

Puhtaus – nainen

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

Puhtaus ei ole vain oma asiasi.
Puhtaudella on merkitystä,
kun olet tekemisessä
muiden ihmisten kanssa.

Puhdasta ja hyväntuoksuista
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 kehosi,
jos iho on liian kuiva.

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

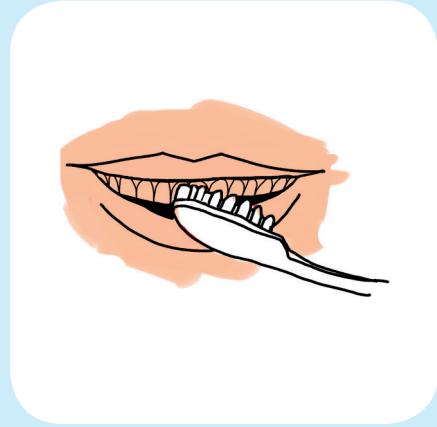


**Suihkussa käymisen lisäksi
puhtauteen kuuluu joka päivä:**

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.

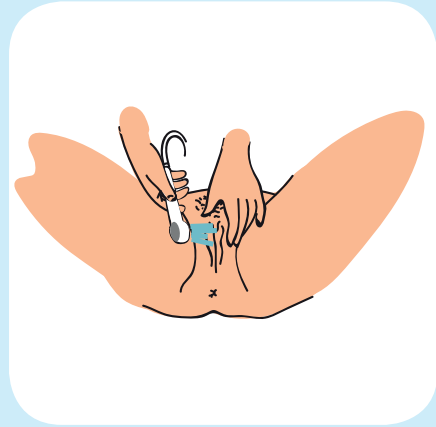
Laita pesun jälkeen deodoranttia
puhtaisiin kainaloihin.



Sukuelinten pesu

Pese sukuelimet
joka päivä haalealla vedellä.
Saippuaa et tarvitse.
Kuukautisten aikana
huolellinen pesu on
hyvin tärkeää.

Vaihda terveystide
riittävän usein eli
noin viisi kertaa päivässä.
Vaihda joka päivä
puhtaat alushousut.



Karvoitus

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

Jos kuitenkin haluat,
voit poistaa 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.

Ihokarvojen poistaminen

Pese ihosta se osa,
jolta poistat karvat.
Laita sitten iholle
saippuaa tai vaahtoa.
Kaupasta voi ostaa
myös karvanpoistoon
tarkoitettuja geelejä.

Liikuta höylää iholla
pitkällä vedolla ja
myötäkarvaan.

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

Alue, jolta olet poistanut karvat,
voi tulehtua herkästi!

Takapuolen pyyhkiminen wc:ssä

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

