

5.5 ΑΤΟΜΙΚΗ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

ΑΤΟΜΙΚΗ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Καθαριότητα σώματος είναι η απομάκρυνση από το σώμα των εκκρίσεων, ακαθαρσιών, μικροβίων κ.λπ. με διάφορα φυσικοχημικά και μηχανικά μέσα.

Τα φυσικοχημικά και μηχανικά μέσα που χρησιμοποιούνται είναι:

- το νερό,
- το σαπούνι,
- το σφουγγάρι κ.λπ.

Η καθαριότητα του σώματος προσφέρει τα εξής:

- * Προστασία της υγείας με την καλή λειτουργία του δέρματος και την προφύλαξη από δερματικές μολύνσεις.
- * Τόνωση του οργανισμού.
- * Καλαισθητική εμφάνιση του ανθρωπίνου σώματος, η οποία αποτελεί παράγοντα εκτίμησης του ανθρώπου και επιτυχίας του στην κοινωνική ζωή.

ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

- Η καθαριότητα του δέρματος γίνεται με μπάνιο ή ντους.
- Καλό είναι **να γίνεται καθημερινά** ένα χλιαρό μπάνιο ή ντους με άφθονο νερό και σαπούνι.
- Η **θερμοκρασία του νερού** πρέπει να είναι **35^ο-37^ο C**.
- Τα **θερμά** μπάνια → **χαλάρωση**, ενώ τα **ψυχρά** αυξάνουν την ενεργητικότητα.
- Πρέπει να πλένονται τουλάχιστον μια φορά ή καλύτερα 2 φορές την ημέρα:
 - τα μέρη του σώματος, που είναι ακάλυπτα (πρόσωπο, λαιμός, χέρια) και
 - τα μέρη, που ιδρώνουν (πόδια, γεννητικά όργανα).
- Ιδιαίτερη μέριμνα χρειάζεται, όταν υπάρχει αυξημένη παραγωγή ιδρώτα (υπεριδρωσία).

ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Τα πόδια πρέπει:

- ✓ να πλένονται συχνά και ιδιαίτερα τα πόδια ανθρώπων που ιδρώνουν πολύ (π.χ. πόδια αθλητή), διότι υπάρχει κίνδυνος μόλυνσης και εξέλκωσης.
- ✓ **Κάλτσες και καλσόν** πρέπει να αλλάζονται ταυτόχρονα με το πλύσιμο.
- ✓ **Τα νύχια των ποδιών** πρέπει να κόβονται σε ευθεία γραμμή μετά το μπάνιο, όταν είναι μαλακά.
- ✓ **Τα νύχια, που κόβονται βαθιά,** συχνά μεγαλώνουν μέσα στο δέρμα και χρειάζονται ειδική θεραπεία

ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Τα χέρια πρέπει:

- ✓ **να πλένονται πολλές φορές την ημέρα**, διότι μπορούν να μεταδώσουν λοιμώδη και παρασιτικά νοσήματα.
- ✓ Πρέπει να πλένονται οπωσδήποτε **πριν από το φαγητό και μετά την τουαλέτα**.
- ✓ **Τα νύχια** πρέπει να **κόβονται** συχνά, τουλάχιστον μια φορά την εβδομάδα.
- ✓ Τα νύχια των χεριών σε αντίθεση με τα νύχια των ποδιών πρέπει να κόβονται στρογγυλά.
- ✓ Εάν υπάρχουν **παρωνυχίδες**, πρέπει να κόβονται κοντά στο δέρμα και όχι να τραβιούνται ή να δαγκώνονται.
- ✓ **Τα χέρια και ιδιαίτερα τα νύχια** αποτελούν **εστία μικροβίων**, εάν είναι μακριά. Χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή και για να υπάρξει σωστή καθαριότητα, πρέπει να βουρτσίζονται, για να απομακρυνθούν τα μικρόβια και οι ακαθαρσίες, που μαζεύονται εκεί

ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Η καθαριότητα των γεννητικών οργάνων και κατά τις ημέρες της περιόδου είναι επιβεβλημένη.

