



2. ÜNİTE SAĞLIKLI HAYATIN TEMELİ

1. KİŞİSEL TEMİZLİĞİN TANIMI VE ÖNEMİ

Hastalıklara karşı korunmada en önemli faktörlerden biri, kişisel temizliktir. Özellikle mikropların vücuda bulaşması, temizliğin yapılmamasıyla doğrudan ilgilidir. Yeterli derecede temiz olmayan giysilere yerleşen mikroplar, organizmaya girerek hastalıklara yol açabilir.

a. El, tırnak temizliği ve bakımı

Ellerimiz, çok kullanılan ve sık kirlenen organlarımızdan biridir. Temiz olmayan ellere yerleşen mikroplar ağızımıza, gözümüze, yediğimiz besinlere bulaşarak pek çok hastalığa neden olabilir.

Yalnızca su kullanarak ellerimizin temizlenmesi mümkün değildir. Eller, mikroorganizmalardan bol sabunlu su ile yıkanarak arındırılmalıdır. Tuvalete girmeden önce ve tuvaletten çıktıktan sonra, dışarıdan eve gelişte, yemek öncesi, yemek hazırlarken ve yemek sonrasında, eller sabunlu su ile iyice yıkanmalıdır.

Tırnaklar da çok sık kirlenen yapılardır. Kirler ve mikroorganizmalar, uzun tırnaklarla deri arasında birikir. İyi yıkanıp temizlenmeyen el ve tırnaklardaki bu mikroorganizmalar, çeşitli hastalıklara yol açabilir. El tırnakları belli aralıklarla yarım ay şeklinde kesilmelidir. Tırnak diplerinde kir biriktiğinde bu bölgeler sert fırça ile fırçalanarak temizlenmelidir. Tırnaklar ve tırnak kenarlarındaki deri parçaları dişlerle koparılmamalı, tırnak makasıyla alınmalıdır. Ayak tırnakları da batıklara neden olmaması için düz kesilmelidir.

b. Yüz, boyun ve koltuk altı temizliği

Yüz, boyun ve kulak çevresi, sabah yataktan kalktıktan sonra sabunlanarak yıkanmalıdır. Yüz ve boyun, vücudumuzun yağlı bölgeleridir. İyi ve düzenli temizlenmeyecek olursa özellikle ergenlik döneminde sivilcelerin çıkmasına neden olur. Sivilceler asla sıkılmamalıdır. Mutlaka bir doktora danışılmalı ve önerilerine uyulmalıdır.

Koltuk altı, vücudun çok terleyen bölgelerindedir. Dolayısıyla koltuk altı kıllarının kesilmesi ve koltuk altlarının günde bir kez sabun ve su ile temizlenip kurulanması gerekir. Aksi hâlde sürekli nemli olan bu bölgelerde kötü kokular oluşur. Hatta mantar ve bakterilerin üremesi kolaylaşır. Deodorantlar, kesinlikle temizlik aracının yerini tutamaz.

Kulak kepçesindeki kıvrımlar ve dış kulak yolu girişi pamuklu çubukla temizlenebilir. Pamuklu çubuk kulak zarına zarar verebileceği için kulak yoluna sokulmamalıdır.

c. Saç temizliği ve bakımı

İnsanlar sürekli değişik ortamlarda bulunduğu için saçları çabuk kirlenir. Hava kirliliği, is, buhar, jöle saçların çabuk kirlenmesine neden olur. Bu nedenle saçların bakımına önem verilmesi gerekir. Saçlar, haftada 2-3 kez sabun veya şampuanla yıkanmalı ve kurulanmalıdır. Saça uygun sabun veya şampuan seçilmelidir.

ç. Ayak temizliği

Ayaklar, bütün gün çorap ve ayakkabı içerisinde kapalı kalır. Bu yüzden ayaklar her gün mutlaka bol su ile sabunlanarak yıkanmalı ve kurulanmalıdır. El ve ayaklar için ayrı ayrı havlular kullanılmalıdır. Naylon ve sentetik çoraplardan kaçınılmalı, pamuklu çoraplar tercih edilmelidir.

d. Genital bölge (üreme organları) temizliği

Mikropların üreme ve barınma olanağı bulabildikleri bölgelerden biri de üreme organlarıdır. Genital bölgede bulunan kıllar, terlemeye yol açarak kötü kokular oluşturur. Bunu azaltmak için kıllar düzenli olarak kesilmelidir. Yağ, akıntı, salgı birikimini engellemek için bu bölge her gün ılık su ile yıkanmalı ve kurulanmalıdır.

