

HIGIENA CELOTNEGA TELESA

Higiensko najustreznejši način nege celotnega telesa je **tuširanje s toplo vodo** in ne kopanje v kadi. Pri tuširanju je neprimerna uporaba gob ali krp, ker se v njih nabirajo bakterije. Ustreznejše so ščetke, raznih oblik in velikosti, tudi z ročajem, ki pa morajo biti neoporečno čiste. Pri tuširanju lahko uporabimo tekoče milo z ustreznim Ph 5,5 (faktor kislosti kože). Čistilnih sredstev, kot so mila v trdi in tekoči obliki, ne uporabljamo pri vsakem umivanju, da s tem ne uničimo naravnega zaščitnega plašča kože. Koža, ki jo stalno umivamo z milom, je lahko sicer bolj čista, vendar bolj dovzetna za okužbe, ker je ne varuje naravna zaščita.

Pri tuširanju uporabljamo telesne losjone, kadar je koža izrazito suha, ker vračajo koži kislost in jo navlažijo. Uporabljamo tudi dezodorante-sredstva, ki preprečujejo razkrajanje znoja v trdi obliki ali kot razpršila. Dekleta naj si dlake v predelu pazduhe odstranijo z depilacijskimi kremami ali z britjem. S tem preprečijo, da bi se kapljice znoja zadrževale na dlakah, kar neugoden vonj znoja še povečuje.

HIGIENA KOŽE (**lat. CUTIS, gr. DERMA**)

Koža je zunanja prevleka telesa, ki ima veliko površino (2m²), zato je precejšen del zdravstvenih in lepotnih težav povezanih z njo.

Koža je sestavljena iz treh plasti:

- 1. VRHNJICA (lat. EPIDERMIS):** je zunanja plast kože. Sestavljena je iz celic, ki so urejene v več skladov. Osnovno plast celic imenujemo zarodna plast, ker iz nje nastajajo vedno nove celice, ki proti površini zaroženevajo in se luščijo. Naloga vrhnjice je, da ščiti organizem pred zunanjimi vplivi (vlaga, prah, mikrobi, paraziti, mehanske poškodbe);
- 2. USNJICA (lat. CUTIS):** je srednja plast kože in je zgrajena iz čvrstega vezivnega tkiva. V tej plasti se nahajajo lojnice in znojnice, lasje, krvne žile, živci in čutilna telesa;

3. PODKOŽJE (lat. SUBCUTIS): je globoka plast pod usnjico. Sestavlja ga rahlejša vezivno tkivo ter maščobno tkivo, ki varuje notranje organe pred mehanskimi vplivi.

NALOGE KOŽE SO NASLEDNJE:

- varovalna naloga
- sodeluje pri tvorbi zaščitnih snovi
- je čutilo za tip, mraz, toploto in bolečino
- uravnava telesno temperaturo
- kožne žleze izločajo odpadne snovi
- je rezerva za kri (kožne kapilare, žile)

Koži je potrebno posvetiti veliko pozornosti. Glede na to, da je najbolj izpostavljen del telesa, se tudi najbolj umaže. Na njej se nabirajo:

- nesnaga ali umazanija
- kožni loj
- znoj
- prah
- odvečna kožna maščoba, ki draži kožo in povzroča srbenje

Vse naštetu se na koži ljudi, ki se ne umivajo razkrajajo in povzročajo smrad. Razvijejo se mikrobi in zajedavci in le ti povzročajo kožna obolenja (gnojna, glivična).

Za ohranitev lepega videza kože je pomembno:

- ustrezno čiščenje kože vseh telesnih delov
- gibanje oziroma rekreacija
- ustrezna zdrava prehrana

VPLIV HRANE

Hrana vpliva na zdravje in lepoto kože, nohtov, zob, las in oči. Pomembno je kaj jemo, koliko in kako. Temeljito žvečenje in počasno uživanje hrane preprečuje slabo prebavo, nespečnost in razdražljivost. Uživati je potrebno veliko sadja in zelenjave (nepredelano, če je to mogoče), mleka, mlečnih izdelkov, neoluščenih žitaric. Izogibati se je

potrebno mastni hrani, prekajenemu mesu, sladki hrani in sladkim pijačam.

