

Inleiding

WAAROM EEN BOEKJE OVER HET VERZORGEN VAN JE LICHAAM?

Dit boekje gaat over jezelf wassen. Over bewegen en sporten. En over gezond eten. Kortom, over het verzorgen van je lichaam. Iedereen doet dat op zijn of haar eigen manier. De één vindt vette haren niet zo erg. Een ander wil iedere dag z'n haren wassen. En de één traint 3 keer per week bij een sportclub. Terwijl een ander niets aan sport doet, maar wel elke dag naar z'n werk fietst.

WAAROM IS HET BELANGRIJK OM JEZELF GOED TE VERZORGEN?

- Je wordt minder snel ziek.
- Je voelt je fit en gezond.
- Het is prettig voor de mensen om je heen als je schoon bent en fris ruikt.

In de eerste hoofdstukken van dit boekje vind je tips voor het wassen van je lichaam. Daarna lees je over gezonde voeding, lichaamsbeweging en ontspanning.

WAT ZIJN BACTERIËN?

Je maakt je lichaam schoon om vuil en bacteriën weg te halen. Bacteriën zijn piepkleine beestjes. Je kunt ze met het blote oog niet zien. Van sommige bacteriën kun je ziek worden.

Samenvatting

Je voelt je beter in een schoon en gezond lichaam. Een schoon lichaam is bovendien fijner voor de mensen om je heen. Je blijft schoon en gezond door jezelf iedere dag te wassen. Door goed te eten. En door regelmatig te bewegen of te sporten.

GEZICHT

Veel mensen kijken als eerste naar je gezicht en je haren. Een schoon en fris hoofd staat dan een stuk beter. En voor jezelf voelt het natuurlijk ook lekker.

VERZORGEN

Let bij het verzorgen van je gezicht op de volgende punten:

- Was je gezicht minstens 1 keer per dag met water. Gebruik niet te veel zeep. Daar droogt je huid van uit.
- Heb je een droge huid? Smeer er dan wat crème op.
- Droge lippen kun je verzorgen met lippenzalf.
- Haal voor het slapen alle make-up van je gezicht. Gebruik een watje met speciale lotion voor het weghalen van make-up.
- Krab niet aan puistjes en mee-eters. Daar krijg je lelijke littekens van.

HAREN

Je haren worden vuil door stof, zweet en huidvet. Was je haar daarom minstens 2 keer per week met shampoo. Je haren wassen doe je zo:

1. Maak je haren nat en doe er shampoo op.
2. Wrijf met je vingertoppen over je hoofdhuid.
Zo krijg je schuim.
3. Spoel alle shampoo uit je haren.
4. Schuimt de shampoo niet tijdens het wassen? Was je haar dan nog een keer.



VAN WELK ETEN KRIJG JE VAAK PUISTJES EN MEE-ETERS?

Je haar blijft gezond als je het een paar keer per jaar laat knippen of bijpunten. Haal ook iedere morgen even een kam of borstel door je haren. Maak je kam of borstel af en toe schoon met een beetje water en shampoo.

SCHEREN

Mannen kunnen zich droog scheren of nat scheren. Gebruik altijd schone scheerspullen. Droog scheren doe je met een elektrisch scheerapparaat. Nat scheren doe je met scheerschuim, een scherp scheermesje en warm water. Na het scheren kun je aftershave of een speciale crème gebruiken. Deze middeltjes verzorgen je huid en ruiken lekker fris.

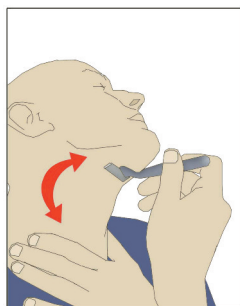
Ook vrouwen hebben soms haartjes op hun gezicht. Wil je die weghalen? Gebruik dan geen scheermesje. Maar een pincet.

TIPS

- De witte schilfertjes die je soms op je kleding ziet noem je **roos**. De schilfertjes zijn stukjes oude hoofdhuid. Heb je roos? Probeer niet te krabben. Was je haar met milde shampoo. Bijvoorbeeld babyshampoo. Je kunt ook antiroos-shampoo gebruiken. Heb je erg veel roos? Ga dan voor de zekerheid naar je huisarts.
- Maak je **oren** schoon met een wattenstaafje. Maar duw het wattenstaafje niet te diep in je oor. Want dan beschadig je je gehoor.

Samenvatting

Was je haar minstens 2 keer per week met shampoo. Was elke dag je gezicht met water. Krab niet aan mee-eters en puistjes.



