



HIGIENE BUCAL E CORPORAL

Textos Técnicos/Didáticos
CEMIG Belo Horizonte

CEMIG



**GOVERNO
DE MINAS**

AQUI O TREM
PROSPERA.

A higiene é o conjunto de práticas que têm como objetivo promover a saúde e evitar doenças. Além disso, promovem sensação de bem-estar e eliminam os cheiros ruins.

Corpo

A pele é uma importante barreira protetora do nosso corpo e merece cuidado e atenção. As medidas de higiene são importantes para retirar as impurezas de fontes como o suor e a poluição e evitar o desequilíbrio dos microrganismos presentes naturalmente no corpo.



Tome banho – tome banho todos os dias, no mínimo uma vez ao dia.

- Lave o cabelo e todas as partes do corpo. Lembre-se de lavar todos os cantinhos, as orelhas e os dedos dos pés!
- Use água morna ou fria: sua pele agradece.
- Seque o corpo completamente após o banho e dê atenção às regiões com dobras e aos pés para evitar as infecções por fungos.



Mantenha as unhas cortadas – unhas grandes podem acumular sujeira e, junto com elas, microrganismos (bactérias, fungos, ovos de vermes) que podem ser facilmente levados para a boca e os olhos. Separe alguns minutos, uma vez por semana, para cuidar das suas unhas... das mãos e dos pés!



Lave as mãos – uma prática simples, econômica e eficaz de prevenção de doenças! Você deve sempre lavar as mãos:

- antes e depois de comer
- depois de usar o banheiro ou ajudar uma criança a usar o banheiro
- depois de manusear lixo
- depois de tocar em animais
- antes e depois de trocar a fralda de bebês
- quando suas mãos estiverem visivelmente sujas

Ah! Não se esqueça de enxugar suas mãos em uma toalha ou pano limpo (de preferência de uso individual) ou então com uma toalha descartável.

Veja o passo a passo, de acordo com o site do Unicef Brasil:



1. Molhe as mãos e os pulsos com água corrente



2. Aplique sabão suficiente para cobrir as mãos e pulsos molhados



3. Esfregue todas as superfícies, por pelo menos 20 segundos



4. Enxágue abundantemente com água corrente

Além da higienização feita no banho, a região genital necessita de mais cuidados diários de higiene.

Feminina

- ✓ Manipule a vulva e vagina somente com as mãos limpas.
- ✓ Lave a vulva (parte externa) e as dobras dos pequenos e grandes lábios delicadamente.
- ✓ Não lave dentro da vagina, pois desequilibra a microbiota local necessária para manter a saúde.
- ✓ Dê preferência por sabonetes neutros e evite aqueles com perfumes, pois podem causar alergias.
- ✓ Dê preferência pelas calcinhas de algodão para manter a região arejada.
- ✓ Durante a menstruação, troque o absorvente regularmente e fique atenta ao tempo de uso de coletores.

Masculina

- ✓ Manipule o pênis sempre com as mãos limpas.
- ✓ Dê preferência por sabonetes neutros e evite aqueles com perfumes, pois podem causar alergias.
- ✓ Durante a higienização ao tomar banho, retire a glândula sebácea que pode se acumular em volta da glande, para evitar infecções.
- ✓ Seque bem o pênis e toda a região genital, para evitar a proliferação de fungos.
- ✓ Não compartilhe toalha e roupas íntimas.
- ✓ Evite usar cuecas apertadas.



Boca

A boca possui papel fundamental na fala, mastigação e respiração, funções essenciais para que possamos viver com qualidade.



É recomendado escovar os dentes após todas as refeições, no mínimo três vezes ao dia após as principais refeições (café da manhã, almoço e jantar).



Atenção à quantidade de creme dental na escova, que deve ser equivalente a um grão de ervilha e não mais do que isso.



Use fio dental pelo menos uma vez ao dia antes da escovação, preferencialmente após o jantar.



A limpeza da língua também é fundamental. Escove a língua ao final da escovação, com movimentos suaves da parte do fundo para frente.



Realize a higiene da boca na frente de um espelho, sempre que possível. Desta forma você consegue observar se está removendo toda a sujeira e que nada ficou para trás.



Seu sorriso é seu cartão de visitas!
Mantenha seus dentes limpos e bem cuidados.

CEMIG



**GOVERNO
DE MINAS**

AQUI O TREM
PROSPERA.