VPLIV REKREACIJE

Rekreacija mora postati naša potreba, predvsem tista, ki jo izvajamo na prostem, ne glede na letni čas. Pomagala nam bo ohranjati kondicijo, varovala nas bo pred duševnimi napetostmi in ohranjala zdrav in lep videz.

TIPI ALI VRSTE KOŽE

S tipom ali vrsto kože se rodimo. Pomembno je, da spoznamo, kakšen tip kože imamo, da bi znali svojo kožo pravilno negovati.

HIGIENA ZDRAVE KOŽE

Koža mladostnika ne potrebuje nič drugega kot umivanje ali tuširanje obraza z mlačno vodo ali izmenoma s toplo in hladno vodo. Priporočamo uporabo otroških mil ali emulzij z nevtralnimi pH faktorjem, predvsem po športu ali fizičnem delu.

HIGIENA SUHE KOŽE

Priporočljiva je uporaba kreme za normalno mlado kožo. Ustnice zaščitimo pred izsušitvijo, predvsem pozimi, z brezbarvnimi ali nežno obarvanimi črtalom in tako preprečimo pokanje ustnic. To velja za dekleta in fante.

HIGIENA MOZOLJAVE KOŽE

Značilna je predvsem za masten tip kože, močneje v obdobju pubertete (bujno delovanje žlez lojnic). V izvodilih žlez lojnic so ogrci, ki pokrivajo brado, lice, nos in čelo. Le redko se pojavijo po prsih in hrbtu. Mastno postane tudi lasišče.

Vzroki mozoljavosti:

-puberteta ali spolni razvoj

-nepravilna prehrana (uživanje mastnih, sladkih, začinjenih jedi, pitje alkohola, kajenje)

-zanemarjanje splošne higijene (neustrezno, pomanjkljivo umivanje celega telesa, premalo spanja, premalo gibanja na svežem zraku)

Zaradi tega je potrebno doseči ritem življenja, ki ga moramo dosledno uresničevati vsak dan.

Odvečni loj odstranjujemo s kože z rednim umivanjem in čiščenjem (z čistilno emulzijo ali želejem, ki ju speremo z vodo, nato nanesimo tonik za nečisto mlado in mastno kožo). Način zdravljenja mozoljavosti pa odloči zdravnik-dermatolog (**dermatologija, gr. – veda o koži in kožnih boleznih**) oziroma dermatovenerolog (**dermatovenerologija, nlat. – veda o kožnih in spolno prenosljivih boleznih**).

VRSTE IN LASTNOSTI KOŽE

Vrsta kože	Barva	Kakovost	Tonus	Izločanje lojnic	Občutljivost
normalna	nežna	čvrsta, voljna	napet	normalno	neobčutljiva
suha	bleda	tanka, suha, se lušči, razširjene žilice	napetost z leti slabša	premalo	zelo občutljiva
mastna	rumenkasta	debela, široke pore	napet	čezmerno	srednje občutljiva
mešana	bledo-rumena	tanka: lica, del čela, debela: brada, del čela	srednje napet	čezmerno : brada, čelo, nos	srednje občutljiva

HIGIENA LAS IN LASIŠČA

Las je sestavljen iz lasne čebulice in lasnega stebila, v katerem je barvilo, ki daje lasem barvo. Na laseh in na lasišču se nabirajo prah in druga nesnaga (iz ozračja) ter loj in prhljaj, ki je lahko nalezljiv. Lase moramo večkrat dnevno prečesati in vsaj enkrat na dan skrtačiti. Glavnik in ščetka pripadata samo eni osebi.

Lase umivamo enkrat na teden ali pogosteje, kadar je potrebno. Pogosto umivanje lasem škodi, ker jim odvzame naravno zaščito. Po umivanju lase dobro splaknemo in osušimo. Pretirana uporaba kemikalij lasem škoduje.

HIGIENA ROK IN NOHTOV

Roke so v nenehnem stiku z okolico in tudi z različnimi deli telesa. Zato so izpostavljene okužbam in poškodbam. Okužbe prenašamo z umazanimi rokami. Mikroorganizme s prsti vnašamo v usta, na površino kože, v hrano. Na ta način z umazanimi rokami okužimo sami sebe, pa tudi druge osebe.

