

# HYGIENE

## Pedagogisch dossier

### 1 Belang van hygiëne

### 2 Aandachtspunten

Huidhygiëne  
Haarhygiëne  
Handhygiëne  
Voethygiëne  
Oog-, oor-, en neushygiëne  
Mondhygiëne  
Intieme hygiëne  
Rughygiëne

### 3 Hygiëne van de kleding

Onderkleding  
Bovenkleding  
Hoofddeksels  
Schoenen

# 1 BELANG VAN HYGIËNE

De volksgezondheid is er op vooruitgegaan dankzij collectieve en individuele inspanningen.

Er ontstaan wetten en richtlijnen om de bevolking te stimuleren om te letten op hygiëne. Hierdoor komen minder infectieziekten voor.

Toch blijft persoonlijke hygiëne de belangrijkste preventiemethode.

Gebrekkige lichaamshygiëne geeft echter slechts in enkele gevallen aanleiding tot besmetting van anderen. Wat er wel vaak op volgt, zijn aandoeningen zoals huidirritaties, schimmelinfecties en ongemakken zoals jeuk, slechte adem en geurtjes,

...

Daarom is hygiëne een belangrijk psychosociaal element in onze contacten met anderen.

In een school leven we met velen samen.

Een gebrek aan hygiëne zou hel wat besmettingen en infectieziekten veroorzaken.

Bijna alle kinderen maken tijdens hun schoolloopbaan een aantal kinderziekten door. Deze ziekten zijn meestal niet zeer ernstig en genezen na een betrekkelijk korte periode spontaan. Een goede verzorging is uiteraard belangrijk om verwickelingen te vermijden. Maar daarnaast is het ook belangrijk besmetting van anderen zoveel mogelijk te voorkomen.

Deze kinderziekten, maar ook griep en verkoudheden worden meestal via kleine speekseldruppeltjes verspreid. Het is dus belangrijk dat kinderen begrijpen hoe dergelijke besmettingen veroorzaakt worden. Pas dan zullen ze het belang inzien van een aantal preventieve maatregelen en zullen ze beseffen dat een goede lichaamsweerstand in een gezond lichaam vele ziekten kan voorkomen of overwinnen.

Maar niet alleen hygiëne in verband met anderen is belangrijk. Ook de individuele hygiëne van elke kind verdient de nodige aandacht.

Deze map biedt u de nodige preventieve activiteiten om op school en in de klas op te zetten.

## 2 AANDACHTSPUNTEN

We beschrijven enkele aandachtspunten voor de verschillende aspecten van hygiëne.

### Huidhygiëne

Waarom?

**De huid is ons grootste orgaan. Ze beslaat een oppervlakte van ongeveer twee vierkante meter en is goed voor één zesde van ons totaal lichaamsgewicht. Omdat de huid heel wat belangrijke functies vervult, moeten we ze regelmatig reinigen en verzorgen om ze in goede conditie te houden. De huid wordt verontreinigd door stof vermengd met talg, zweetafscheiding en huidschilfers, waardoor de huidfuncties en vooral de ademhaling in de weg staan. Bovendien vormt dit verontreinigende laagje op de huid een voedingsbodem voor micro-organismen. Soms kunnen er ook ontstekingen optreden. Om dit te vermijden moeten we de huid regelmatig schoonmaken.**

Waarmee?

De meest efficiënte middelen om de huid te reinigen zijn nog steeds water en zeep. Water alleen volstaat niet voor het reinigen van de huid. Op de huid zitten immers vetstoffen waarin vuil en transpiratie zich vastzetten. Om deze stoffen te verwijderen moeten we ze oplossen met een vetoplossend product: **zeep**.

Bij een normale huid herstelt het natuurlijke vetlaagje zich spoedig. Toch is het steeds opnieuw wegwassen ervan niet bevorderlijk voor de huidconditie. Hierdoor verlaagt de zuurtegraad van de huid, waardoor de kans op infecties verhoogt.

