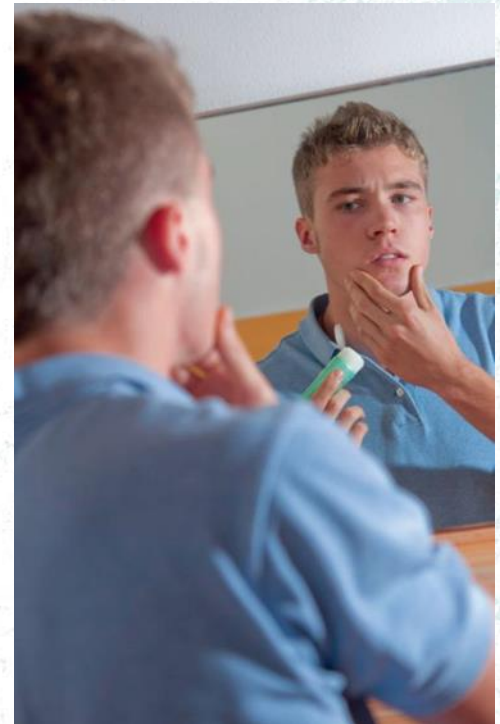


16. Huolehdi hygieniasta

• Tavoitteet

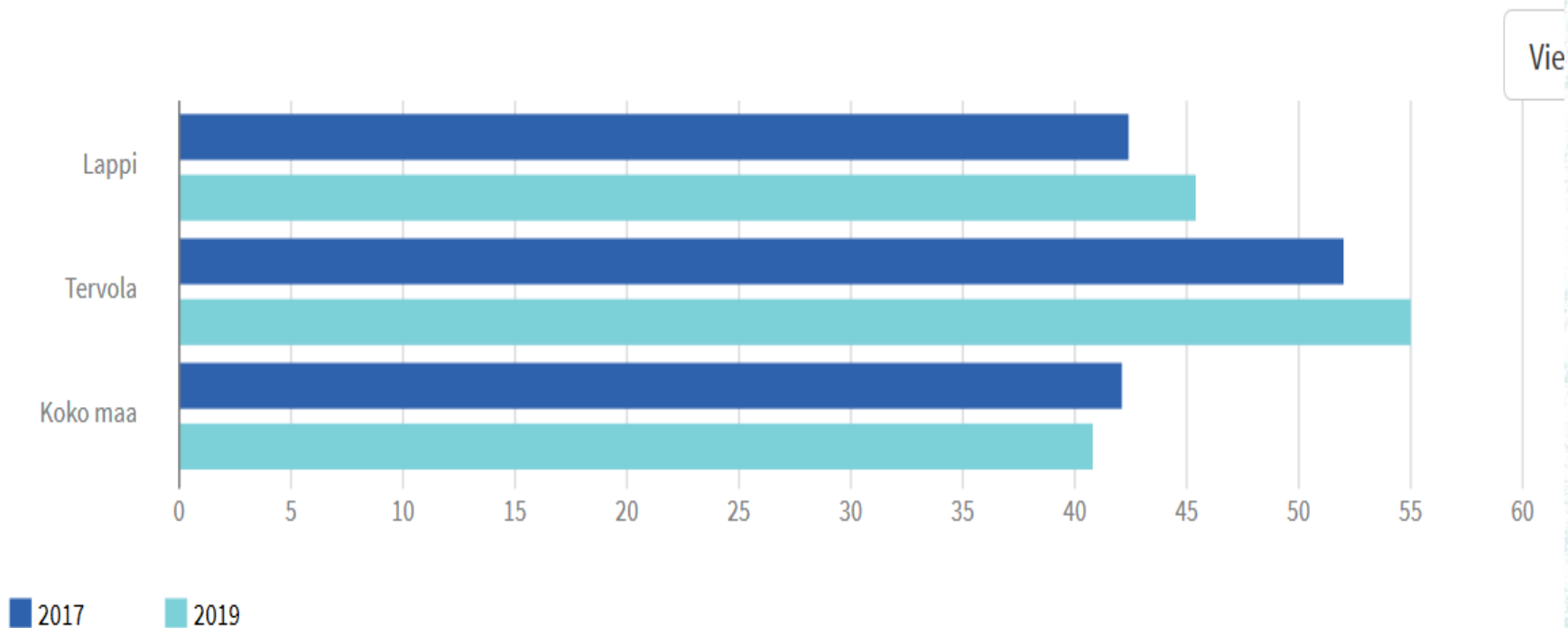
- Ymmärtää, miten henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtiminen vaikuttaa terveyteen ja **sosiaaliseen toimintakykyyn**.
- Osata kuvata esimerkein kehon eri osien hoitoa.
- Tietää, miksi kädet kannattaa pestä riittävän usein.
- Osata kertoa tavallisimmista hampaiden sairauksista ja tietää, miten niitä voi ehkäistä.
- Huolehtia hampaiden pesusta kahdesti päivässä.



