



## AĞIZ VE DİŞ TEMİZLİĞİ

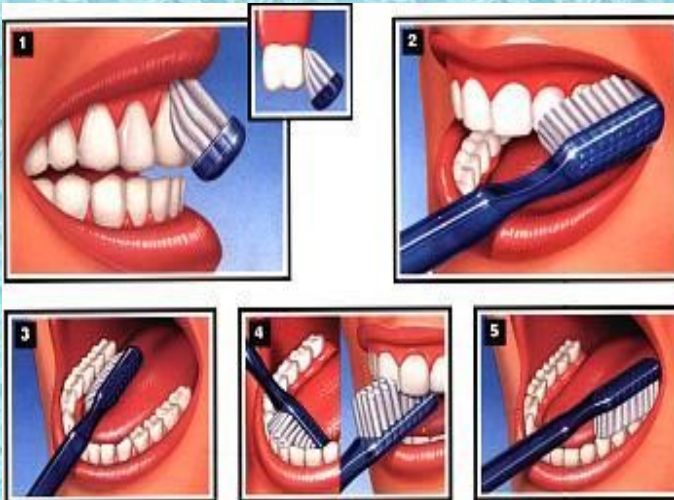
Ağız bakımına dikkat edilmediği takdirde ağız kokusu, diş eti rahatsızlıkları, çiğneme güçlüğü ve hazımsızlık görülür.

Diş çürüğü nasıl oluşur?

Dişlere Yapışmış Yiyecek Artıkları + Mikroplar + Süre = ÇÜRÜK

Dişler günde en az iki kez diş macunu ile tüm diş yüzeyini kapsayacak şekilde fırçalanmalıdır.

Dişler yukarıdan aşağıya doğru süpürür tarzda fırçalanmalıdır.



## ÇEVRE TEMİZLİĞİ

Her ne kadar elimizi, yüzümü yıkasak da çevre temiz olmadığı sürece işe yaramaz.

Mikroplardan korunmamız için çevremizin temiz olması gerekir.

Hem kendi sağlığımızı hem de diğer canlıların sağlığını korumak için çevre temizliğine önem vermeliyiz.



EYYÜBİYE REHBERLİK VE ARAŞTIRMA  
MERKEZİ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK  
HİZMETLERİ BÖLÜMÜ

**Adres:** Muradiye Mah. Uyanık Sok.  
**No:**70/2 Eyyübiye/Şanlıurfa  
**Tel:** 0414 247 18 04  
**Web:** <http://eyyubiyeram.meb.k12.tr>



REHBERLİK VE PSİKOLOJİK  
DANIŞMANLIK HİZMETLERİ

KİŞİSEL TEMİZLİK



ŞANLIURFA/EYYÜBİYE  
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



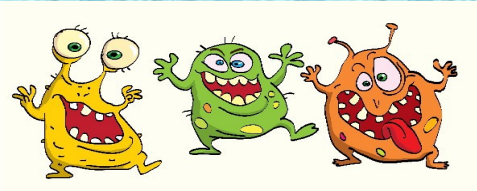
## TEMİZLİK



Kir olarak tanımladığımız tüm yabancı maddelerin ortamdan uzaklaştırılmasıdır.

### NİÇİN TEMİZ OLMALIYIZ?

- Vücut salgılarının, atıklarının ve mikropların vücuttan uzaklaştırılması için,
- Bireyin rahatlaması, dinlenmesi, gevşemesi için,
- Vücuttaki kötü kokuları (ter kokusu) gidermek için,
- Bireyin güzel bir görünümü olması için,
- Deri sağlığını sürdürmek için temiz olmalıyız.



Hastalığa neden olan mikropların temiz olmayan kişilerde kolayca yerleştiği bilinmektedir. Sağlığın korunması için düzenli bir şekilde el, ayak, tırnak, saç, vücut, ağız ve dişlerimizin temizlenmesi ve gıyecelerimizin sık sık yıkanması gereklidir.



### EL TEMİZLİĞİ

Ellerimiz en çok kirlenen organlarımızdır.

- Yemeklerden önce ve sonra,
- Dişleri fırçalamadan önce,
- Yüz temizliğinden önce,
- Tuvalete girmeden önce ve tuvaletten çıktıktan sonra,
- Dışarıdan eve geldikten sonra,
- Kirli bir şeye dokunduktan sonra mutlaka eller yıkanmalıdır.



### TIRNAK TEMİZLİĞİ

Haftada bir kez el ve ayak tırnakları kesilmelidir. El tırnakları yarım ay biçiminde, ayak tırnakları ise düz olarak kesilmelidir.



### AYAKTEMİZLİĞİ

Ayaklar her gün düzenli olarak yıkanmalıdır. Yıkanmazsa ; rahatsız edici kokular, mantar hastalığı olabilir.



### DERİ VE SAÇ TEMİZLİĞİ

Olabilirse her gün, değilse haftada 3, en az haftada 1 kez banyo yapılmalıdır. Özellikle deri yüzeyinde bulunan mikropların, yığılan kirlerin ve terlerin uzaklaştırılması atılması için mümkün olduğunca sık yıkanmak gerekir.

Her banyodan sonra iç çamaşırları ve giysiler değiştirilmelidir.

Saçlar her gün düzenli olarak taranmalıdır.



### YÜZ TEMİZLİĞİ

Her sabah yataktan kalktıktan sonra su ile yüzün yıkanması gerekmektedir. Gece uykudan önce yüzün sabunla yıkanarak temizlenmesi yüz üzerindeki günün kirini arındırır.