Het is beter het dagelijks zeepgebruik te beperken tot de plaatsen waar de huidvlakken elkaar raken en waar we veel transpireren. Wanneer we de rest van ons lichaam dagelijks met veel lauw water afspoelen volstaan twee à drie 'inzeepbeurten' per week.

Extra vette zeep is bijzonder geschikt voor baby's en mensen met een zeer gevoelige huid. Sterk geparfumeerde en gekleurde zepen zijn niet aan te bevelen omdat ze prikkelend werken. Voor mensen met een zeer gevoelige huid zijn er hypoallergische producten bij de apotheker verkrijgbaar.

Vloeibare handzeepen zijn heel wat hygiënischer dan vaste zeepen en daarom zeker aan te raden in openbare gelegenheden, ook op school.

Iedereen in het gezin krijgt een eigen washandje en handdoek.  
Nog beter is iedereen 2 washandjes en 2 handdoeken te geven: één voor het bovenlichaam en één voor onderlichaam. Twee maal per week een zuiver washandje en schone handdoek is geen overbodige luxe.

## Hoe?

Een dagelijkse wasbeurt van handen, gezicht, hals, oksels, geslachtsdelen, bips en voeten is aan te raden. Ons dagelijks wassen met warm water en vervolgens met koud water afspoelen is noodzakelijk.  
Voor de dagelijkse wasbeurt gebruiken we best een washandje of de handen. Deze kunnen we gemakkelijker reinigen dan een spons.

Bij zeepgebruik is grondig naspoelen met veel zuiver water noodzakelijk om irritaties te vermijden.

Bad of stortbad kunnen we naar eigen voorkeur bij een temperatuur van 30 tot 38 ° nemen. Na het baden moeten we altijd even afspoelen met koud water om de laatste zeepresten te verwijderen en om de poriën weer te sluiten die door het warme water werden verwijfd.  
Goed afdrogen in de huidplooien en tussen de tenen voorkomt huiduitslag en schimmels.

We zorgen best voor voldoende ventilatie in de badkamer en gebruiken nooit elektrische apparaten bij het baden.

## Haarhygiëne

### Haartypes

Er bestaan verschillende haartypes: normaal, vet en droog haar.

Vet haar is haar waarvan de talgkliertjes veel talg produceren. Meningeën over de verzorging van vet haar lopen sterk uiteen. Sommigen raden aan de haren 1 keer per week te wassen, anderen beweren dat we met een zachte shampoo de haren meerdere keren per week mogen wassen.

Droog haar is haar waarvan de talgkliertjes weinig talg produceren. Droog haar wordt best niet te vaak gewassen, maar mag wel vaak worden geborsteld en gekamd. Dat zet de talgkliertjes aan tot het produceren van meer talg, waardoor het haar minder droog wordt.

## Haar kammen en borstelen

Het haar borstelen zorgt voor een goede doorbloeding van de hoofdhuid en geeft een relaxerend effect.

Kammen en borstels moeten we **regelmatig reinigen**.

- We verwijderen de achtergebleven haren.
- We geven wekelijks een schoonmaakbeurt.  
Je kan ze eventjes laten weken in een badje met azijn, daarna maken we ze schoon met een borsteltje en spoelen na.

Kammen en borstels zijn persoonlijk, we lenen ze beter niet uit.
--

Kammen en borstels moeten we **aan ons haar aanpassen**.

- Iemand met een weelderige haardos zal zijn haar onmogelijk kunnen kammen met een fijne kam.
- Nat haar ontwarren we met een kam met grove tanden.

Kammen en borstels mogen **geen scherpe tanden** hebben. Deze kunnen wondjes veroorzaken, die op hun beurt kunnen infecteren.

Borstels van nylon gebruiken we beter niet omdat het haar eraan vasthaakt en breekt.

## Haar wassen

### Wanneer?

Het haar wassen we best ten minste één keer per week om het van stof, vuil, zweet en afgestorven huidcellen te ontdoen.

