

Moimoi- Asiaa puhtaudesta ja hyvästä olost

Suihku tekee poikaa. Myös tytöille.

- Iholle kertyy koko ajan hikeä ja rasvaa, pölyä ja likaa. Jos niitä ei pese pois, ne tukkivat ihohuokokset ja tekevät olon nuhjuiseksi.
- Liikuntatunnin jälkeen olo on tavallistakin hikisempi, joten silloin jos milloin kannattaa käydä suihkussa.



Kavereiden kaino toivomus: Muista kainalot!

- Kun aineenvaihdunta muuttuu, itse kullakin nousee hiki pintaan. Ja kun bakteerit hajottavat hikeä iholla, syntyy HAJU.
- Mikä pahinta, hajun huomaavat aina ensin muut. Onneksi se lähtee pesemällä ja sitä voi estää deodorantilla. Kunhan vain muistat levittää deodorantin puhtaisiin kainaloihin.
- Jos hikoilet voimakkaasti, käytä antiperspiranttia ja aja kainalokarvat haittaamasta aineen tehoa. Voit myös kysyä apteekin erikoistuotteita.



Puhdas hymy ei hyydy

- Hampaat eivät pysy itsestään ehjinä, ikenet terveinä eikä hengitys raikkaana. Onneksi hoitoon riittää muutaman minuutin harjaus aamuin illoin.
- Plakin saat parhaiten pois pehmeällä, tuuhealla ja hyväkuntoisella hammasharjalla. Tahna raikastaa hengityksen ja jättää hampaiden pinnalle fluoria.
- Hammasvälit voit puhdistaa hammaslangalla.



Turha kaatua saappaat jalassa

- Jos pidät koko päivän samoja kenkiä, jalkahiki ei pääse haihtumaan, vaan imeytyy myös sukkiin ja kenkiin. Ja mitä kauemmin kenkiä pidät, sitä epätodennäköisemmin uskallat ne julkisesti riisua!
- Vaan ei hätää. Jos peset jalkasi joka ilta vedellä ja saippualla, puet aamuisin puhtaat sukat ja vaihdat kenkiä päivän aikana, voit esiintyä vaikka paljain varpain.

Näin selviät kuivin jaloin

- Muista pesun jälkeen kuivata jalat hyvin, sillä märkään (siis myös hiestä märkään) ihoon tulee helposti haavoja, ihottumia ja tulehduksia.
- Talkki pitää jalat kuivina ja ihovoide kimmoisana.
- Ja kun leikkaat varpaankynnet, leikkaa ne aina suoriksi.



Intiimiä asiaa

- Ihminen hikoilee myös sukupuolielinten ympäriltä. Pese siksi alapää vedellä ja vaihda alushousut joka päivä.
- Kuukautisten aikana on tavallista tärkeämpää peseytyä usein: mieluiten joka kerta, kun vaihdat siteen. Olo tuntuu mukavalta eikä haju paljasta mitään.



Taudit tarttuvat kädestä pitäen

- Nuhat, yskät ja kuumeet leviävät pärskimällä ja käsien välityksellä linja-auton tangoista, pulpeteista, tavaroista jne.
- Kannattaa siis pestä kädet aina ennen syömistä. Samoin aina vessassa käynnin tai likaisen työn jälkeen. Pysyt terveempänä.
- Surunauhat saat pois kynsien alta harjalla ja kyntesi sopivan pituisiksi kynsisaksilla ja –viilalla.



Onko kouluun lähtö joka aamu hiuskarvan varassa?

- Tuntuuko, että tukka on pestävä joka aamu? Siitä vaan!
- Kampa ja harja kannattaa myös pestä, sillä likaisina ne sotkevat hiuksesi uudelleen.
- Jos peset hiuksesi usein tai ne on käsitelty, käytä hoitoainetta.
- Jos sinulla on kuiva iho, vältä kovin tiheää pesemistä. Silloin hiuksesi ja päänahkasi eivät turhaan kuivu ja talineritys kiihdy.
- Kun leikkautat hiuksesi säännöllisesti, ohutkin tukka tuntuu paksummalta.



Apua kuiville tyypeille

- Normaali iho kestää päivittäisen pesun suihkusaippualla, kädet useitakin pesuja.
- Jos ihosi kuivuu helposti, pese saippualla vain kädet ja hikoilevat paikat.
- Jos urheilet paljon ja käyt suihkussa usein, kannattaa käyttää ihovoidetta.
- Käytä kasvoille puhdistusmaitoa tai muuta kasvoille tarkoitettua puhdistusainetta. Saippuapesun jälkeen kasvot voivat tuntua kiristäviltä.
- Valitse puhdistusmaito ja kasvovesi ihotyyppisi mukaan (kuiva, normaali, rasvainen).

Kosteuta kasvoja

- Puhdistuksen jälkeen taputtele kasvoillesi kevyttä kosteusvoidetta.
- Aamupesuksi riittää vesipesu tai pyyhkiminen kasvovedellä. Sitten kosteusvoidetta suojaamaan ihoasi päivän pölyiltä.
- Talvella huulet rohtuvat helposti, etenkin nuha-aikaan. Apua saat huulirasvasta.



Puhtaus vie näppylöiltä puoli ruokaa

- Näppyläinen iho eli akne johtuu rasvaisesta ihosta.
- Aknen hoidon perustana on ihon säännöllinen puhdistus ja näpelöinnin välttäminen.
- Hoidosta selviät vähillä aineilla.
- Puhdista iho hellästi rasvaisen ihon puhdistusemulsioilla ja kasvovedellä.
- Älä kuivata akneihon pintaa, vaan kosteuta sitä ohuella kosteusemulsioilla. Kun ihon pinta on pehmeä, tali poistuu ihon pinnalle eikä jää kovettumaan ihohuokosiin.
- Finneille voit käyttää tulehdusta rauhoittavaa, paikallista hoitoainetta.
- Finnit voit peittää peitepuikolla tai ohuella värivoiteella. HUOM! Pidä aineet vain omassa käytössäsi.

Silti näppylöitä?

- Näistäkin voi olla apua:
- Vaihda pyyhettä ja tyynyliinaa useammin
- Tuuleta huone ennen nukkumaan menoa
- Syö vähärasvaista ja monipuolista ruokaa
- Liiku ja ulkoile
- Muista, että valvominen, tupakointi ja alkoholi näkyvät pian ihollasi.
- Kun maltat hoitaa aknea, siitä ei jää pahoja jälkiä. Jos akne on ärtynyt pahaksi, juttele vanhempiesi kanssa lääkärissä käynnistä.



Värioppia

- Jos haluat meikata, harjoittele.
- Hyviä neuvoja saat äidiltä, vanhemmilta, kavereilta ja alan ammattilaisilta.
- Meikkipussiisi riittävät sävyttävä kosteusvoide, luomiväri ja ripsiväri, ehkä vielä poskipuna ja huulikiille.
- Valitse mieluiten pastellisävyjä, ja käytä niitäkin vähän, niin saat kevyen meikin.
- Onnistunut meikki tehdään aina puhtaalle iholle. Illalla meikki poistetaan puhdistusemulsioilla, sillä saippua tai pesuneste eivät puhdistaa ihoa kyllin syvältä.

Ota tilaisuudesta vaarin

- Vaarikaan ei tule juhliin lenkkareissa ja pihahousuissa. Kannattaa siis miettiä, mitä mihinkin päällensä pukee.



Kosmetiikka- ja hygieniateollisuus ry

- www.kosmetiikkajahygienia.fi
- info@kosmetiikkajahygienia