

# อนามัยส่วนบุคคล



## ดูแลร่างกาย และของใช้ให้สะอาด

การดูแลความสะอาดร่างกาย เสื้อผ้า และของใช้เป็นการดูแลสุขภาพเบื้องต้นที่สำคัญ เพื่อป้องกันสิ่งสกปรก ฝุ่นละอองและเชื้อโรคที่ติดตามในชีวิตประจำวันเข้าสู่ร่างกาย ซึ่งจะก่อให้เกิดป่วยได้ นอกจากนี้การเป็นคนสะอาด และเป็นระเบียบเรียบร้อยจะเป็นที่น่าคบหาของเพื่อนๆ คนรอบข้าง และผู้ที่พบเห็น

### ดูแลความสะอาดของร่างกาย



#### สิ่งที่ควรปฏิบัติ

- ★ อาบน้ำให้สะอาดทุกวัน โดยฟอกสบู่และถูให้ทั่วทุกซอกทุกมุมของร่างกาย ล้างด้วยน้ำสะอาดและเช็ดตัวให้แห้งทุกครั้งโดยเฉพาะตามซอกและข้อพับต่างๆ เพื่อไม่ให้ยับชื้น
- ★ ทมั้นสระผมเป็นประจำ เช็ดผมให้แห้งด้วยผ้าสะอาดทุกครั้ง
- ★ ตัดเล็บมือ เล็บเท้าให้สั้น ไม่ให้เป็นที่สะสมของเชื้อโรค

### ดูแลความสะอาดของใช้



#### สิ่งที่ควรปฏิบัติ

- ★ สวมเสื้อผ้าที่สะอาด ไม่ยับชื้น
- ★ เสื้อผ้า ถุงเท้า รองเท้าผ้าใบ ซักให้สะอาด และตากแดดให้แห้ง
- ★ ทมั้นซักผ้าเช็ดตัว ผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน และผ้าห่มให้สะอาดอยู่เสมอ ที่นอน หมอน มุ้ง ทมั้นพียงแดด เพื่อกำจัดฝุ่นละอองและเชื้อโรค
- ★ ทำความสะอาด และจัดเก็บของใช้ของเล่นให้เป็นระเบียบ เพื่อไม่เป็นที่สะสมของเชื้อโรคและฝุ่นละออง เมื่อนำมาใช้หรือนำมาเล่นควรเก็บเข้าที่ ไม่วางเกะกะ



# อนามัยส่วนบุคคล

## แปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง

ฟันทำหน้าที่บดเคี้ยวอาหาร ช่วยในการออกเสียง ช่วยเสริมใบหน้าที่สวยงาม หากเราดูแลฟันไม่ดี จะทำให้ฟันผุ เหงือกอักเสบ เจ็บปวด เสียฟัน การเคี้ยวอาหารไม่ละเอียดทำให้ระบบย่อยอาหารไม่ดี ทำให้เสียสุขภาพได้

### สิ่งที่ควรปฏิบัติ

- ★ แปรงฟันให้สะอาดทั่วถึงทุกซี่ อย่างถูกวิธี อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง หลังตื่นนอนและก่อนเข้านอน 2 นาทีขึ้นไป และงดกินอาหารหลังแปรงฟันอย่างน้อย 2 ชั่วโมง (สูตร 2: 2: 2)
- ★ บ้วนปากให้สะอาดทุกครั้งหลังกินอาหาร
- ★ ล้างแปรงสีฟันให้สะอาดทุกครั้งหลังการแปรงฟัน และตั้งหรือแขวนไว้ในที่อากาศถ่ายเท

### หมั่นเสริมสุขภาพฟันด้วยการ

- ★ กินผัก ผลไม้ เพื่อเสริมสร้างให้ฟันแข็งแรงและยังมีเส้นใยช่วยทำความสะอาดฟัน
- ★ ตรวจสอบสุขภาพในช่องปากด้วยตนเอง หากพบสิ่งผิดปกติ ควรรีบไปรักษาแต่เนิ่นๆ ซึ่งการรักษาจะทำได้ง่ายและไม่เจ็บปวด หากปล่อยไว้ฟันจะพุสีก ทำให้เจ็บปวด เสียค่าใช้จ่ายมาก และอาจต้องถอนฟัน
- ★ ควรพบทันตแพทย์ หรือทันตสาธารณสุขอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

### สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง

- ★ หลีกเลี่ยงการกินลูกอม ทอฟฟี่ หรือขนมหวานเหนียว ขนมกรุบกรอบ
- ★ ไม่ใช่ฟันกัด ขบของแข็งๆ หรือใช้ฟันปิดท่อน้ำที่ เช่น เปิดฝาขวด กัดดินสอ ฯลฯ

การดูแลฟันไม่ดี อาจทำให้ฟันผุ ปวดฟันซึ่งทรมานมาก เหงือกอักเสบ มีกลิ่นปาก อาหารไม่ย่อย ท้องอืด ปวดท้อง เป็นโรคกระเพาะอาหารและอาจลุกลามทำให้เป็นโรคลิ้นหัวใจอักเสบได้

## ขั้นตอนการแปรงฟัน 6 ขั้นตอน



ทำความสะอาด  
ฟันด้านบดเคี้ยว



ทำความสะอาด  
ฟันด้านนอก



ทำความสะอาด  
ผิวฟันด้านใน  
ของเพดาน



ทำความสะอาด  
ผิวฟันด้านหลัง  
ของฟันหน้า



แปรงลิ้น



ทำความสะอาด  
บริเวณซอกฟัน

# อนามัยส่วนบุคคล



## ทำความสะอาดเล็บ

### การล้างเล็บ

ล้างด้วยน้ำสบู่อุ่นๆ ใช้แปรงนุ่มๆขัดตามซอกเล็บ ล้างด้วยน้ำสะอาด เช็ดด้วยครีมบำรุง

### การตัดเล็บ

ตัดให้โค้งตามนิ้วมือ เล็บเก่าตัดให้เป็นเส้นตรงมากที่สุด ไม่ควรตัดสั้นจนชิดเนื้อ

### เวลาที่ต้องตัดเล็บ

หลังจากอาบน้ำหรือล้างจาน เพราะเล็บจะมีความอ่อนนุ่มง่ายต่อการตัด



## การระงับกลิ่นกาย

- ★ เลือกใส่เสื้อผ้าที่ระบายเหงื่อได้ดี
- ★ ควบคุมความเครียด
- ★ ลดอาหารไขมันสูง
- ★ ดูแลระบบขับถ่ายให้เป็นปกติ
- ★ ใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิวที่อ่อนโยน
- ★ ใช้ผลิตภัณฑ์ควบคุมกลิ่นกาย เช่น สانسัม, โรสออน