e. Tuvalet alışkanlığı ve temizliği

Sindirim sisteminin düzenli çalışmasıyla tuvalet ihtiyacı doğmaktadır. Düzenli tuvalet kullanma alışkanlığı küçük yaşta kazanılmalıdır. Tuvalet ihtiyacı giderildikten sonra makat bölgesinde önden arkaya doğru temizlik yapılmalıdır. Önce tuvalet kağıdı ile silinmeli, sonra da yıkanarak kurulanmalıdır.

f. Banyo yapma ve giyecek temizliği

Deri, vücudun tamamını örten dokudur. Mikropların vücuda girmesini engelleyen biyolojik bir engeldir. Derideki gözenekler sayesinde ter ve zararlı maddeler vücuttan dışarıya atılır. Deri, vücudun sıcaklığını korur. Boşaltıma yardımcı olur. Derinin bu görevlerini sağlıklı yapabilmesi ve mikropların vücuttan içeriye girmesini engellemesi için temizliğinin sağlanması gerekir. Böylece üzerinde biriken kir ve yağların deri gözeneklerini kapatması engellenir. Mikroplar da ortamdan uzaklaştırılmış olur. Bunun için belli aralıklarla tüm vücudun yıkanması gerekir. Mümkünse her gün, değilse haftada en az iki kez banyo yapılmalıdır. Banyo suyu sıcaklığı 33-38 °C olmalıdır. Deri, sabunlanmış sünger veya lifle ovulmalı ve kiri akıtılmalıdır. Yıkama sonucunda vücut; kir, yağ, ter, koku ve mikroplardan arınmış olur.

2. AĞIZ VE DIŞ SAĞLIĞI

Ağızda ve dişlerde yapısal veya işlevsel herhangi bir bozukluğun olmaması, ağız ve dişlerin görevini tam olarak yapabilmesi ile açıklanır. Bu durum ağız ve diş sağlığının da iyi olduğunu gösterir.

a. Ağız ve diş sağlığının önemi

Ağız; diş, diş etleri, dil, dudak, damak, yanak ve çene kemiği gibi yapılardan oluşur. Ağız sağlığı denildiğinde tüm bu yapıların sağlığı anlaşılmalıdır. Diş sağlığı ise dişleri ve diş etlerini ilgilendirir. Ağız ve diş sağlığı genel vücut sağlığıyla yakından ilişkilidir.

b. Diş çürümesi

Diş kayıplarına neden olan hastalıkların başında diş çürümesi gelir. Diş aralarında biriken besin artıkları bakteriler tarafından parçalanır. Açığa çıkan asitlerin etkisiyle de diş minesini ve diş kemiği çürümeye başlar. Hatta mikroplar diş özünü ve buradaki sinirlere kadar ulaşır. Bu aşamada diş ağrıları görülür. Çürüme diş özünü ve sinirlere kadar ilerlememişse diş ağrısı olmaz. Diş tabanı ve çene kemiğinde cerahat birikmesi ise apse olarak adlandırılır. Apsenin oluşumundan sonra dişi kurtarmak mümkün olmayabilir.

c. Ağız ve diş sağlığı nasıl korunur?

Diş sağlığının korunması ve diş hastalıkları açısından erken tanı çok önemlidir. Bu nedenle yılda en az iki kez diş doktoruna muayene olunması önerilir.

1. Diş koruması ve bakımı

Diş hekimine gitmek için dişin ağrması beklenmemelidir. Düzenli aralıklarla diş hekimine muayene olmak gerekir. Bu sayede çürük ilerlemeden ve diş kaybedilmeden önlem alınabilir.

Çocukluk dönemindeki beslenme ile diş sağlığı arasında bir paralellik vardır. Kalsiyum, fosfor, flor gibi mineraller, A, C ve D vitaminleri, süt ve süt ürünleri, taze meyveler yeterince alınırsa diş çürümesi en aza indirgenmiş olur. Şekerden ve kola, gazoz gibi şekerli içeceklerden kaçınılmalıdır. Tahıllar, patates, hamurlu yiyecekler ve pirinç, şeker yani karbonhidrat açısından zengin besinlerdir. Bu tür besinler yenildikten sonra ağız suyuyla çalkalanmalıdır. Aksi takdirde bakteri plakları oluşur. Bu bakteri plakları, diş minesindeki minerallerin zamanla azalmasına ve dişlerin çürümmesine sebep olur.

Sert kabuklu yemişler (fındık, ceviz vb.) dişlerle kırılmamalıdır. Aksi hâlde diş minesinde çatlamalara yol açabilir. Sürekli yumuşak besinlerle beslenmekten de kaçınılmalıdır. Havuç, elma gibi sert yiyecekler diş etlerini güçlendirir. Bunları ısırarak yemek, diş sağlığı için olumlu bir davranıştır.

Dişlerin düzenli olarak fırçalanması, diş çürüğü ve diş eti hastalıklarının oluşumunu engeller.

