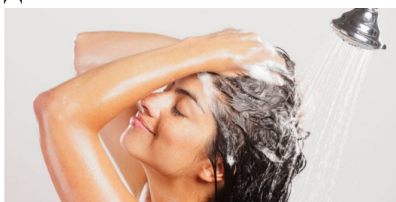


## Личная гигиена и здоровье: мифы и факты

### Стерильная чистота рук

Спиртосодержащие дезинфицирующие средства для обработки рук необходимы лишь медицинским работникам. В быту же достаточно *мягкого мыла и теплой воды*. Микроорганизмы, обитающие на коже рук, быстро адаптируются к антибактериальным средствам, вследствие чего они просто перестают действовать.



### Ежедневное мытье головы

Ежедневное мытье головы с шампунем – испытание для кожи головы. Железы, которые вырабатывают кожный жир, работают в режиме постоянной активности, так как все *труды их работы постоянно смываются*. В результате волосы грязнятся быстрее и желаемый эффект не достигается.

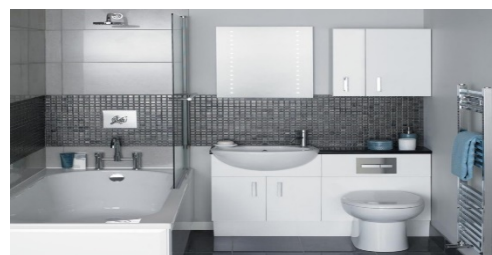
### Запах изо рта – результат недостаточной гигиены.



На самом деле запах изо рта может появляться по разным причинам: эндокринологические заболевания, болезни желудочно-кишечного тракта, заболевания десен. Игнорировать неприятный запах и пытаться его замаскировать не стоит, обязательно *нужно проконсультироваться с врачом*.

### Совместный санузел – источник инфекции

Бытует мнение, что все предметы гигиены и обихода в совместном санузле загрязнены *фекальными микроорганизмами*. Однако, если не забывать опускать крышку унитаза во время смыва, количество микроорганизмов на зубной щетке будет таким же, как если бы ее хранили в гостиной или на кухне.



### Зубная нить – панацея от болезней зубов и десен

Безусловно, зубная нить прекрасно очищает межзубные промежутки и *препятствует образованию зубного налета*. Опасно сильным нажимом повредить нитью десны, так это может привести к воспалительным заболеваниям и даже потере зубов.

### Побрызгался дезодорантом с утра – и не потеешь.

Дезодорант имеет основную функцию – подавление активности развития бактериальной среды на поверхности кожи подмышек. Он не спасет от чрезмерной потливости, но предотвратит появление неприятного запаха пота. *Наносить антиперспирант необходимо на сухую и чистую кожу, но не сразу после принятия ванны или душа, а за 7–8 часов до ночного отдыха.*



### Растить детей нужно, оберегая от инфекций



Это неверно, так как у ребенка обязательно должен сформировать иммунитет от встречи с микроорганизмами и вирусами.

*«Тепличные» дети более подвержены аллергическим заболеваниям и развитию бронхиальной астмы.*



### Средства для интимной гигиены

Считают, что для гигиены интимных зон лучше использовать специальные средства. Это не совсем верно, потому что гинекологи рекомендуют использовать для этих целей *простую воду*. Различные специальные мыла и гели могут быть агрессивны для кожи, вызывая раздражение и аллергию.

### Детскую одежду нужно стирать отдельно от взрослой



Как только ребенок проходит «новорожденную» стадию, существенно снижается опасность появления аллергии на моющие средства. Поэтому нет никакой причины стирать детские вещи отдельно от взрослых. Обязательно *гладьте с двух сторон детские вещи, эта процедура убивает любых микроорганизмов*. Чтобы препятствовать размножению микробов и плесени в стиральной машинке, ежемесячно включайте ее незагруженной на один цикл при самом высоком температурном режиме.