

# Curiosidades

Uma **alimentação balanceada** dá aos tecidos da gengiva e dos dentes os nutrientes e minerais de que necessitam para permanecerem fortes e resistirem a infecções que podem levar à **gengivite**. Além disso, os alimentos fibrosos (como as verduras e frutas) ajudam a limpar os dentes e tecidos gengivais. Os alimentos moles e pegajosos tendem a ficar presos entre os dentes, produzindo mais **placa bacteriana**.

<http://www.vocesabia.net/saude/saude-bucal/>

## COLÉGIO AGOSTINIANO SÃO JOSÉ

AMANDA PRAMPERO PAES MENDES

ENSINO FUNDAMENTAL III -- 6º ANO D- Nº01

### HIGIENE PESSOAL

SÃO JOSÉ DO RIO PRETO/SP

Outubro/2015

## Higiene Pessoal

Higiene Bucal

Saiba sobre os cuidados que você deve ter com a sua boca.



## **O que é higiene pessoal?**

A higiene pessoal consiste nos cuidados diários que o indivíduo deve ter com o seu próprio corpo. Os hábitos higiênicos não se limitam apenas na preocupação de tomar banhos todos os dias ou escovar os dentes após cada refeição, mas também cuidar da alimentação, beber água filtrada e outras ações que ajudem a manter o bem-estar do organismo e da saúde.

<http://www.significados.com.br/>

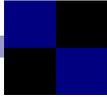
## **Como escovar os dentes**

As partes internas e de mastigação podem ser escovadas delicadamente em movimentos curtos de trás para frente. A língua não pode ser esquecida, não é necessário escová-la com força e faça com cuidado apenas para remover as bactérias e para eliminar o mau hálito.

<http://higiene-pessoal.info/higiene-bucal.html>

Para escovar os dentes, é preciso seguir algumas regras que garantem a remoção de resíduos e placas bacterianas. Lembrando que a escova de dentes é um objeto individual, que deve ser trocado em um intervalo de três meses e o recomendado é usar as mais macias.

<http://higiene-pessoal.info/higiene-bucal.html>



## C U R I O S I D A D E S

### *História da higiene pessoal*

*Tais hábitos, que para nós, são tão corriqueiros já foram, no passado, totalmente desconhecidos, fato que contribuiu para os grandes surtos de doenças como a peste negra (peste bubônica), na Europa do Período Medieval e até para a tuberculose, uma das doenças pulmonares dos séculos XIX e XX.*

*No Brasil, o fator cultural e climático influenciou os nossos banhos diários, que herdamos dos índios brasileiros. Mas foi só a partir do início do século passado que a importância dos hábitos de higiene foi sendo divulgada por cientistas do mundo inteiro e se fortaleceram por causa das grandes empresas de cosméticos que se formavam.*



**COLÉGIO AGOSTINIANO SÃO JOSÉ**  
BEATRIZ GARCIA VIÇOSO  
ENSINO FUNDAMENTAL III 6º ANO A Nº06

### **FOLDER: HIGIENE PESSOAL**

SÃO JOSÉ DO RIO PRETO/SP  
Novembro/2015



### **HIGIENE BUCAL**





## CURIOSIDADES

A palavra higiene possui origem grega, sendo assim hygeinos e significa "algo que é saudável". É derivada da deusa grega da saúde, limpeza e sanitariedade, Hígia.

-<https://pt.wikipedia.org/wiki/Higiene>

COLÉGIO AGOSTINIANO SÃO JOSÉ

NICOLE SALAZAR BOTTAS

ENSINO FUNDAMENTAL III – 6º ANO C - Nº 25

### HIGIENE PESSOAL - GERAL

SÃO JOSÉ DO RIO PRETO/SP

Setembro/ 2015

# HIGIENE PESSOAL





## O que é higiene?

A higiene pessoal é todo cuidado corporal. Ela não se refere só a tomar banho e escovar os dentes para evitar o mau hálito, cuidar do corpo e de sua limpeza; é também zelar pela saúde.

-<http://higiene-pessoal.info/>

-<http://www.ahealthyme.com/Portuguese/HealthPromotion/3,40698>

-Imagem: [http://selmacotidianomatematico.blogspot.com.br/2011\\_11\\_01\\_archive.html](http://selmacotidianomatematico.blogspot.com.br/2011_11_01_archive.html)

## Sua higiene geral em dia:

- Quando lavar as mãos, use bastante sabonete, fazendo bastante espuma. Certifique-se de lavar bem debaixo das suas unhas e entre os dedos.
  - Você deve tomar banho todos os dias lavando seus cabelos pelo menos três a quatro vezes por semana.
  - Cuidar da mente é parte importante dos hábitos de higiene. Isso se concretiza quando realizam atividades relaxantes como sair com os amigos, ler, escutar música exercitar o corpo ou fazer qualquer coisa que gostamos nas horas vagas.
  - Escove a parte da frente, de trás e de cima de cada dente. Use fio dental pelo menos uma vez por dia. São necessários uns 45 cm de fio dental para a limpeza de todos os espaços entre os dentes.