Indikaattori: Hampaiden harjaus harvemmin kuin kahdesti päivässä, %

Indikaattori tuottaa tietoa niiden nuorten osuudesta (%), jotka kertovat, että he harjaavat hampaansa harvemmin kuin kahdesti päivässä.

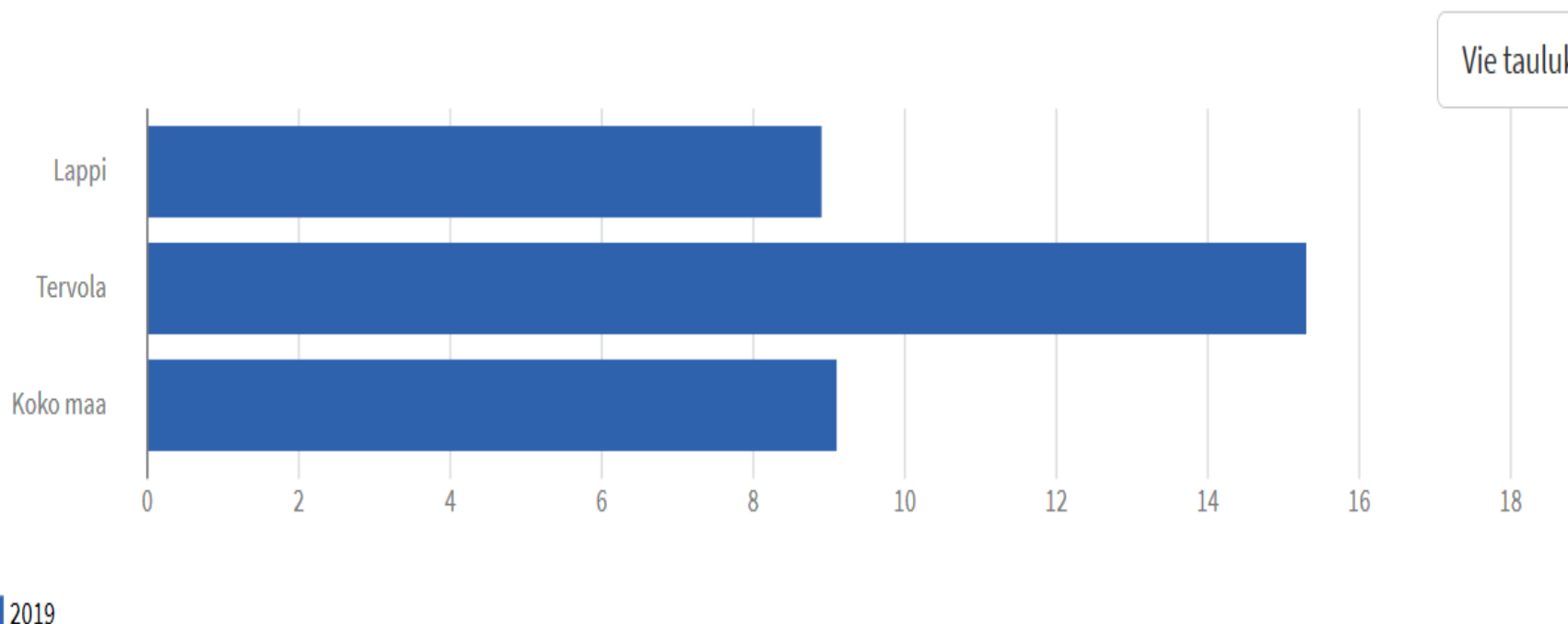
Perusopetus 8. ja 9. lk, Sukupuoli: yhteensä



