

**MOI MOI MOI!**

Asiaa puhtaudesta ja  
hyvästä olosta



# Suihku tekee poikaa. Myös tytöille.

- Iholle kertyy koko ajan hikeä ja rasvaa, pölyä ja likaa. Jos niitä ei pese pois, ne tukkivat ihohuokokset ja tekevät olon nuhjuiseksi.
- Liikuntatunnin jälkeen olo on tavallistakin hikisempi, joten silloin jos milloin kannattaa käydä suihkussa.



# Kavereiden kaino toivomus: Muista kainalot!



- Kun aineenvaihdunta muuttuu, itse kullakin nousee hiki pintaan. Ja kun bakteerit hajottavat hikeä iholla, syntyy HAJU.
- Mikä pahinta, hajun huomaavat aina ensin muut. Onneksi se lähtee pesemällä ja sitä voi estää deodorantilla. Kunhan vain muistat levittää deodorantin puhtaisiin kainaloihin.
- Jos hikoilet voimakkaasti, käytä antiperspiranttia ja aja kainalokarvat haittaamasta aineen tehoa. Voit myös kysyä apteekin erikoistuotteita.

# Puhdas hymy ei hyydy

- Hampaat eivät pysy itsestään ehjinä, ikenet terveinä eikä hengitys raikkaana. Onneksi hoitoon riittää muutaman minuutin harjaus aamuin illoin.
- Plakin saat parhaiten pois pehmeällä, tuuhealla ja hyväkuntoisella hammasharjalla. Tahna raikastaa hengityksen ja jättää hampaiden pinnalle fluoria.
- Hammasvälit voit puhdistaa hammaslangalla.



# Turha kaatua saappaat jalassa

- Jos pidät koko päivän samoja kenkiä, jalkahiki ei pääse haihtumaan, vaan imeytyy myös sukkiin ja kenkiin. Ja mitä kauemmin kenkiä pidät, sitä epätodennäköisemmin uskallat ne julkisesti riisua!
- Vaan ei hätää. Jos peset jalkasi joka ilta vedellä ja saippualla, puet aamuisin puhtaat sukat ja vaihdat kenkiä päivän aikana, voit esiintyä vaikka paljain varpain.

# Näin selviät kuivin jaloin

- Muista pesun jälkeen kuivata jalat hyvin, sillä märkään (siis myös hiestä märkään) ihoon tulee helposti haavoja, ihottumia ja tulehduksia.
- Talkki pitää jalat kuivina ja ihovoide kimmoisana.
- Ja kun leikkaat varpaankynnet, leikkaa ne aina suoriksi.





# Intiimiä asiaa

- Ihminen hikoilee myös sukupuolielinten ympäriltä. Pese siksi alapää vedellä ja vaihda alushousut joka päivä.
- Kuukautisten aikana on tavallista tärkeämpää peseytyä usein: mieluiten joka kerta, kun vaihdat siteen. Olo tuntuu mukavalta eikä haju paljasta mitään.



# Taudit tarttuvat kädestä pitäen

- Nuhat, yskät ja kuumeet leviävät pärskimällä ja käsien välityksellä linja-auton tangoista, pulpeteista, tavaroista jne.
- Kannattaa siis pestä kädet aina ennen syömistä. Samoin aina vessassa käynnin tai likaisen työn jälkeen. Pysyt terveempänä.
- Surunauhat saat pois kynsien alta harjalla ja kyntesi sopivan pituisiksi kynsisaksilla ja –viilalla.





# Onko kouluun lähtö joka aamu hiuskarvan varassa?



- Tuntuuko, että tukka on pestävä joka aamu? Siitä vaan!
  - Kampa ja harja kannattaa myös pestä, sillä likaisina ne sotkevat hiuksesi uudelleen.
- Jos peset hiuksesi usein tai ne on käsitelty, käytä hoitoainetta.
- Jos sinulla on kuiva iho, vältä kovin tiheää pesemistä. Silloin hiuksesi ja päänahkasi eivät turhaan kuivu ja talineritys kiihdy.
- Kun leikkautat hiuksesi säännöllisesti, ohutkin tukka tuntuu paksummalta.

