

## Πώς πρέπει να καθαρίζεται το πρόσωπο και πώς πρέπει να αντιμετωπιστεί η ακμή;

Το πρόσωπάκι μας πρέπει να καθαρίζεται με σαπούνι καλής ποιότητας ώστε να μην ερεθίζει το δέρμα μας. Στην περίοδο της εφηβείας το πρόσωπό μας μπορεί να εμφανίσει ακμή. Αυτό είναι φυσιολογικό. Ο δερματολόγος θα μας δώσει την κατάλληλη θεραπεία.

## Ποιοί είναι οι κανόνες της ατομικής υγιεινής;

- τακτικό πλύσιμο χεριών και περιποίηση νυχιών
- τακτικό βουρτσισμό δοντιών
- τακτικό πλύσιμο προσώπου
- καθαρές κάλτσες, όνικα και καλής ποιότητας παπούτσια
- χρησιμοποιώ ατομική χτένα, πεττεύεται οδοντόβουρτσα.
- χρησιμοποιώ κατάλληλο σαμπουάν
- αποφεύγω να βάζω τα μαλλιά
- καθαρίζω συχνά την χτένα μου