Indikaattori: Paljon vaikeuksia saada ystäviä, %

Indikaattori tuottaa tietoa niiden nuorten osuudesta (%), joilla on paljon vaikeuksia saada ystäviä tai jotka eivät pysty lainkaan saamaan ystäviä.

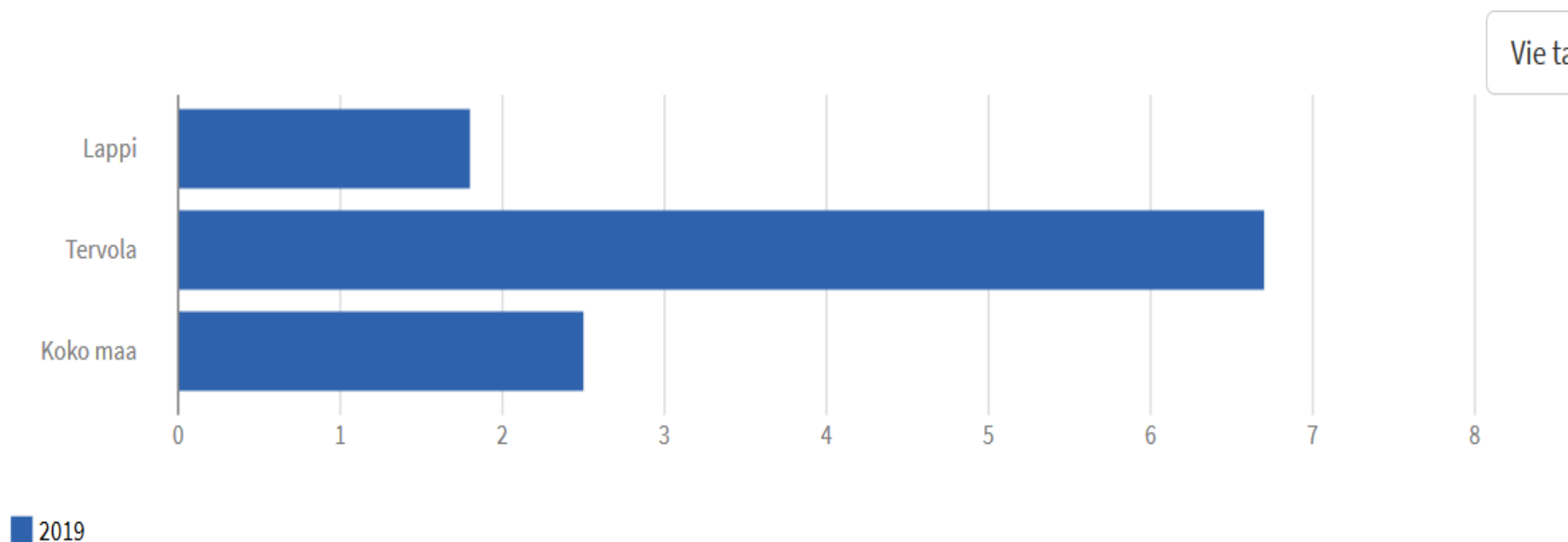
Perusopetus 8. ja 9. lk, Sukupuoli: yhteensä



Indikaattori: Paljon vaikeuksia huolehtia itsestään, %

Indikaattori tuottaa tietoa niiden nuorten osuudesta (%), joilla on paljon vaikeuksia huolehtia itsestään tai jotka eivät pysty siihen lainkaan.