# Apua kuiville tyypeille

- Normaali iho kestää päivittäisen pesun suihkusaippualla, kädet useitakin pesuja.
  - Jos ihosi kuivuu helposti, pese saippualla vain kädet ja hikoilevat paikat.
  - Jos urheilet paljon ja käyt suihkussa usein, kannattaa käyttää ihovoidetta.
- Käytä kasvoille puhdistusmaitoa tai muuta kasvoille tarkoitettua puhdistusainetta. Saippuapesun jälkeen kasvot voivat tuntua kiristävältä.
- Valitse puhdistusmaito ja kasvovesi ihotyyppisi mukaan (kuiva, normaali, rasvainen).

# Kosteuta kasvoja

- Puhdistuksen jälkeen taputtele kasvoillesi kevyttä kosteusvoidetta.
- Aamupesuksi riittää vesipesu tai pyyhkiminen kasvovedellä. Sitten kosteusvoidetta suojaamaan ihoasi päivän pölyiltä.
- Talvella huulet rohtuvat helposti, etenkin nuha-aikaan. Apua saat huulirasvasta.



# Puhtaus vie näppylöiltä puoli ruokaa

- Näppyläinen iho eli akne johtuu rasvaisesta ihosta.
  - Aknen hoidon perustana on ihon säännöllinen puhdistus ja näpelöinnin välttäminen.
- Hoidosta selviät vähillä aineilla.
  - Puhdista iho hellästi rasvaisen ihon puhdistusemulsioilla ja kasvovedellä.
  - Älä kuivata akneihon pintaa, vaan kosteuta sitä ohuella kosteusemulsioilla. Kun ihon pinta on pehmeä, tali poistuu ihon pinnalle eikä jää kovettumaan ihohuokosiin.
  - Finneille voit käyttää tulehdusta rauhoittavaa, paikallista hoitoainetta.
- Finnit voit peittää peitepuikolla tai ohuella värivoiteella.  
**HUOM!** Pidä aineet vain omassa käytössäsi.

# Silti näppylöitä?

- Näistäkin voi olla apua:
  - Vaihda pyyhettä ja tyynyliinaa useammin
  - Tuuleta huone ennen nukkumaan menoa
  - Syö vähärasvaista ja monipuolista ruokaa
  - Liiku ja ulkoile
- Muista, että valvominen, tupakointi ja alkoholi näkyvät pian ihollasi.
- Kun maltat hoitaa aknea, siitä ei jää pahoja jälkiä. Jos akne on ärtynyt pahaksi, juttele vanhempiesi kanssa lääkärissä käynnistä.



# Värioppia

- Jos haluat meikata, harjoittele.
  - Hyviä neuvoja saat äidiltä, vanhemmilta, kavereilta ja alan ammattilaisilta.
- Meikkipussiisi riittävät sävyttävä kosteusvoide, luomiväri ja ripsiväri, ehkä vielä poskipuna ja huulikiille.
  - Valitse mieluiten pastellisävyjä, ja käytä niitäkin vähän, niin saat kevyen meikin.
- Onnistunut meikki tehdään aina puhtaalle iholle. Illalla meikki poistetaan puhdistusemulsioilla, sillä saippua tai pesuneste eivät puhdista ihoa kyllin syvältä.



# Ota tilaisuudesta vaarin

- Vaarikaan ei tule juhliin lenkkareissa ja pihahousuissa. Kannattaa siis miettiä, mitä mihinkin päällensä pukee.



**Teknokemian Yhdistys ry**  
**[www.teknokemia.fi](http://www.teknokemia.fi)**  
**Puh. (09) 172 841 [info@teknokemia.fi](mailto:info@teknokemia.fi)**

