

# Puhtaus – mies

Puhtaus edistää terveyttä.  
Se edistää myös hyvää oloa,  
koska on kiva olla puhdas.  
Puhtaana myös tuoksut hyvälle.



Puhtaus ei ole vain oma asiasi.  
Puhtaus on tärkeää,  
kun olet tekemisissä  
muiden ihmisten kanssa.



Puhdasta ja hyvätuoksuista  
ihmistä on kiva lähestyä.

Peseydy tarpeeksi usein.  
Voit käydä suihkussa joka päivä  
ja aina liikunnan jälkeen.  
Suihkussa voit käyttää  
suihkusaippuaa.



Kun olet peseytynyt,  
kuivaa iho huolellisesti.  
Voit myös rasvata  
koko kehoasi,  
jos iho on kuiva.

Puhtauteen kuuluvat myös  
puhtaat ja kammatut hiukset  
sekä puhtaat ja ehjät vaatteet.

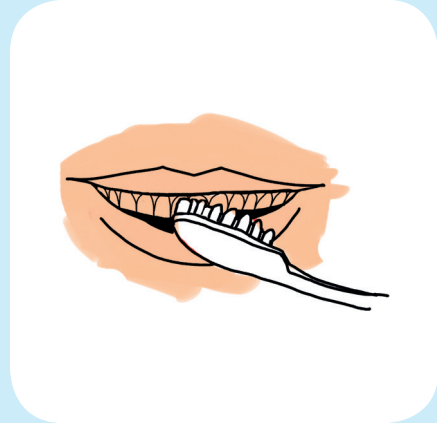


## Suihkussa käymisen lisäksi puhtauteen kuuluu:

### Hampaiden pesu

Harjaa hampaat joka aamu ja ilta.  
Käytä hammastahnaa.  
Puhdista hampaiden välit  
hammaslangalla tai hammastikulla.

Vaihda uusi hammasharja  
noin kolmen kuukauden välein.



### Käsien pesu

Pese kätesi aina ennen ruokailua.  
Pese kädet myös aina,  
kun olet käynyt wc:ssä  
ja joka kerta,  
kun kädet ovat likaiset.

Ota sormukset pois  
ennen käsien pesua.  
Pese myös kynsien aluset  
ja leikkaa kynnet niin,  
että ne ovat siistit.



## Kasvojen pesu

Pese kasvot aamulla ja illalla  
ja aina, kun ne ovat likaiset.

Poista meikki  
miedolla saippualla  
tai meikinpoistoaineella.  
Voit rasvata kasvosi  
pesun jälkeen,  
niin ihosi ei kuivu.



## Hiusten pesu

Pese hiukset 3 - 4 kertaa viikossa  
ja aina, kun ne ovat likaiset.  
Pese hiukset shampooilla  
ja käytä tarvittaessa hoitoainetta.

Kuivaa hiukset pyyhkeellä,  
ja kampa tai harjaa ne.

## Kainaloiden pesu

Kainalot hikoilevat helposti  
ja hiki voi haista pahalle.  
Pese kainalot joka päivä  
ja aina tarpeen mukaan.

Laita pesun jälkeen deodoranttia  
puhtaisiin kainaloihin.



## Sukuelinten pesu

Pese sukuelimet  
joka päivä haalealla vedellä.  
Muista pestä myös esinahan alta.  
Saippuaa et tarvitse.  
Vaihda joka päivä  
puhtaat alushousut.



## Karvoitus

Ihokarvat suojaavat  
ihoja ja limakalvoja.  
Ihokarvoja ei tarvitse  
poistaa puhtauden vuoksi.

Jos kuitenkin haluat,  
voit poistaa partakarvoja,  
kainalokarvoja ja häpykarvoja.

Poistaminen ei lisää  
karvan kasvua.

Jos haluat poistaa karvoja,  
siihen on monia keinoja.

Voit poistaa karvat  
kertakäyttöisellä höylällä  
tai muilla sellaisilla koneilla  
ja menetelmillä,  
jotka on tehty karvojen poistoon.

Jos haluat vain  
lyhentää karvoja,  
voit tehdä sen saksilla.



## Parranajo koneella

Parranajo on viiksien ja parran poistamista tai siistimistä.

Voit itse valita, ajatko partasi vai et. Parta kannattaa ajaa säännöllisesti, koska partakarvat kasvavat takaisin.



Voit ajaa parran partakoneella. Se toimii sähköllä. Aja parta, kun iho on kuiva. Et tarvitse vettä parranajoon.

Liikuta konetta rauhallisesti ja tasaisesti kasvoja pitkin. Silloin kone leikkaa karvat pois.

Puhdista partakone parranajon jälkeen.

## Parran ja ihokarvojen poistaminen höylällä

Voit ajaa parran myös partahöylällä. Höylällä voi poistaa myös muita ihokarvoja.

Siihen tarvitset vettä ja sellaisia aineita tai voiteita, jotka on tarkoitettu



parranajoon höylällä.  
Voit ostaa kaupasta  
parranajoon tarkoitettuja  
geejejä tai vaahtoja.

Pese ihosta se osa,  
jolta poistat karvat.  
Laita sitten iholle  
saippuaa tai vaahtoa.

Liikuta höylää iholla  
pitkällä vedolla ja  
myötäkarvaan.

Huuhtele iho lopuksi  
ja kuivaa huolellisesti.  
Laita iholle sen jälkeen  
mietoa ihovoidetta.

Alue, jolta olet poistanut karvat,  
voi tulehtua herkästi!

### **Takapuolen pyyhkiminen wc:ssä**

Käytä pehmeää wc-paperia.  
Kuivaa ja pyyhi  
aina edestä taaksepäin.