Perusopetus 8. ja 9. lk, Sukupuoli: yhteensä



Hikoilu ja hiki

- Hikoilu on tärkeä osa elimistön lämmönsäätelyä.
- Murrosiässä **hormonitoiminta lisää hieneritystä.**
- Hien haju syntyy ihon bakteerien vaikutuksesta.
 - **Käytä antiperspiranttia** -> estää hikoilun-> hienhajun
 - Käytä deodoranttia -> peittää hien hajua
- Ihon perushoitoa ovat **säännöllinen peseytyminen** (viileä vesi, ei saippuaa tai mieto saippua / rasvapesu, kuivaa iho painellen, ei hangaten)
- Käytä **kosteusvoidetta** tarvittaessa kostealle iholle.
- Myös **intiimihygieniä** kuuluu päivittäiseen kehon puhtaudesta huolehtimiseen. (ei saippuaa)



Akne

- Akne tarkoittaa murrosiässä tulevia **ihomuutoksia**.
- Akne on varsin tavallista ja vaaratonta. (tulehdus?)
- Aknea ei voi itse aiheuttaa.
- Aknea on noin 90 prosentilla murrosikäisistä.
- Akne paranee useimmiten itsekseen ajan myötä.
- Taipumus finneihin on **perinnöllistä**.
- Aknea esiintyy eniten talirauhasia sisältävillä ihoalueilla: kasvoissa, selässä ja rinnassa.



Aknen hoito

- Tärkein aknen perushoito on ihon rasvaisuuden vähentäminen pesemällä eli **ihon puhdistus**
 - Viileällä vedellä + miedolla saippualla + kuivaus painellen
 - Jos räplää kasvoja/ meikkaa -> puhdistu erityisen hyvin
- Akneiho pitää **rauhottaa** hankaamiselta ja puristelulta.
- Jos iho tulehtuu tai akne vaivaa mieltä, asiasta kannattaa puhua esimerkiksi terveydenhoitajan kanssa.
- Ihoa voi hoitaa myös paikallisesti käytettävällä hoitoaineella.
- Lääkäri voi tarvittaessa määrätä hoitavan lääkkeen.

Vääriä uskomuksia aknesta

- Akne johtuu puutteellisesta ihonhoidosta.
- Akne voi tarttua.
- Suklaa lisää finnejä.
- Epäterveellinen ruokavalio pahentaa aknea.
- Akne on merkki vitamiinien puutoksesta.
- Hikoilu edistää aknen kehittymistä.

Aknen taustalla on perinnöllisiä ja hormonaalisia syitä. Se ei johdu huonosta ihonhoidosta.

Akne ei tartu.

Tutkimusten mukaan mikään ruoka-aine ei pahenna aknea.

Liikunnan aiheuttama hikoilu ei vaikuta akneen.

Ohjeet käsienpesuun

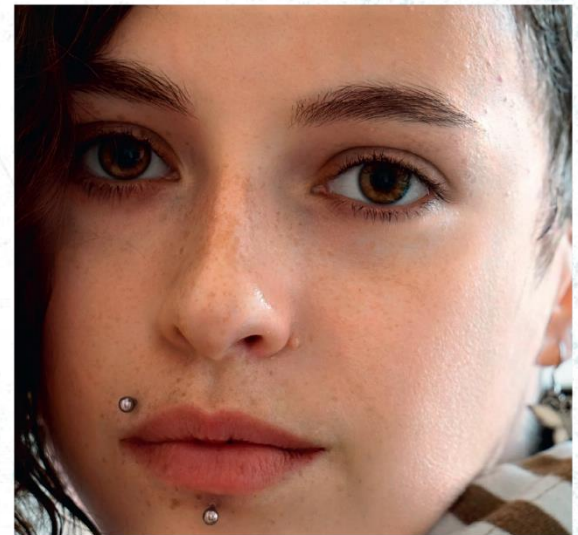
Pese kädet huolellisesti

- Kostuta kädet lämpimällä vedellä.
- Levitä saippua käsiin hieromalla kämmeniä yhteen.
- Pese myös kämmenien selkäpuolet ja sivustat, ranteet, sormien välit sekä kynsien ja sormuksien alustat.
- Huuhtele kädet hyvin.
- Julkisissa vessoissa sulje hana kämmenselällä tai käsipyyhkeellä.
- Kuivaa kädet huolellisesti.