Dişlerin gelişim bozukluklarından olan çarpık ve eğri dişler, diş hekimlerince tedavi edilmelidir.

Tırnak yemek, parmak emmek, kürdan kullanmak gibi alışkanlıklar da diş çürümelerine, diş eti iltihaplarına yol açar. Bu alışkanlıklardan süratle kurtulmak gerekir.

2. Diş fırçalama tekniği

Ağız ve diş sağlığı için dişlerin günde en az iki defa fırçalanması gerekir. Böylece dişlerin ve diş etlerinin ortak düşmanı olan bakteri plağı oluşumu önlenir. Özellikle gece yatmadan önce mutlaka dişler fırçalanmalıdır. Aksi takdirde en az 6 saat kapalı kalan ağız, mikropların barınma ve üremeleri için elverişli bir ortam oluşturmaktadır. Fırçalama işleminde kullanılacak olan diş fırçası temiz, orta sertlikte ve naylon olmalıdır. Ayrıca ağızda hareket kolaylığı sağlayabilmesi ve tüm diş yüzeylerine ulaşabilmesi için uygun büyüklükte fırçalar kullanılmalıdır. Diş fırçalamaya küçük yaşlarda başlanmalıdır. Herkesin mutlaka kendi diş fırçası olmalıdır. Başkasının diş fırçası asla kullanılmamalıdır. Başkasına ait diş fırçasını kullanmak sağlık açısından uygun değildir. Sağlıklı bir diş bakımı için fırçalar 3-6 ayda bir değiştirilmelidir. Diş macunu, diş fırçası üzerine az miktarda sıkılmalıdır. Diş macunlarının ağız dezenfeksiyonu, ağızın asit yapısını nötralize etme gibi özellikleri vardır. Ayrıca hoş bir kokusu olduğundan ağza ferahlık verir, ağız kokusunu giderir. Bu nedenle fırçalama esnasında macun kullanılmalıdır.

Diş fırçalama genel kural, fırçanın diş etinden dişe doğru dairesel hareket ettirilmesidir. Fırçayı diş yüzeyinde ileri geri hareket ettirmenin bir yararı yoktur. Bu hareket, dişlere zarar da verir. Fırçalamaya en arkadaki diştten başlanır. Fırça 45 derecelik bir açı ile diş-diş eti birleşimine yerleştirilerek diş etinden dişe doğru hareket ettirilir. Aynı hareket her dişin üzerinde tekrarlanır. Önce yanağa bakan diş yüzeyleri temizlenir. Bu sırada dişler kapalı pozisyonudadır. Daha sonra ağız açılarak dişlerin iç yüzleri temizlenir. En son olarak da dişlerin çiğneme yüzeyleri ileri geri hareketlerle fırçalanır.



3. Spor ve Beden Eğitimi

Sağlıklı bir yaşam sürmek ve yaşlanmayı geciktirmek için spor ve beden eğitimi şarttır. Her yaşta özellikle gelişme çağında spor yapmak vücudu geliştirir. Spor yapan kişi güçlü ve zinde olur. Spor yapma alışkanlığı küçük yaşlarda edinilmelidir. Çünkü daha ileri yaşlarda bu alışkanlığın kazanılması zor olabilir.

4. Sağlıklı Giyinme

İnsanlar, yaşadıkları bölgenin iklimine, çalıştıkları iş yerinin şartlarına uygun giyinmek zorundadırlar. Çünkü vücudumuz sıcak, soğuk, radyasyon, kimyasal maddeler vb. dış etmenlere karşı dayanıksızdır. İklim, ortamın şartlarına ve sağlık kurallarına göre giyinmeye **uygun giyim** denir.

ERKEN TANI; herhangi bir hastalığın, belirtilerinin tam oluşmadığı, vücuda tam olarak yerleşmediği, diğer organlara yayılmadığı ve iş gücünü etkilemediği dönemde teşhis edilmesidir.

Günümüzde, modern tıp cihazları sayesinde erken tanı işlemleri yapılabilmektedir. Erken tanı, kanser gibi bazı hastalıkların tedavi edilme olasılığını artırmaktadır. Kişiler belli aralıklarla özellikle 40 yaşından sonra yılda en az 2 kez doktor kontrolünden geçmelidir.

YETERLİ VE DENGELİ BESLENME, sağlığın korunmasında önemli yer tutar. Değişik besin gruplarındaki yiyecek ve içeceklerden, belirli öğünlerde yaş, cinsiyet ve mesleğe uygun olacak miktarda tüketilmesine **yeterli** ve **dengeli beslenme** denir. Böylece vücudun enerji ihtiyacı karşılanır; yapım, onarım ve diğer işler için ihtiyaç duyulan besin maddeleri alınmış olur.