



دانشگاه علوم پزشکی ایران  
مرکز آموزشی درمانی روانپزشکی  
ایران



بهداشت فردی

جهت آموزش در مانجریان

-سالی یکبار به دندان پزشک مراجعه کنید.

فراموش نکنیم:

نوع غذا



خواب کافی



و کنترل ناراحتی های روح و جسم



سهام مهمی در بهداشت روح و جسم ما دارند.

-اگر لب هایتان خشک است آن را مرتب چرب نگه دارید.

-دندان های خود را بعد خوردن غذا مسواک بزنید.

-از مسواک نرم برای شستشو استفاده کنید.



-از تحریک کردن لثه های خود خودداری کنید.



-از شکستن هر گونه ماده غذایی با دندان خودداری کنید.



بهداشت فردی چیست؟

پاکیزه بودن و رعایت نظافت‌موها، پوست، ناخن و دندان‌ها را بهداشت فردی می‌گویند. رعایت

بهداشت، انسان را در استفاده از زندگی

سراسر آمیخته با نشاط چه به صورت یک فرد و چه به عنوان عضوی از جامعه کمک و

یاری می‌کند. درست ایستادن، درست راه رفتن، تمیز بودن لباس، پاکیزگی پوست،

موها، دندان‌ها و سایر اعضاء بدن نقش مهمی بر سلامت ما دارد. شستن دست‌ها

نقش بسیار مهمی در رعایت بهداشت

دارد. حتی در رعایت بهداشت فردی باید به نظافت پاها و کف پا توجه شود.

بهداشت ایده آل شامل چه چیزهایی می‌باشد.

۱- نظافت و بهداشت اعضاء بدن

۲- تغذیه ایده آل

۳- خواب و استراحت کافی داشتن

۴- ورزش کردن و تفریح

۵- عدم اعتیاد به مواد مخدر مانند ( تریاک، حشیش و...)

۶- عدم اعتیاد به مواد محرک ( شیشه و...)  
و اما برای رعایت بهداشت فردی خود چه کنیم؟

- استحمام یک روز در میان باعث از بین رفتن بوی عر- دست‌های خود را قبل از غذا با آب و صابون بشوئید؛ و برای جلوگیری از خشکی پس از شستشو از کرم نرم‌کننده استفاده کنید.

- پس از بازگشت از بیرون به منزل پاها و لابه لای انگشتان پاهایتان را شسته و با یک دستمال تمیز خشک نمائید.

- برای محافظت از پاهایتان به خصوص هنگام خروج از منزل. جوراب نخی بپوشید.

- ناخن‌های خود را کوتاه نگه دارید.

- هرگز ناخن‌های خود را با دندان جدا نکنید.



- از ناخن‌های خود برای باز کردن اجسام و یا پوسته تنقلات ( پسته) استفاده نکنید.

- ناخن‌های خود را به شکل هلال کوتاه کنید چرا که به روش‌های دیگر موجب آسیب به ناخن می‌شود.

- از شامپو برای شستشوی موهایتان استفاده کنید.

- شامپوی شما متناسب با جنس موهایتان باشد به عنوان مثال اگر جنس موهایتان خشک است از شامپویی برای موهای خشک استفاده کنید.

- موهایتان را مرتب برس زده و ماساژ بدهید.

