

Kötü bir ağız sağlığı, hastalıkların habercisidir. Ayrıca ağız kokusu gibi istenmeyen sonuçlara yol açar.

Ağız ve diş sağlığının korunması için; dişlerini günde en az iki kere fırçalamalısın.

Ağız ve diş sağlığı beslenme ile ilişkilidir. Diş sağlığı açısından zararlı olabilecek besinlerin başında; şekerli, asitli gıdalar, dişlere yapışma özelliği olan besinler, sigara tüketimi gibi faktörler gelir.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
HALK SAĞLIĞI GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



El temizliğin hastalıklardan korunmak için çok önemlidir.

Ellerini yıkarken parmak uçları, tırnaklar, tırnağın etten ayrılan bölümü, başparmak ve parmak aralarının da sabunla iyice yıkanmış olmasına özen göstermelisin.



# ERGENLİKTE HİJYEN

## Daha fazla bilgi için

Aile Hekiminize  
Sağlıklı Hayat Merkezlerine  
Toplum Sağlığı Merkezlerine  
BAŞVURABİLİR,

Bakanlığımız ilgili web sayfalarını  
ZİYARET EDEBİLİRSİNİZ.

<https://www.sagligim.gov.tr/ergen-sagligi>

## Dışında için kadar temiz olsun!

Ergenlik döneminde yaşadığın fiziksel değişikliklere yavaş yavaş alışır ve ruhsal olarak kendini daha rahat hissedersin. “Güzel” ya da “bakımlı” görünmek önem kazanmaya başlar. Kişisel hijyenin, bakımlı görünmen kadar, sağlığın için de **çok önemlidir**.



Kişisel hijyen davranışlarının öğrenilmesi için yeni bilgilere ihtiyacın olabilir:

Bu dönemde terlemelerini yoğun olarak yaşarsın. Koltuk altların, bacakların ve ayakların en çok terleyen yerleridir. Bu sorunla başa çıkabilmek için sık banyo yapmalı, iç çamaşırlarını, çoraplarını ve giysilerini sık değiştirmelisin.

Sentetik malzemedan yapılan çamaşır, çorap ve giysilerin kullanımından kaçınmalısın.



Aşırı yağlanmayla cilt deliklerin tıkanır. Derinin çeşitli yerlerinde siyah noktalar ve iltihaplanmalar olur. Bu da sivilcelere (akne) yol açar.

Sivilceler yoğunlukla yanaklarında, çenende ve sırt bölgesinde çıkar.

Cildini ve saç derini temiz tutman sivilcelerin daha az çıkmasını sağlar.

Sivilcelerini sıkman izlerin kalmasına neden olabilir.

Saç derin çok yağlı değilse saçlarını haftada en az bir ya da iki kere, yağlı ise daha sık yıkaman gerekir.

Yıkama sonrası saçlarını, bol su ile durulamalısın.

Saç temizliğinde kullanacağın tarak ve fırçalar da sana özel olmalıdır.



Saçların sağlık saçsın