- Το ντους είναι προτιμότερο από το μπάνιο, γιατί έτσι αποφεύγεται η είσοδος νερού στον κόλπο.
- Η σερβιέτα πρέπει να αλλάζεται τακτικά, όπως επίσης και τα εσώρουχα.
- Η γυμναστική δεν αντενδείκνυται κατά τη διάρκεια της περιόδου, ενώ
- Τα μπάνια και ιδίως στην πισίνα πρέπει να αποφεύγονται.

ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Καθαριότητα των μαλλιών:

- ✓ Τα μαλλιά πρέπει να λούζονται συχνά.
- ✓ Λερώνονται από το **περιβάλλον** αλλά και από την έκκριση **σμήγματος**.
- ✓ **Η πιτυρίδα** δεν είναι αρρώστια. Είναι νεκρά κύτταρα, που αποκολλούνται από το τριχωτό της κεφαλής. Θεραπεύεται με αντιπιτυριδικό σαμπουάν και καλό βούρτσισμα

ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Αφτιά.

- ❖ Η ανατομική κατασκευή του αφτιού είναι τέτοια, ώστε να προφυλάσσεται από τις επιδράσεις του περιβάλλοντος.
- ❖ Η **καθαριότητα** του αφτιού πρέπει να γίνεται **μόνο εξωτερικά** με τη χρήση βαμβακιού και **όχι μέσα στον ακουστικό πόρο**.
- ❖ Η χρήση των Otosticks πρέπει να γίνεται σωστά για τον καθαρισμό της εξωτερικής επιφάνειάς του.
- ❖ **Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται με τα θαλασσινά μπάνια ή σπορ.** Η πιο απλή πάθηση του αφτιού από τη θάλασσα είναι η **εξωτερική ωτίτιδα**.
 - Το καλό στέγνωμα του αφτιού ή
 - η επάλειψη με καθαρό οινόπνευμα βοηθά στην καλύτερη υγιεινή του δέρματός του.

ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Μάτια.

Τα μάτια προστατεύονται πολύ καλά από την ανατομική τους κατασκευή και φυσιολογία τους.

→ Τα μάτια κλείνουν αυτόματα και παρεμποδίζουν την είσοδο ξένου σώματος.

→ Τα δάκρυα καθαρίζουν τα μάτια από βλαπτικές ουσίες.

Πολλοί παράγοντες ασκούν βλαπτική επίδραση στα μάτια όπως:

- * Κακός φωτισμός.
- * Η ρύπανση του περιβάλλοντος.
- * Ισχυροί άνεμοι.
- * Αϋπνία - οινοπνευματώδη ποτά.
- * Τηλεόραση - κομπιούτερ.

ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Μάτια -Μέτρα Προφύλαξης:

1. Επαρκής φωτισμός, ιδιαίτερα σε ώρες εργασίας και μελέτης. Η πρόσπτωση του φωτισμού να είναι από αριστερά.
2. Η παρακολούθηση της τηλεόρασης πρέπει να γίνεται από ορισμένη απόσταση. Οι ειδικοί συνιστούν να είναι πενταπλάσια του μεγέθους της οθόνης. Καλό είναι να υπάρχει χαμηλός φωτισμός.
3. Επιβάλλεται η χρησιμοποίηση προστατευτικών γυαλιών, όταν υπάρχει:
 - *δυνατός ήλιος,
 - *χιόνι,
 - *έντονο τεχνητό φως και
 - *σε ηλεκτροσυγκολλήσεις μετάλλων.

ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Μάτια - Μέτρα Προφύλαξης:

4. Να αποφεύγονται οι βλαπτικοί παράγοντες.
5. Η χρήση των φακών επαφής πρέπει να γίνεται σωστά. Υπάρχει κίνδυνος μόλυνσης και γι' αυτό πρέπει να ακολουθούνται οι συστάσεις των ειδικών.
6. Τα παιδιά της σχολικής ηλικίας πρέπει να εξετάζονται κάθε χρόνο για τον έλεγχο της ικανότητας της όρασης.
7. Πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στη χρήση καλλυντικών.

ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

Η στοματική υγιεινή περιλαμβάνει τη φροντίδα του στόματος και των δοντιών.