## Instrumentos p/ higiene

- Escova de dente: troque sua escova a cada três meses. Depois disso, as cerdas se deformam e perdem a eficiência.
- Escova de cabelo: uma a duas vezes por semana, deixando-a de molho, elimina suas impurezas. Podem ser utilizados água e cloro.



-<http://www.sitemedico.com.br/site/beleza/cabelos/7087-cuidados-especiais-com-escovas-de-cabelo>

-<http://www.bolsademulher.com/saude/7-cuidados-para-manter-a-escova-de-dente-livre-de-bacterias>

-<http://www.bolsademulher.com/saude/7-cuidados-para-manter-a-escova-de-dente-livre-de-bacterias>

## Curiosidades

No mundo todo, os franceses têm a reputação de não tomar banho. Na verdade, essa fama está longe de ser apenas um clichê. Veja só: de acordo com uma pesquisa realizada pelo instituto de sondagens francês BVA em 2012, 20% da população francesa toma banho a cada dois dias e 3,5% se lava apenas uma vez por



COLÉGIO AGOSTINIANO SÃO JOSÉ  
GIOVANA SILVEIRA DEL CAMPO  
ENSINO FUNDAMENTAL III - 6ºANO B - Nº 12

HIGIENE PESSOAL  
BANHO

SÃO JOSÉ DO RIO PRETO/SP  
Novembro/2015

# HIGIENE PESSOAL



IMPORTÂNCIA DO BANHO



## HIGIENE PESSOAL

A higiene pessoal diz respeito a manter o seu corpo limpo e saudável. Uma boa higiene pessoal faz com que você seja menos suscetível à doenças, melhora sua aparência e faz você se sentir melhor.

Ela não se refere só a tomar banho e escovar os dentes para evitar o mau hálito, cuidar do corpo e de sua limpeza; é também zelar pela saúde. Esses hábitos higiênicos devem ser ensinados na infância, o quanto antes, para que as crianças pratiquem com consciência sempre.

Os hábitos higiênicos não se limitam apenas na preocupação de tomar banhos todos os dias ou escovar os dentes após cada refeição, mas também cuidar da alimentação, beber água filtrada e outras ações que ajudem a manter o bem-estar do organismo e da saúde.

## O BANHO

Para se ter saúde, adotar bons hábitos de higiene é uma das medidas necessárias para tal. Dentre estes, o banho é um dos principais.

O Banho além de propiciar ao indivíduo um momento de conforto e reenergização, permite com que estes itens, acumulados durante o dia, sejam removidos; juntamente com algumas bactérias comensais, promovendo o equilíbrio de sua população.



## IMPORTANCIA DO BANHO

O banho evita a ocorrência de determinados desconfortos, como assaduras, micoses, piolhos e sarnas; doenças; ou mesmo alergias, proporcionando também um aroma agradável.

Além disso, desobstrue os poros, permitindo que a pele respire adequadamente;

E evita problemas relacionados ao convívio social, já que pessoas cuja higiene pessoal deixa a desejar tendem a ser excluídas do convívio do grupo.

## Curiosidades



A **LEITURA**  
É UMA  
BOA  
HIGIENE  
MENTAL.



A **ARTE** AGUÇA NOSSA  
CRIATIVIDADE, RELAXA O  
CORPO E A MENTE E  
PROMOVE A  
HIGIENE MENTAL



COLÉGIO AGOSTINIANO SÃO JOSÉ

YASMIN C. DE TOLEDO

ENSINO FUNDAMENTAL III 6º ANO E - Nº 28

HIGIENE PESSOAL

SÃO JOSÉ DO RIO PRETO/SP

Outubro|2015

HIGIENE PESSOAL

**HIGIENE MENTAL**

**VOCÊ PENSAVA QUE  
ERA ISSO?**



**EU TAMBEM!!!!**

**MAS , NÃO!!!!**

**LEIA E DESCUBRA!**

## HIGIENE PESSOAL

É todo cuidado corporal. Ela não se refere só a tomar banho e escovar os dentes para evitar o mal hálito, cuidar do corpo e de sua limpeza; é também zelar pela saúde. Esses **hábitos higiênicos** devem ser ensinados na infância, o quanto antes, para que as crianças pratiquem com consciência sempre.

<http://higiene-pessoal.info/>



**Hábitos diários que fazem parte da higiene pessoal.**

## HIGIENE MENTAL

Se refere ao estudo e realização de práticas que levem o indivíduo a manter a saúde psíquica, a harmonia e o equilíbrio da mente, com o objetivo de prevenir neuroses, depressões e outros distúrbios mentais.

Segundo estudiosos, o termo surgiu quando Clifford Whittingham Beers, um psicótico

norte-americano



**Word-cloud com palavras relacionadas a higiene mental.**

[www.klickeducacao.com.br/](http://www.klickeducacao.com.br/)

## Importante

É importante pensar positivo, cuidar da auto-estima, estimular a mente

através de exercício, praticar exercício físico, se alimentar de forma saudável, manter relacionamentos sociais saudáveis etc. A higiene mental é es-



sencial para que o ser humano esteja em equilíbrio e interaja de forma saudável com outras pes-

soas no seu meio envolvente

**Relaxando e fazendo higiene pessoal.**