

La higiene diaria es muy importante tanto para la salud como para la imagen.

Lavarse las manos con jabón y enjuagarlas con abundante agua es lo más efectivo para deshacerse de todos los microbios.

Ducharse cada día es saludable y bueno para sentirse limpio y fresco. Si queremos lavarnos el cabello usamos shampoo y también acondicionador para dejarlo suave y poder peinarlo más fácilmente. Si no queremos lavarnos el cabello podemos usar una gorra de baño mientras nos bañamos.

También es fundamental la higiene bucal. Los dentistas recomiendan cepillarse los dientes por lo menos dos veces por día, y usar hilo dental por lo menos una vez al día. En las tiendas pueden encontrarse una gran variedad de pastas dentales: blanqueadoras, con flúor, con calcio, para prevenir caries, y otras; y también pueden comprarse enjuagues bucales para eliminar bacterias y mal aliento.

Además de estar limpios necesitamos estar prolijos y oler bien. Para esto debemos cortarnos y limarnos las uñas; peinarnos o cepillarnos el cabello; ponernos crema humectante y usar desodorante.

Por supuesto, el cuidado y limpieza de nuestra ropa y de nuestro hogar también forma parte de la nuestra higiene personal ya que puede afectar nuestra salud y nuestra apariencia. Por eso es necesario adquirir hábitos y mantener una rutina diaria para no descuidar ningún aspecto importante.