Η στοματική κοιλότητα αποτελεί όργανο του πεπτικού και αναπνευστικού συστήματος. Οι κυριότερες λειτουργίες της είναι:

1. Μάσηση και κατάποση της τροφής, που μαζί με το σάλιο βοηθά στην καλύτερη πέψη των τροφών.
2. Ομιλία.
3. Αναπνοή.
4. Γεύση.
5. Αισθητική του προσώπου

Η στοματική υγεία αποτελεί βασική προϋπόθεση για την υγεία του ανθρωπίνου σώματος. → πολλές παθήσεις του στόματος έχουν επίπτωση σ' άλλα όργανα του σώματος και το αντίθετο

ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

Τα κύρια νοσήματα, που προσβάλλουν το στόμα είναι:

→ η οδοντική τερηδόνα και

→ τα νοσήματα του περιοδοντίου: ουλίτιδα, περιοδοντίτιδα.

Οδοντική τερηδόνα

Τερηδόνα είναι η νόσος, που καταστρέφει τους σκληρούς ιστούς του δοντιού.

Προσβάλλει την αδαμαντίνη και επεκτείνεται στην οδοντίνη, και την οστεΐνη.

Η δημιουργία της τερηδόνας εξαρτάται από τους εξής παράγοντες:

1. Τα **μικρόβια**, που υπάρχουν μέσα στη στοματική κοιλότητα. Αποτελούν μέρος της φυσιολογικής χλωρίδας και προσκολλώνται στα δόντια και στην οδοντική πλάκα.

2. Η συχνή **κατανάλωση ζαχαρούχων τροφών**.

3. Η **ανθεκτικότητα του δοντιού** και ο **παράγοντας χρόνος**

ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

Οδοντική τερηδόνα

Η τερηδόνα αρχίζει να δημιουργείται αρχικά στις επιφάνειες των δοντιών, που δύσκολα καθαρίζονται από τις τροφές.

Τα **μικρόβια της οδοντικής μικροβιακής πλάκας** έχουν τη δυνατότητα να **ζυμώνουν** ορισμένα είδη **υδατανθράκων** και κυρίως τη **σακχαρόζη** και να **δημιουργούν οξύ**. → Το οξύ επιδρά στο δόντι και προκαλεί τερηδόνα.

Έτσι, όταν δεν βουρτσίζονται τα δόντια, για να απομακρυνθεί η οδοντική μικροβιακή πλάκα, αυτή γίνεται όλο και πιο πυκνή και συσσωρεύονται περισσότερα μικρόβια.

Όταν λαμβάνονται συχνά ζαχαρούχες τροφές, έχουν σαν αποτέλεσμα τη συχνή και για πολύ χρόνο δημιουργία οξέων, που συμβάλλουν στον τερηδονισμό των δοντιών. Είναι δηλαδή προτιμότερο να τρώγεται ένα γλυκό μετά το φαγητό και

Οδοντική τερηδόνα

Όταν λαμβάνονται συχνά ζαχαρούχες τροφές, έχουν σαν αποτέλεσμα τη συχνή και για πολύ χρόνο δημιουργία οξέων, που συμβάλλουν στον τερηδονισμό των δοντιών. Είναι δηλαδή προτιμότερο να τρώγεται ένα γλυκό μετά το φαγητό και μετά να πλένονται τα δόντια, παρά στα ενδιάμεσα των γευμάτων.

Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζονται τα μικρά παιδιά, τα οποία ανάμεσα στα γεύματα μασούν τσίχλες ή τρώνε μπισκότα, καραμέλες κ.λπ.

Πολλοί γονείς έχουν την τάση:

- να βάζουν πολλή ζάχαρη στο γάλα, ιδιαίτερα στα βρέφη και παιδιά προσχολικής ηλικίας,
- να αφήνουν το μπιμπερό όλη τη νύχτα στο στόμα του παιδιού, ή
- να βάζουν στην πιπίλα ζάχαρη ή μέλι.

Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να παράγεται συνέχεια οξύ και να δημιουργείται τερηδόνα σε όλα σχεδόν τα δόντια. Είναι δε γνωστό σαν **«σύνδρομο της φιάλης του γάλακτος»**.

Οδοντική τερηδόνα

Οι επιπτώσεις των τερηδονισμένων δοντιών στα μικρά παιδιά είναι:

1. Καταστροφή των πρώτων δοντιών (νεογιλών) των μικρών παιδιών, τα οποία εξασφαλίζουν καλή μάσηση της τροφής, καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος, καλή ανάπτυξη.
2. Κακή προφορά των λέξεων, συνεπώς κακή ομιλία.
3. Άσχημη εμφάνιση του προσώπου.
4. Μη φυσιολογική ανάπτυξη του προσωπικού κρανίου.
5. Τα μόνιμα δόντια, που θα διαδεχθούν τα νεογιλά, δεν θα είναι υγιή.
6. Η τερηδόνα δεν είναι μόνο νόσημα του δοντιού. Επηρεάζει τη γενική υγεία (σωματική, ψυχική) και τη σωστή διατροφή.

ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

Νοσήματα του περιοδοντίου (ουλίτιδα, περιοδοντίτιδα).

Τα νοσήματα του περιοδοντίου, που μπορούν να εμφανισθούν στα παιδιά με τη μορφή της ουλίτιδας, ενώ στους ενήλικες και με τη μορφή της περιοδοντίτιδας, **αποτελούν χρόνιες φλεγμονές των ούλων.**

Οι ιστοί που στηρίζουν τα δόντια καταστρέφονται και έτσι μειώνεται η στήριξη των δοντιών στα οστά της άνω και κάτω γνάθου.

Η περιοδοντική νόσος αρχικά εμφανίζεται με τη μορφή της ουλίτιδας. Τα ούλα:

- γίνονται έντονα κόκκινα,
- διογκωμένα από το οίδημα και
- πολλές φορές αιμορραγούν.

Αν δεν γίνει η θεραπεία έγκαιρα, μπορεί να εξελιχθεί η ουλίτιδα σε βαρύτερη μορφή που ονομάζεται περιοδοντίτιδα.

Στην περιοδοντίτιδα, η βλάβη επεκτείνεται βαθύτερα στους ιστούς που στηρίζουν τα δόντια και έτσι αρχίζουν να **κουνιούνται** και σύντομα γίνεται η **εξαγωγή** τους.

ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

Νοσήματα του περιοδοντίου (ουλίτιδα, περιοδοντίτιδα).

Για τη δημιουργία νοσημάτων του περιοδοντίου συμβάλλουν οι εξής παράγοντες:

1. Η Οδοντική Μικροβιακή Πλάκα που βρίσκεται κολλημένη στα δόντια και στα ούλα. Αυτή περιέχει μικρόβια, τα οποία παράγουν τοξίνες που προκαλούν τη φλεγμονή στα ούλα.
2. Παράγοντες που ευνοούν τη συγκέντρωση της Οδοντικής Μικροβιακής Πλάκας (π.χ. συνωστισμός δοντιών, ανωμαλίες σύγκλεισης των δοντιών, ύπαρξη ορθοδοντικών μηχανημάτων στο στόμα).
3. Σφραγίσματα ή στεφάνες που προεξέχουν στην περιοχή των δοντιών, που βρίσκονται προς τα ούλα (αυχένas των δοντιών).
4. Αναπνοή από το στόμα που έχει σαν αποτέλεσμα την ξηρότητα του βλεννογόνου του στόματος.
5. Διάφορες βλαβερές συνήθειες (π.χ. σφίξιμο των δοντιών)

Μέτρα Προφύλαξης κατά της τερηδόνας και των νοσημάτων του περιοδοντίου

Τα προληπτικά μέτρα βασίζονται στην αντιμετώπιση των παραγόντων, που δημιουργούν την τερηδόνα και τα νοσήματα του περιοδοντίου. Αυτά είναι:

1. Απομάκρυνση της Οδοντικής Μικροβιακής Πλάκας με καθημερινό βούρτσισμα των δοντιών.
2. Σωστή διατροφή και αποφυγή ζαχαρούχων τροφών στα ενδιάμεσα των γευμάτων.
3. Χορήγηση φθοριούχων σκευασμάτων για την αύξηση της ανθεκτικότητας των δοντιών.
4. Τακτικές επισκέψεις στον οδοντίατρο.

