogy kimennénk a szabadba, kenjük be bőrünket széles spektrumú fényvédő krémmel. Minél nagyobb a faktorszám, annál jobban véd a krém. Minél világosabb a bőrünk, annál magasabb faktorszámút

használjunk. A bőrgyógyászok ajánlása alapján minimum 15-ös faktorszámú krémet használjunk, és arcunkat nyakunkat mindennap kenjük be. A krémezést az előírásnak megfelelően ismételjük meg. Fokozatosan növeljük a napon eltöltött időt. Kezdő idő: 10-20 perc. Ne tartózkodjunk a napon 11-15 óra között. A szabadidő tevékenységeihez viseljük kalapot és hosszúujjú felsőrészt. Napozáskor ne használjunk illatanyagot tartalmazó kozmetikumokat. Nagy hőségben inkább vonuljunk árnyékos helyre, nehogy napszúrást vagy hőségutát kapjunk.

Sokan szoláriumba járnak. Használatuk olyan károsodást okozhat a bőr mélyebb rétegeiben, ami csak évek múltán mutatkozik meg. Tartsuk szem előtt: Ne járjunk sűrűn és ne maradjunk az ajánlott időtartamnál tovább. A kezelés 16 éven aluliak számára nem ajánlott.

Ha bármilyen elváltozást észlelsz azonnal, ha nincs elváltozás, akkor is ajánlatos évente az anyajegyeket bőrgyógyással átnézetni.

- Szőrtelenítés lányoknál. Ha nagymértékű a szőrösödés, orvosi kivizsgálás szükséges. Enyhébb esetben kozmetikustól kérhetsz tanácsot. Alkalmazható szőrtelenítő krém, gyantázás, elektromos epilálás, borotva. Az arcról, kézről azonban ne borotválj le a szőrt, ugyanis a borotválás arc, kéz nem esztétikus. Fontos tudni, hogy az anyajegyből nem szabad kitépni a szőrszálat, csak a tövéből lehet levágni. Közvetlenül szőrtelenítés után ne menj strandra, uszodába.

Felhasznált irodalom:

Dr. Gyarmati Tamás: Beszéljünk erről

A férfiak egészségkönyve Geopen Könyvkiadó 2005, szerk.: Molnár Eszter

Ricki Ostrov: A szép bőr titkai