Roke umivamo redno s toaletnim milom (zjutraj, zvečer, po delu, po uporabi stranišča, pred jedjo), obnohtje pa skrtačimo s krtačo za roke. Do suhega jih obrišemo z brisačo, ki je namenjena samo za roke.

Za zaščito rok lahko uporabljamo tudi kremo za roke in pri nekaterih opravilih zaščitne rokavice. Nikoli ne smemo pozabiti umiti rok, ko snamemo rokavice.

Nohte pristrižemo do ustrezne dolžine ali vsaj tako, da sežejo do konca blazinic. Nohtov ne grizemo. Kožico ob nohtu potiskamo nazaj in je ne režemo s škarjicami. Za čvrstost nohtov je potrebno jesti pestro hrano, predvsem veliko sadja in zelenjave. Pri delu uporabljamo zaščitne rokavice. Za higieno nohtov moramo imeti svoj osebni pribor, ki ga redno čistimo.

HIGIENA NOG IN NOHTOV

Potrebno je dnevno umivanje nog. Če se noge znojijo, si jih tudi večkrat dnevno umijemo in zamenjamo nogavice. Stopala morajo biti gladka, trdo kožo na stopalih postrgamo s strgalnikom in namažemo z ustrežno kremo. Nohte s ščipalcem ravno pristrižemo, da se nohti ob straneh ne vraščajo v meso.

Ko stopala rastejo, spreminjajo obliko in velikost, zato je potrebno vsake nove čevlje dobro pomeriti. Primeren čas za izbiranje čevljev je popoldan, ko so noge utrujene in je zato stopalo nekoliko povečano. Športne copate in čevlje ter zimske škornje izbiramo večje za eno številko, ki jo sicer nosimo (zaradi debelejših nogavic in boljšega gibanja prstov). Ozki in koničasti čevlji ter čevlji z visoko peto so neprimerni za mladostnikova stopala.

Mladostniki pogosto obolevajo za glivičnimi infekcijami stopal. Temu se je mogoče izogniti tako, da nosimo bombažne nogavice in po umivanju nog dobro osušimo med prstne prostore. V športnih copatih se noge potijo, zato je potrebno posvečati posebno skrb higieni teh obuval. Športne copate je treba oprati od zunaj in od znotraj z vodo in pralnim sredstvom.

Nego nog lahko izboljšamo s primerno masažo (masaža stopal), z vtiranjem specialnih krem in z odišavljanjem s specialnimi deodoransi za noge (dobijo se v lekarni).

HIGIENA ŽENSKEGA SPOLOVILA

Žensko spolovilo umivamo brez mila in umivalne krpe. Umivamo ga pod tekočo vodo, s čisto roko, od spredaj nazaj. Obrišemo ga do suhega, s posebno brisačo.

V šoli ali na potovanju uporabljamo higienske robčke za intimno nego, s katerimi spolovilo obrišemo. Spolovilo umivamo vsaj dvakrat na dan, zjutraj in zvečer, med menstruacijo pa po vsaki menjavi vložka.

Pri uporabi tamponov, ki se vstavljajo v vagino je treba biti pozoren na čas menjave (upoštevamo navodila proizvajalca), da ne bi prišlo do hujših okužb.

Hlačke naj bodo iz čistega bombaža, da jih lahko peremo pri temperaturi 90 stopinj Celzija. Menjavamo jih vsak dan. Če dekle nosi kavbojke, morajo biti dovolj široke, da ne stiskajo trebuha in spolovila.

HIGIENA MOŠKEGA SPOLOVILA

Moško spolovilo umivamo pod tekočo vodo, vendar tako, da dvignemo kožico uda in umijemo predel pod njo. Pri nezadostni higieni se po kožico (*lat. praeputium*) nabira sirček ali **smegma**, ki v stiku z bakterijami povzroča vnetja spolovila. Neumit moški, ki slabo neguje spolne organe, med spolnim občevanjem prenaša smegmo v vagino, kar pri ženskah lahko povzroča rakasta obolenja.

Moške hlačke naj bodo bele in iz čistega bombaža. Fantje naj ne nosijo tesnih kavbojk, ki bi stiskale spolne organe.

HIGIENA ZOB IN USTNE VOTLINE

Usta in zobovje so sestavni del obraza, vedno izpostavljeni očem drugih. Povedo več kot izgovorjena beseda (govor, grizenje, mletje, žvečenje).

