Подростковый период характеризуется активной перестройкой организма – и характерным запахом.
«Воняет, как подросток!» – это ведь не про вашего ребенка? Если вы не уверены, прочтите о том, как напомнить повзрослевшему сыну или дочери о необходимости личной гигиены.

Зачем нужна гигиена?

Гигиенические процедуры выполняют две основные функции.
Во-первых, чистая кожа и приятный запах тела позволяют нормально общаться с другими людьми и проще устанавливать социальные контакты – как со сверстниками, так и со взрослыми. Ведь ни один человек не ходит в вакуумном пузыре! Свежевымытые волосы, аккуратно подстриженные ногти и отсутствие неприятного запаха помогут сформировать первое впечатление о человеке лучше, чем тысячи прочитанных книг.
Во-вторых, регулярные гигиенические процедуры позволяют избавиться от большинства вредных микроорганизмов, вызывающих болезни. Кроме того, на очищенной коже реже появляются прыщи – «страшный бич» всех подростков. Между прочим, человек, соблюдающий гигиену, реже вынужден сидеть дома с банальным насморком или кашлем. Поддержание тела в чистоте уменьшает риск заражения простудой или гриппом даже в чихающей компании.

Важен личный пример

Дети учатся ухаживать за собой, наблюдая за своими родителями. Если вы регулярно принимаете душ, моете голову и следите за состоянием ногтей – к подростковому возрасту ребенок будет считать такое поведение нормой.
Однако влияние сверстников недооценивать не стоит. Если лучший друг вашего сына всегда выглядит опрятным – ваше чадо едва ли будет смотреть с ужасом на расческу.

План гигиенических процедур для подростка

- Душ или ванна ежедневно. Еще лучше – два раза в день.
- Мытье волос каждый день или через день.

- Чистка зубов два раза в день. Использование зубной нити – ежедневно.
- Чистая смена нижнего белья и носков – ежедневно.

Адаптируйте этот план под потребности вашего ребенка. Например, если у сына или дочери волосы быстро пачкаются – мыть голову лучше ежедневно.
Если кожа подростка слишком сухая, частое принятие душа может лишить ее естественной защиты и пересушить еще больше.

Немного о дезодорантах

Во время полового созревания потовые железы подростка начинают работать гораздо активнее. Кроме того, рост волос в подмышечных впадинах и на лобке может способствовать активному росту бактерий, провоцирующих появление неприятного запаха.
С проблемой помогает справиться не только регулярный душ, но и использование дезодорантов. Выбор между дезодорирующими средствами или антиперспирантами зависит от интенсивности потоотделения и личного выбора подростка.
Если потоотделение очень сильное, лучше выбрать **антиперспирант**. Однако необходимо помнить, что он может забивать устья потовых желез в подмышечной впадине и приводить к их воспалению.
Выбирайте первый дезодорант вместе с подростком. В дальнейшем доверьте покупку подобного средства ему самому – не навязывайте свои предпочтения, даже если запах кажется вам неприятным.

Грязнуля в семье

Иногда подростки неожиданно устраивают «гигиенический бунт»: перестают регулярно принимать ванну или душ, а также следить за состоянием волос и ногтей. Так они показывают, что гигиена – это их личное дело.
Во-первых, **не паникуйте** и не давите на подростка. Если он не выглядит грязным, и от него не пахнет потом – возможно, душ через день – компромисс, который утроит вас обоих.
Один из лучших способов вернуть подростка на путь личной гигиены – приобретение средств, которые предназначены специально для тинэйджеров.
Вы удивитесь тому, что дезодорант, мыло и средство от прыщей подростковых серий, «незаметно» оставленные в ванной, также «незаметно» исчезают в течение пары недель.
Только не покупайте ребенку то, что обычно берете себе. У него должна быть своя личная косметика.

Самое важное

Гигиена для подростка – это не только способ оставаться здоровым, но и возможность легко наладить личные контакты. Приобретите ребенку специальные гигиенические средства и помогите выбрать первый дезодорант. Сайт "Здоровая Россия"