

TĚLESNÁ HYGIENA

Péče o čistotu těla je **základní lidskou** potřebou. Míra a způsob uspokojení této potřeby je zcela **individuální**. Platí však určitá pravidla týkající se čistoty lidského těla a to z hlediska **zdravotního, hygienického a estetického**.

Tělesná hygiena zahrnuje:

- ranní a večerní umývání
- celková koupel těla
- péče o chrup a ústní dutinu
- česání a mytí vlasů
- úprava nehtů
- u mužů holení tváře
- péče o čisté prádlo

Zanedbávání tělesné hygieny může vést k vážným zdravotním komplikacím.