TANDENPOETSEN

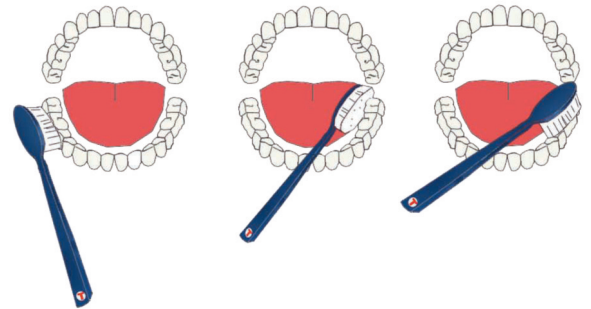
Poets iedere dag je tanden. Dan heb je minder kans op gaatjes en ontstoken tandvlees. En je krijgt een frisse adem. Schone tanden en een frisse adem zijn ook prettiger voor de mensen om je heen. Houd je gebit daarom goed schoon.

HOE KRIJG JE GAATJES?

Na een maaltijd blijven er restjes eten aan je gebit plakken. Deze restjes noemen we tandplak. Het is een wit en kleverig spul. Van tandplak kun je gaatjes krijgen. Daarom moet je tandplak iedere dag weghalen met een tandenborstel en tandpasta.

TANDENPOETSEN

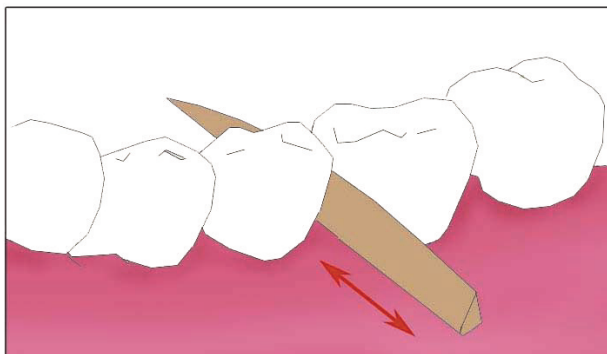
- Poets je tanden minstens 2 keer per dag.
- Poets eerst de buitenkant van je tanden en kiezen. Daarna de binnenkant. Poets als laatste de bovenkant van je kiezen.
- Gebruik een tandpasta met fluoride. Fluoride beschermt je gebit tegen gaatjes.
- Spoel je mond na het poetsen met water.
- Gebruik een zachte tandenborstel of een elektrische tandenborstel. Koop een nieuwe als de haartjes van je tandenborstel uit elkaar gaan staan.
- Ga elk half jaar naar de tandarts om je gebit te laten controleren.
- Heb je kiespijn? Maak dan direct een afspraak met de tandarts. Als je wacht, wordt de pijn alleen maar erger.



WANNEER POETS JIJ JE TANDEN? HOEVEEL TIJD NEEM JE DAARVOOR?

FLOSSEN EN STOKEN

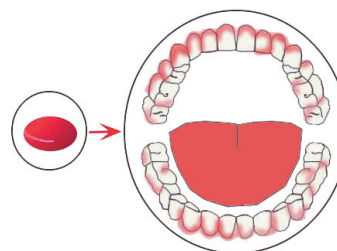
Met een tandenborstel kun je vaak niet tussen je tanden en kiezen komen. Gebruik een tandenstoker of flosdraad om daar de etensresten weg te halen. Je koopt ze bij de drogist



of supermarkt. Tandienstokers zijn stokjes met een punt waarmee je tussen je tanden beweegt. Flosdraad is een dunne draad waarmee je op en neer gaat tussen je tanden en kiezen. Vraag je tandarts om het flossen en stoken een keer voor te doen.

TIPS

- Met een **plakverklikker** kun je af en toe controleren of je goed hebt gepeet. Een plakverklikker is een tablet met rode kleurstof. De verklikker laat na het poetsen zien of er nog tandplak op je tanden zit. Je koopt de tabletten bij de drogist.
- **Slechte adem** kun je voorkomen door je tong te poetsen. Ga na het gewone poetsen een paar keer met de tandenborstel over je tong. Je adem blijft dan lekker fris.



Samenvatting

Poets je tanden minstens 2 keer per dag, het liefst met een elektrische tandenborstel. Gebruik tandenstokers of flosdraad voor de plaatsen waar je met een tandenborstel niet goed bij komt. Ga elk halfjaar naar de tandarts om je gebit te laten controleren.