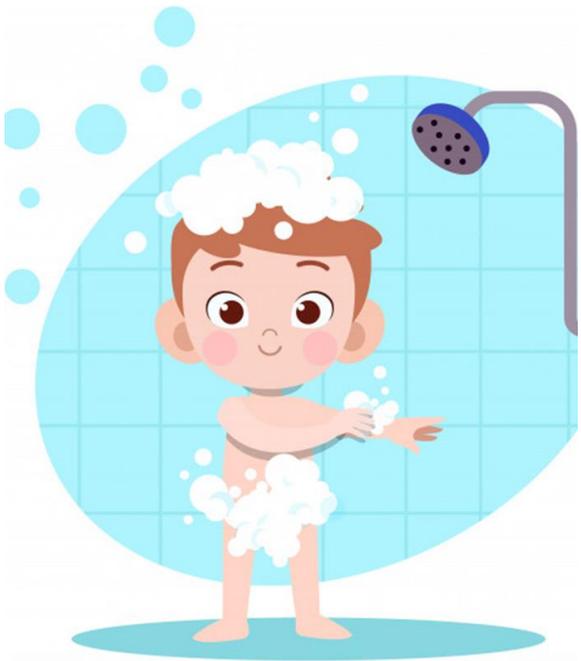


HIGIENE PERSONAL LO QUE TE  
IDENTIFICA: AMOR PROPIO.



BAÑO DIARIO CON JABÓN Y SHAMPOO.

Uso del desodorante este variará de acuerdo con la persona, edad y sexo, ya que todos somos diferentes.

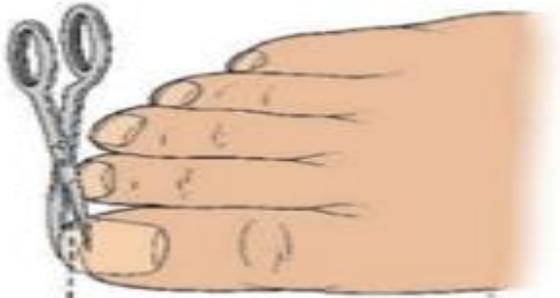


# Cambio de ropa diario.



# Corte de uñas de pies y manos.

## Cortarte las uñas de pies y manos



Córtese las uñas de los pies en línea recta.



# Usos de los talcos.



# CEPILLAR Y MANTENER LIMPIO TU CABELLO.



## CORTA Y ARREGLA TU CABELLO

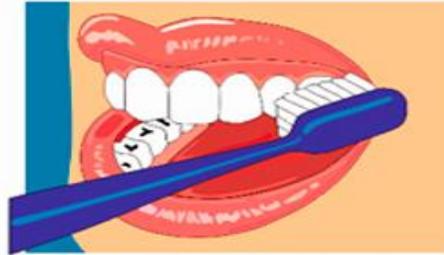


En las niñas se debe extremar el aseo durante los días de la menstruación ya que es una etapa que debemos asumir con responsabilidad y cuidado.

# HIGIENE BUCAL



1. Coloque el pincel en un ángulo de 45° en la superficie frontal del diente. Las cerdas deben entrar en contacto con ambas líneas de diente y el cepillo.



2. Mueva el pincel en un pequeño movimiento oscilante y circular.



3. Limpie las superficies internas de los dientes posteriores moviendo el cepillo en un pequeño movimiento hacia adelante y hacia atrás.



4. Limpie las superficies internas de los dientes superiores delanteros inclinando el cepillo verticalmente con pequeños movimientos hacia arriba y hacia abajo.



5. Limpie las superficies internas de los dientes inferiores delanteros inclinando el cepillo verticalmente con pequeños movimientos hacia arriba y hacia abajo.

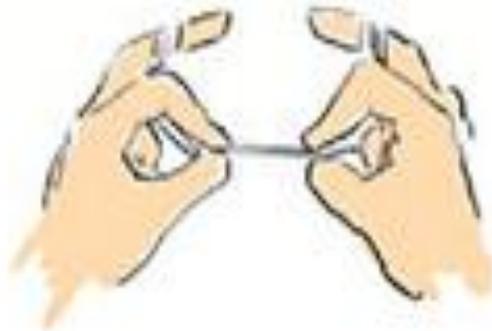


6. Mueva el pincel en un movimiento hacia adelante y hacia atrás para limpiar las superficies que muerden.

## Uso del hilo dental

# 1

Corte aproximadamente 45 cm. de hilo dental y enróllelo en los dedos medios de cada mano dejando unos 15 centímetros entre uno y otro.



# 2

Deslícelo suavemente entre los dientes hasta llegar por debajo de la línea de la encía.



# 3

Curve el hilo en forma de C y deslícelo entre los dientes con un movimiento de barrido. Repita esta acción en todos los espacios entre diente y diente.



**GRACIAS.**

**MARILSA DEL CARMEN GARZON URREA .  
ENFERMERA DE INCLUSION .  
COLEGIO INSTITUTO TÉCNICO  
INTERNACIONAL .**

# Bibliografía

Paginas de internet

[http://www.elnuevodiario.com.ni/files/info/1414542897\\_291014-caries.jpg](http://www.elnuevodiario.com.ni/files/info/1414542897_291014-caries.jpg)

[https://tse2.mm.bing.net/th?id=OIP.P-ik-tpC8fV\\_0zwhsKZc6gHaE6&pid=Api&P=0&w=244&h=162](https://tse2.mm.bing.net/th?id=OIP.P-ik-tpC8fV_0zwhsKZc6gHaE6&pid=Api&P=0&w=244&h=162)