- Käsienpesu on tehokas tapa huolehtia hygieniasta ja ehkäistä sairauksia, kuten flunssaa.
- Pese kädet aina
 - kotiin tultuasi
 - ennen ruoanlaittoa
 - ennen ruokailua
 - WC:ssä käynnin jälkeen
 - niistämisen jälkeen
 - jos käsittelet raakaa lihaa tai kalaa tai kananmunaa.
 - Hoks: puhelin on mikrobipesä

Lävistykset ja tatuoinnit

- Lävistyksiä ja tatuointeja hankkiessa on oltava tarkka hygieniasta -> neulat
- Tatuointeja poistetaan ihonsiirrolla tai laserhoidolla, jotka aiheuttavat ihon arpeutumista.
- !?! Ei suuhun -> ikenet vetäytyy ja hampaat irtoaa
- Lävistyskorujen materiaalin on tärkeää olla ei-allergisoivaa.
- Voivat estää alalle/työhön pääsyn
-> kosmeettinen haitta/ infektioportti

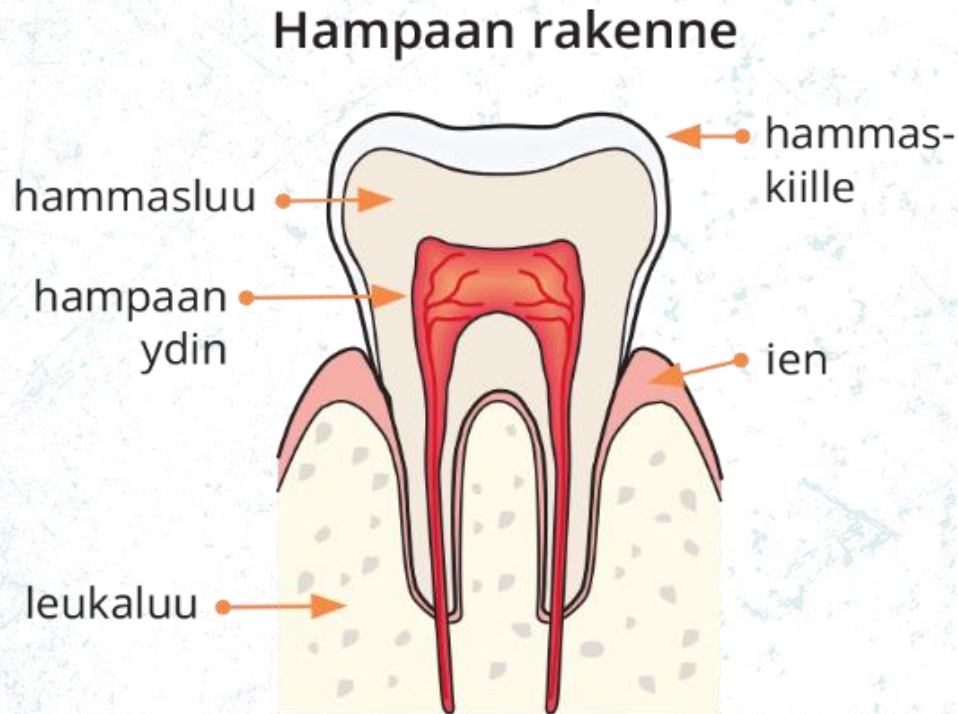


Jalkojen hoito ja kengät

- Jalkojen pesu ja puhtaat sukat 😊!
 - Päivittäin viileällä vedellä (?mietoa saippuaa)
 - Kuivaa huolellisesti -> myös varpaitten välit
- Hyvät kengät
 - Tukee jalkaa, säädettävissä
 - Säähän sopivat, turvalliset
 - Osta iltapäivällä + käyntivara 1,5 cm
- Jalkavaivoja
 - Rakot, känsät, kuivettumat
- Tarttuvia jalkasairauksia
 - Jalkasyylät, jalkasieni eli silsa



Hampaan rakenne



Hampaan päällimmäinen kerros eli hammaskiille on elimistön kovinta ainetta. Se peittää ja suojaa hammasta. Kiilteen vauriot eivät korjaudu itsestään.

