



Ráno se vždycky umyji studenou vodou a zacvičím si. Zuby si čistím ráno a večer. Před každým jídlem a po použití záchodu si umyji ruce. Večer se koupu nebo sprchuji v teplé vodě. Pečuji také o své vlasy a nehty. Děláš to také tak?

Lidé, kteří nedodrží dostatečnou osobní hygienu, bývají napadeni parazity, jako jsou např. **vši**, **blechy**, **zákožka svrabová** nebo **roup dětský**. Všichni tyto paraziti vás potrápí nepříjemným svěděním a zbavit se jich není vůbec snadné. Vši se často vyskytují ve školním kolektivu a napadají i děti, které jsou čistotné.



ZÁKOŽKA SVRABOVÁ



ROUP DĚTSKÝ

VEŠ DĚTSKÁ

1 Víš, jak se můžeš bránit, když tě napadnou vši?



Když nebudeš dbát na čistotu svého těla, můžeš se nakazit rozličnými **infekčními chorobami**. Jednou z nejčastějších je **žloutenka**, které se ne nadarmo říká „nemoc špinavých rukou“.

Mezi nejčastější lidská onemocnění patří zubní kaz. Zuby se lidem kazí proto, že se o ně špatně starají – špatně si je čistí a nezdravě se stravují. Na zubech se usazuje povlak, v němž se množí bakterie. Ty narušují zubní sklovinu a vzniká kaz.

Zubům prospívají mléčné výrobky a syrové ovoce a zelenina. Škodí jim cukrovinky a slazené nápoje. Pokud tvé zoubky rostou křivě, pomohou ti je srovnat rovnátka.