BOLEZNI ZOB

Vsakodnevno umivanje zob z zobno ščetko in uporaba nitke ohranjata zobe zdrave, saj se z odstranitvijo zobnih oblog in omejitvijo količine zaužitega sladkorja zmanjša verjetnost karioznega razpadanja zob. Pomembno pomaga fluorirana voda.

K večjemu zdravju ust in zob pripomore tudi omejitev alkoholnih pijač in tobaka. Tobak povzroča vnetje dlesni ne glede na to, ali ga

kadimo ali žvečimo. Tobak in alkohol, zlasti oba skupaj, povzročata ustnega raka.

ZOBNA GNILOBA (CARIES – KARIES)

Zobna gniloba je najbolj razširjena bolezen zob. Če je ne oskrbimo, se okvara veča in končno uniči zob.

Vzroki za nastanek zobne gnilobe so:

- dovzeten zob
- bakterije, ki proizvajajo kislino in z njo raztapljajo zob
- hrana za bakterije

Zob je dovzeten, če vsebuje premalo fluorovih ionov, ima na površini veliko luknjic, kjer se nabirajo obloge (**plak**), kar pomeni, da se nakopičijo bakterije na zobeh. V ustih je prisotno veliko število bakterij, vendar samo nekatere povzročajo zobno gnilobo. Med njimi je najpogostejši **Streptococcus mutans**.

Razvoj zobne gnilobe je odvisna od mesta nastanka. Tako ločimo:

1. karies gladkih površin: Začne se na sklenini in nastane zaradi bakterijske topitve njenega kalcija. Pojavi se med dvajsetim in tridesetim letom.

2. karies v jamicah in brazdah: Hitro napreduje. Zaradi nedostopnosti terena veliko ljudi ne zmore zadovoljivo očistiti teh prostorov.

3. koreninska gniloba: Začne se na površini zobne korenine, ki jo pokriva zobni cement. V srednjih letih se dlesen začne umikati in zobna korenina postane izpostavljena. Ta gniloba nastane zaradi uživanja hrane s preveč sladkorja.

PREPREČEVANJE ZOBNE GNILOBE

Za preprečevanje zobne gnilobe je ključnih pet načinov:

1. dobra ustna higiena: Ščetkanje zob pred zajtrkom in po njem ter pred spanjem in vsakodnevno uporabo zobne nitke za odstranitev zobnih oblog.

2. prehrana: Vsi ogljikovi hidrati lahko povzročajo zobno gnilobo, toda glavni krivci so sladkorji. Količina zaužitega sladkorja ni toliko

pomembna kot čas njegovega stika z zobmi. Požirek sladke pijače vsako uro je škodljivejši od lizanja čokoladne ploščice pet minut, čeprav ima ploščica več sladkorja. Ljudje z večjo nagnjenostjo k zobni gnilobi morajo omejiti sladko hrano. Pijače, ki vsebujejo umetna sladila, so priporočljivejše, čeprav nekatere brezalkoholne gazirane pijače (dietne kole) vsebujejo kislino, ki pospešujejo nastanek gnilobe. Zato je najbolje, če uživamo nesladkano kavo in čaj.

3. fluoridi: Povečujejo odpornost zobne sklenine proti kislinam, ki raztapljajo zobno substanco in s tem omogočajo nastanek gnilobe. Fluorovi pripravki so zelo pomembni do enajstega leta, saj se zobovje v tem času trdi (zori) in raste.

4. preventivno pečatenje dovzetnih mest na zobeh: Uporabljamo jih za zaščito težko dostopnih mest, predvsem na ličnikih in kočnikih.

5. zdravljenje s protibakterijskimi zdravili: Uporabljamo pri ljudeh z večjo nagnjenostjo k zobni gnilobi (ljudje z večjo agresivnostjo kariogenih bakterij).

PULPITIS je boleče vnetje najbolj notranjega dela zoba s krvnimi žilami in živci (**zobne pulpe**). Najpogostejši vzrok je zobna gniloba, sledijo ji poškodbe. Pulpitis povzroča močan zobobol. Potrebna je sanacija zoba in plomba. V hujših primerih pa odstranitev pulpe ali odstranitev zoba.