Hammaskiilteen alla on pehmeä hammasluu, joka ei myöskään uusiudu kuten tavallinen luukudos.

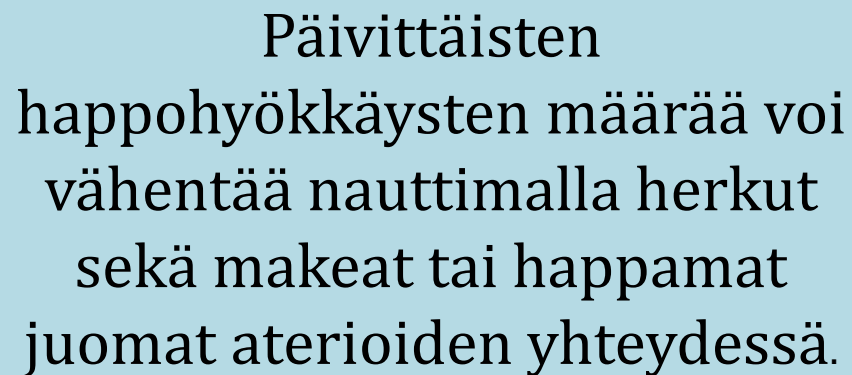
Suu ja hampaat

- Suun ja hampaiden terveys on tärkeää ihmisen hyvinvoinnille.
- Jokainen suupala aiheuttaa hampaille niitä rasittavan happohyökkäyksen.
- Hampaat kestävät 5–6 happohyökkäystä vuorokaudessa.
- Hampaat on pestävä fluori-hammastahnalla aamuin illoin -> vähintään 2 min.
- Myös hammasvälit on puhdistettava.



Huolehdi hampaistasi

- Keskitä syöminen ja juominen 5–6 kertaan päivässä.
- Ota ksylitolipurukumi tai -pastilli joka aterian jälkeen.
- Suosi janojuomana vettä.
- Pese hampaat aamuin illoin fluorihammastahnalla ja pehmeällä hammasharjalla.
- Puhdista hammasvälit hammaslangalla tai -tikulla.



Laske, kuinka monta happohyökkäystä sinulla on tänään ollut.

Vääriä väittämiä hampaiden hoidosta

Korjaa väärät väittämät oikeiksi:

- a. Happamia ruokia kannattaa syödä juuri ennen hammaspesua.
- b. Kiille on hampaan pehmytkudosta.
- c. Syljellä ei ole merkitystä hampaiden hyvinvoinnin kannalta.
- d. Kaksi hammaspesukertaa viikossa on riittävä määrä.
- e. Ksylitoli vaurioittaa hammaskiillettä.

Vääriä väittämiä hampaiden hoidosta

- f. Happohyökkäys tarkoittaa hiilihappoisen juoman roiskahtamista pullosta.
- g. Hampaat kestävät noin 10 happohyökkäystä päivässä.
- h. Hampaiden reikiintyminen on perinnöllistä, siihen ei voi itse vaikuttaa.
- i. Hampaiden oikomishoitoa tehdään kauneussyistä.
- j. Fluoria lisätään hammastahnaan sen vuoksi, että se antaa tahnalle hyvän maun.

Osaatko nämä?

- ☐ Ymmärrät, miten henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtiminen vaikuttaa terveyteen.
- ☐ Osaat kuvata esimerkein kehon eri osien hoitoa.
- ☐ Tiedät, miksi kädet kannattaa pestä riittävän usein.
- ☐ Osaat kertoa tavallisimmista hampaiden sairauksista ja tiedät, miten niitä voi ehkäistä.
- ☐ Peset hampaasi kahdesti päivässä.