

AKNE

- Akne tarkoittaa sitä, että on paljon finnejä.
- Akne on sairaus.
- Akne ei johdu siitä, että ei ole pessyt itseään. Se ei myöskään johdu väärästä ravinnosta.
- Akne johtuu hormoneista. Taipumus saada akne on yleensä perinnöllistä.

HAMPAAT

- Hampaat pitää harjata kaksi kertaa päivässä.
- *plakki* = muodostuu hampaiden päällä olevista bakteereista
- *hammaskivi* = plakki kovettuu
- *happohyökkäys* = bakteerit alkavat tehdä reikää, kun ne saavat sokeria
- *karies* = hampaassa on reikä
- *hammaseroosio* = happamat juomat kuluttavat hampaan pintaa

MIKROBIT eli TAUDINAIHEUTTAJAT

- Mikrobit aiheuttavat sairauksia.
- Mikrobeihin kuuluvat: bakteerit, virukset, sienet ja alkueläimet.
- Mikrobit tarttuvat eri tavoilla.
Yleensä ihmiset saavat mikrobit hengittämällä tai käsien kautta.
- *Antibiootit* ovat lääkkeitä, joilla hoidetaan bakteerien aiheuttamia sairauksia.

ELIMISTÖN PUOLUSTUS

- Ihmisen elimistö puolustautuu sairauksia vastaan eri tavoilla.
- Ulkoinen puolustus yrittää estää mikrobien pääsyn ihmisen sisälle. Ulkoiseen puolustukseen kuuluvat iho, sylki ja kyynelneste.
- Joskus mikrobit pääsevät ihmisen sisälle. Ihmisen sisällä on *valkosoluja*, jotka tappavat mikrobeja. Ne syövät mikrobit tai tappavat ne vasta-aineilla (myrkky).

ROKOTUKSET

- Rokote sisältää yleensä mikrobien osia. Ne ovat ihmiselle vaarattomia.
- Esimerkiksi influenssarokote sisältää influenssaviruksen osia.
- Kun ihminen rokotetaan, hänen elimistönsä alkaa puolustautumaan rokotetta vastaan. Jos hän myöhemmin saa samoja mikrobeja sisäänsä, hänen elimistönsä muistaa ne. Valkosolut tappavat mikrobit heti ja siksi hän ei sairastu.
- Rokotusten ansiosta monet vaaralliset sairaudet ovat vähentyneet Suomessa ja muualla maailmassa.