

Cinco hábitos de higiene que as crianças precisam ter

POR MARIA VANESSA SARDINHA DOS SANTOS

"T

odos nós sabemos que as crianças precisam de cuidados especiais em vários aspectos de sua vida. A higiene é um desses importantes e garante, entre outros benefícios, uma mais efetiva proteção contra doenças. Além disso, é na infância que a criança aprende sobre a higiene, levando esse aprendizado para o resto da sua vida. Diante da importância de se manter a higiene infantil, separamos cinco hábitos de higiene que toda criança deve ter.

1- Lavar as mãos- Lavar sempre as mãos é, sem dúvida, o principal ponto quando falamos de higiene, seja a higiene das crianças, seja a dos adultos. Nossas mãos entram em contato com uma grande quantidade de superfícies, as quais podem estar contamina-

das. Ao colocarmos nossas mãos na boca, no nariz, nos olhos ou mesmo nos alimentarmos sem a adequada limpeza das mãos, podemos permitir que agentes causadores de doenças entrem em nosso corpo."

2- Cortar as unhas- Como sabemos, muitas crianças constantemente estão brincando com terra, lama e animais de estimação, por exemplo. Essas situações podem permitir que organismos causadores de doenças fiquem embaixo das unhas, caso elas não estejam bem cortada"

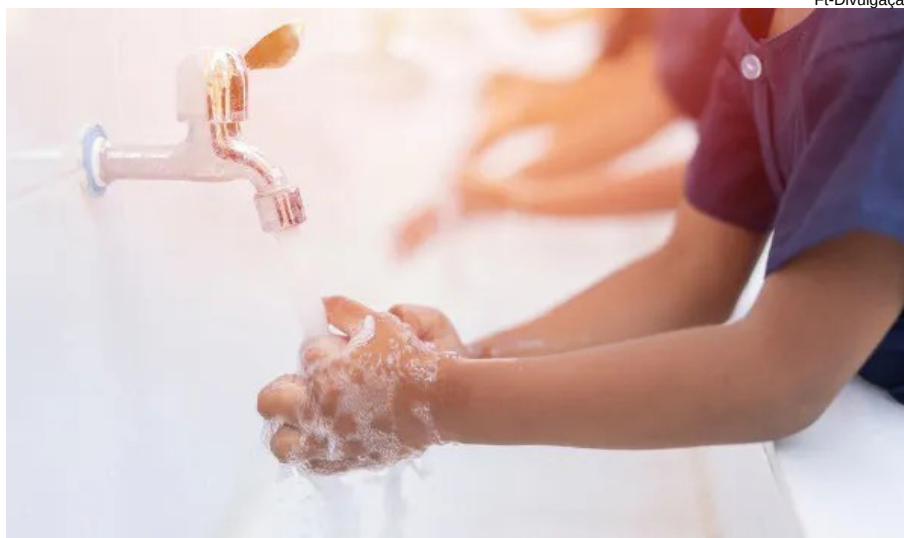
3- Tomar banho- Tomar banho é também fundamental para garantir a limpeza do nosso corpo. No caso das crianças, uma atenção redobrada deve ser dada, uma vez que o suor pode ser responsável por promover alergias na pele e assaduras. Além disso, durante as brincadeiras, é constante o contato com superfícies que podem conter micro-organismos causadores de doença"

4- Escovar os dentes- Escovar os dentes e passar o fio dental são hábitos de higiene que devem ser reali-

zados por crianças e pessoas de todas as idades, sendo esse um cuidado básico para garantir a saúde bucal. Os dentes devem ser escovados pelo menos três vezes ao dia, preferencialmente após as refeições e antes de dormir, e o fio dental deve ser utilizado diariamente.

Não podemos nos esquecer ainda de visitar regularmente o dentista, o que é recomendado pelo menos uma vez ao ano."

5- Vestir roupas limpas- Vestir roupas limpas também diz respeito à higiene infantil. Deve-se sempre trocar a roupa da criança após o banho e nunca se deve repetir a roupa íntima. Meias sujas também não devem ser utilizadas.



Lavar as mãos é o principal quando se trata de higiene pessoal

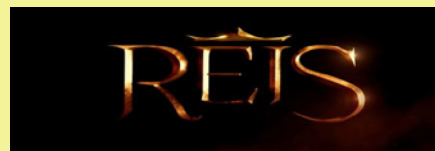
NOVELAS



Gustavo beija Vitória, se declara apaixonado por ela e leva um tapa quando sugere a ela que se vingue da traição do marido ficando com ele. Dias depois, João Pedro confia a Darío que não consegue esquecer Cristina.



Juliana tenta acalmar Brisa. Ciça aceita ajudar Brisa e oferece sua casa para ela morar e ter como comprovar residência fixa. Os amigos de Brisa de Vila Isabel a ajudam a montar o quarto na casa de Ciça. Gil aconselha Ari a aceitar o convite de Guerra para se mudar para a casa do empresário. Laís marca um almoço com Helô, escondida de Stenio.



Nabal humilha Abigail. Durante a busca por Davi, Saul entra em uma caverna e é observado pelo filho de Jessé, que poupa sua vida. O rei israelita volta a surpreender a todos com o tratamento a Davi. Zerua é encontrada em estado deplorável.



Regina descobre que Marina e Manuela tentavam ligar para Rebeca. A vilã promete punir Marina. Rebeca não entende liga de volta, mas o telefone cai na caixa postal. Nico conta para Giuseppe que quer arranjar uma namorada.