PARODONTALNE BOLEZNI

Parodontalne bolezni povzročajo vnetje in uničenje tkiv, ki obdajajo in podpirajo zob. To so predvsem:

- dlesen
- kost
- cement na zobni korenini

GINGIVITIS je vnetje dlesni. Vnete dlesni so rdeče, nabrekle in zlahka zakrvavijo. Gingivitis je izredno razširjeno stanje in se lahko pojavi kadarkoli po izrastu zob.

BOLEZNI OBZOBNIH TKIV

To, kar drži zobno kost v ležišču, tvorijo vezivne nitke in dlesni, ki se ob zobnih vratovih pripenjajo na zobe in jih imenujemo **obzobna tkiva (paradoncij)**. Bolezenske spremembe teh tkiv pa so **paradontopatije**. Delimo jih v dve vrsti:

1. vnetja (paradontitisi)

2. degenerativne spremembe (paradontoza)

Na neočiščenih zobeh mikrobi razgrajujejo ostanke hrane in iz njih gradijo lepljive snovi. S temi snovmi se mikrobi tudi sami zlepijo. To je **bakterijski plak**, ki povzroči, da se dlesni vnamejo. Dlesen oteče, boli in na dotik zakrvavi. To je začetek vnetja. V tej fazi ne potrebujemo nič drugega kot temeljito ustno nego, pri kateri s pravilnim krtačenjem zajamemo tudi dlesni.

Če je ustna higiena pomanjkljiva se vnetje z dlesni razširi na druga obzobna tkiva. Neodstranjeni bakterijski plak se spremeni v **zobni kamen**, ki ga z umivanjem ne moremo več odstraniti. Začne se bolezen, ki jo imenujemo **paradontitis**. Pri tem se kost tanjša, nastajajo kostni žepi. Dlesen se umika, zobje se začno majati in nazadnje izpadejo.

PRIBOR ZA NEGO ZOB

Za nego zob in ustne votline potrebujemo pribor:

-**primerno ščetko**, ki ima kratek delovni del, in zaokrožene konice ščetin. Ščetka ne sme biti pretrda. Ščetine morajo biti sintetične. Električne krtače priporočamo otrokom in ljudem s pomanjkljivo ročno spretnostjo.

-**zobno nitko**, za čiščenje medzobnih prostorov.

-**zobno prho**, ki ne more nadomestiti ročnega čiščenja in je le njegovo dopolnilo.

-**zobno pasto**, ki vsebuje fluor, za zaščito zob.

-**kozarec za izpiranje**.

Ščetkamo s krožnimi ali eliptičnimi gibi, tako da pričnemo v kotu dlesni in nadaljujemo do nasprotnega kota. Gibov naj bo na vsaki ploskvi do 15. Krtačimo notranjo in zunanjo ploskev zob. Kotnike krtačimo s horizontalnimi gibi, naprej in nazaj. Po umivanju zobno

ščetko splaknemo pod tekočo vodo, kozarec dobro umijemo. Vsak član družine mora imeti svojo zobno ščetko in svoj kozarec.

Zobna prha ustvarja tanek curek, ki ga s posebnim nastavkom vodimo v medzobne prostore. Prha ugodno vpliva na dlesni, ker jih masira. Uporabljamo jo po čiščenju zob kot dodatek. Potrebne so kontrole pri zobozdravniku vsaj enkrat na leto.

STROKOVNI IZRAZI

- 1. dlesen, obzobno tkivo – gingiva (nlat. iz lat.)**
- 2. zgornja čeljust – maxilla (lat.)**
- 3. zalivka – plomba (fr. plomb – svinec, svinčev predmet)**
- 4. spodnja čeljust – mandibula (lat.)**
- 5. sprednji zobje – sekalci in podočniki**
- 6. zadnji zobje – ličniki in kočniki**
- 7. ustno nebo – palatum (lat.)**
- 8. trdo nebo – palatum durum (lat.)**
- 9. mehko nebo – palatum molle (lat.)**
- 10. koščeno nebo – palatum osseum (lat.)**
- 11. otroški zobje – mlečni zobje (dentes decidui, lat.)**
- 12. stalni zobje – permanetni zobje (dentes remanentes, lat.)**
- 13. ugriz – nlat. occlusio**
- 14. zob – lat. dens**

SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA CELJE

VZS – vzgoja za zdravje in socialna medicina s statistiko