



Я считаю, что здоровье - неотъемлемая часть жизни каждый человека. Есть множество факторов, которые влияют на него как негативно так и позитивно. Соответственно, есть и определенные правила, которые нужно соблюдать для благоприятного самочувствия и состояния здоровья. Одно из ключевых условий хорошего здоровья является личная гигиена.

Правила личной гигиены стали зарождаться ещё в древности, когда люди любого рода занятий поддерживали чистоту своего тела и организма. Они заметили, что физические упражнения, закаливание, правильное питание, уход за внешним видом, поддержка чистоты дома и рабочего места улучшает состояние человека. Из всего перечисленного первостепенным является соблюдение чистоты тела. Иначе, грязное и неухоженное тело может стать домом для множества вредных бактерий, а грязь покрывает слоем кожу и не даёт ей питаться полезными микроэлементами, что приводит к различным болезням.

Существуют участки тела, которые особенно подвержены загрязнению и накоплению бактерий. Это волосы, ногти, уши. В современном мире существует множество средств и способов для поддержания чистоты этих участков. Так для борьбы с микробами и болезнями, которые могут атаковать человека. Таким образом, если не мыть руки мылом перед едой, то есть вероятность, что человек будет страдать кишечными заболеваниями. Ведь мыло убивает 90% всех микробов. Одежда играет не малую роль в личной гигиене. Поддержание ее чистоты и соответствие погодным условиям так же является залогом здоровья. Она защищает человека от ветра, холода, радиации и солнца, тем самым не давая организму подвергнуться простудным заболеваниям, ожогам.

Не мало важно следить за состоянием здоровья зубов и полости рта. Это тоже является кладовой болезнью и микробов врачи советуют чистить зубы два раза в день утром после еды и вечером перед сном. Тогда у бактерий не будет возможности размножиться и попадать внутрь. А специальные жидкие средства послужат освежителем и очисткой ротовой полости днём. Такие средства предотвращают развитие кариеса, пульпита и образования дыр в зубах.

Исходя из выше сказанного можно сделать вывод о том, что личная гигиена - важная сторона жизни человека. Важно знать не условия и правила, для соблюдения в полной мере. При таком расположении дел человек продлевает себе

жизнь и улучшает ее качество.