**Основные правила гигиены, которые нужно соблюдать. Зачем нужна гигиена?**

Кто впервые придумал правила гигиены, неизвестно. В библейские времена они существовали, это видно из Моисеева закона. В нем был прописаны режим питания, личная гигиена и как поступать с больными, чтобы они не заразили других. Но зачем нужна гигиена сегодня, когда всюду стерильно и чисто? Попробуем разобраться.



**Для чего нужна гигиена?**

Поддерживать гигиену должны все и всегда.

Во-первых, она поможет сохранить здоровье. Существует много опасных бактерий, которые могут принести непоправимый вред вашему организму.

Во-вторых, придерживаясь определенных правил, вы будете комфортно себя чувствовать на работе, в транспорте, на различных мероприятиях.

В-третьих, на вопрос, для чего нужна гигиена, можно ответить так: для того чтобы людям приятно было находиться рядом с вами. Согласитесь, находиться в одной компании с человеком, от которого дурно пахнет, не хочется.

**Существуют ли правила гигиены, которые обязательны к соблюдению?**

Если вы не захотите быть чистым и здоровым, никто не заставит. Для всех остальных существуют определенные правила. Какие они?

**Гигиена тела**

Кожа – орган, через который наш организм избавляется от ненужных веществ. Как это происходит? Посредством пота. Если за кожей не следить, на ней скоро размножатся бактерии и появится неприятный запах. Избежать этого помогут правила гигиены, которые нужно соблюдать каждый раз:

● ежедневный душ. Если есть возможность, посещайте каждую неделю сауну или баню. Не забывайте о мочалке, мыле, геле для душа;

● волосы мойте по мере необходимости. Правильно подбирайте шампуни, при появлении себореи используйте лечебные средства;

● не забывайте стричь ногти или ухаживать за ними;

● после посещения туалета и перед едой мойте руки;

● обеспечьте правильный [уход коже лица](http://www.wday.ru/krasota-zdorovie/sok/kak-effektivno-snyat-makiyaj-bez-vreda-dlya-koji/). Перед сном снимайте косметику. Для очищения кожи используйте лосьоны, увлажняющие кремы.

**Гигиена полости рта**

Если соблюдать простые правила гигиены для полости рта, ваш рот будет здоровым, а дыхание свежим:

● используйте ежедневно для ухода за зубами зубную пасту, щетку и зубную нить;

● придерживайтесь сбалансированного питания;

● полощите рот после каждого приема пищи;

● проходите профилактический осмотр;

● при проявлении признаков заболевания десен или зубов поспешите к стоматологу.

**Гигиена одежды и спального места**

Большую роль играет гигиена одежды и вашей постели. Будьте внимательными к написанному, и вы узнаете, какие правила гигиены нужно соблюдать, чтобы всюду были порядок и чистота:

● нательное белье, носки и колготки меняйте каждый день;

● регулярно стирайте одежду и не пользуйтесь чужими вещами;

● по возможности покупайте вещи из натуральных материалов;

● пользуйтесь только своим полотенцем;

● каждую неделю меняйте постельное белье.

Все советы простые. Придерживайтесь их. Тогда вы будете себя чувствовать комфортно, а людям будет приятно находиться в одной компании с вами.