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ - ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗ ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΗ

Στην Αρχαία Ελλάδα ο ρόλος του γυμναστή ήταν στη θέση του σημερινού δασκάλου.

Οι αρχαίοι πίστευαν στη δημιουργία ενός **καλού καγαθού ανθρώπου**,

→ **δηλαδή** σ' ένα συνδυασμό αρμονικής ανάπτυξης σώματος και πνεύματος,

→ **με στόχο** την αρετή και την ευτυχία.

Η ανάπτυξη ενός σωματικά και πνευματικά υγιούς παιδιού αποτελεί και σήμερα

πρώτο στόχο κάθε κοινωνίας. Σ' αυτό συμβάλλει σημαντικά και η άσκηση του

σώματος

Έτσι η σωματική άσκηση συμβάλλει:

1. Στην ανάπτυξη του μυοσκελετικού συστήματος και γενικότερα στην καλή λειτουργία και αποκτά:

- Δύναμη. Οι μύες αδυνατίζουν, όταν δε χρησιμοποιούνται.
- Ευλυγισία και χάρη. Η άσκηση βοηθά να γίνεται η κίνηση με ευκολία.
- Αντοχή. Η αντοχή αυξάνεται, όταν κάποιος ασκείται.
- Βοηθά στην εναπόθεση ασβεστίου στα παιδιά

2. Στην αποτελεσματική λειτουργία της καρδιάς και των αγγείων.

3. Στη μείωση της αρτηριακής πίεσης του αίματος, της χοληστερίνης και της γλυκόζης (σακχάρου) του αίματος. 4. Στην καλή λειτουργία του αναπνευστικού συστήματος. 5.

Στην απεξάρτηση από το κάπνισμα και τα ναρκωτικά. 6. Στην απαλλαγή από την υπέρταση, το θυμό και την ανησυχία. Το άτομο αισθάνεται ευχάριστα, χαλαρά. 7.

Στην αμείωση σωματικού και πνευματικού

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ - ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗ ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΗ

Έτσι η σωματική άσκηση συμβάλλει:

4. Στην καλή λειτουργία του αναπνευστικού συστήματος.
5. Στην απεξάρτηση από το κάπνισμα και τα ναρκωτικά.
6. Στην απαλλαγή από την υπέρταση, το θυμό και την ανησυχία. Το άτομο αισθάνεται ευχάριστα, χαλαρά.
7. Στην αρμονία σώματος και πνεύματος.

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ - ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗ ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΗ

Προληπτικά μέτρα στην ορθοπεδική

Τα σημαντικότερα νοσήματα, που απαντούν κατά την ανάπτυξη, είναι:

- η σκολίωση,
- η κύφωση,
- οι οστεοχονδρίτιδες.

1. Ο προληπτικός έλεγχος για σκολίωση και κύφωση:

Γίνεται από εξειδικευμένο προσωπικό κατά τη σχολική περίοδο και συμβάλλει στη μείωση εμφάνισης της νόσου. Η εξέταση γίνεται με απλή επισκόπηση σε όρθια στάση και επίκυψη.

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ - ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗ ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΗ

Προληπτικά μέτρα στην ορθοπεδική

2. Σωστή φροντίδα του μυοσκελετικού συστήματος:

Η σωματική άσκηση και η υψηλή πρόσληψη ασβεστίου από τις τροφές (γαλακτοκομικά προϊόντα) κυρίως κατά την παιδική και νεανική ηλικία συμβάλλουν στην αύξηση της οστικής πυκνότητας και έτσι, προλαμβάνεται η οστεοπόρωση.

3. Η σωστή στάση του σώματος σε όλες τις συνήθεις ασχολίες:

Αποτελεί βασική αρχή πρόληψης παθήσεων της σπονδυλικής στήλης. Η κυφωτική στάση είναι η πιο συνηθισμένη μορφή παραμόρφωσης.