### Hoe?

- eerst en vooral de haren goed borstelen of kammen
- nat maken
- inzepen
- goed uitspoelen
- afdrogen

Wanneer het haar zeer vuil is, zepen we het nog eens in en spoelen we het goed uit. We laten het haar zoveel mogelijk natuurlijk drogen en gebruiken niet te vaak de haardroger.

### Shampoo

Shampoo heeft, net als zeep, tot belangrijkste doel haar en hoofdhuid te reinigen. De samenstelling van shampoo is meestal zo:

- detergent  
hulpbestanddelen om het door het detergent ruw geworden haar weer te conditioneren.

- parfum
- bewaarmiddel en kleurstoffen

Vermits detergent het haar beschadigt, kiest men best een shampoo die er weinig bevat. Babyshampoo bevat over het algemeen geen hulpbestanddelen, shampoo voor frequent gebruik wel.

Wie zijn haar vaak wenst te wassen, kiest best een shampoo voor frequent gebruik.

## Haarkwalen

### 1. Roos

Roos is een opeenhoping van dode huiddeeltjes die in het haar blijven zitten. Meestal is roos het gevolg van een verstoring van het evenwicht tussen vetkliertjes en de natuurlijke afstoting van dode cellen.

#### *Verzorging*

We kunnen een antiroosshampoo gebruiken. Als het haar gewassen is moeten we het goed uitspoelen. Daarna moeten we regelmatig borstelen om de schilfers te verwijderen.

### 2. Luizen

Luizen zijn insecten zonder vleugels die leven op de hoofdhuid en de haren van de mens. Volwassen luizen zijn 2 à 4 mm lang en donkergrijs van kleur.

Ze voeden zich met het bloed dat ze opzuigen uit de hoofdhuid.

Het speeksel van de luis geeft jeuk. Daardoor gaan we krabben en is er kans op infectie. De luizenwijfjes leggen gedurende 21 dagen elk ongeveer 5 eitjes per dag. De eitjes van de luis noemen we neten. Ze zijn langwerpig, ongeveer 1 mm groot en meestal wit van kleur. Ze zitten stevig vastgehecht aan de haren. Ze bevinden zich vooral in de nekstreek en achter de oren.

#### *Wie krijgt hoofdluizen?*

Vroeger daagden hoofdluizen altijd op bij toestanden van slechte hygiëne en armoede. De huidige hoofdluizen zijn democratischer geworden. Ze sparen geen enkel hoofd.

<b>Iedereen kan luizen krijgen en kan ook anderen besmetten.</b>
--

Meestal gebeurt de overdracht door rechtstreeks contact, maar het is ook mogelijk dat je luizen krijgt door het dragen van besmette kleren zoals mutsen, sjaals en mantels, of door het gebruiken van besmette kammen en haarborstels.

#### *Hoe stel je luizen vast?*

Sterke jeuk achter de oren en op het achterhoofd kan een teken zijn van besmetting. Luizen spoor je op door de haren zorgvuldig te kammen met een luizenkam boven een wit blad papier. Luizen zijn echter niet gemakkelijk te vinden. Ze zijn klein, betrekkelijk vlug en meestal weinig talrijk.

Daarom kunnen we beter de neten opsporen. Deze vinden we met behulp van een vergrootglas. Ook de nat-kam test, waarbij er naast de luizenkam ook gebruik wordt gemaakt van water en conditioner, blijkt efficiënt.

### *Verzorging*

Als iemand met hoofdluizen geplaagd zit, moeten we alle personen die ermee in contact kwamen onderzoeken en indien nodig gelijktijdig behandelen.

Verschillende bestrijdingsproducten zijn bij de apotheker verkrijgbaar.

Deze op basis van Malathion (vb Prioderm, Radikal, ...) blijken het minst giftig en doden luizen en neten.

Een tweede behandeling na 10 dagen is steeds noodzakelijk om de uit de neten vrijgekomen luizen te doden.

We moeten de gebruiksaanwijzing aandachtig lezen. Alle contact van het product met de ogen moeten we vermijden en na gebruik wassen we grondig de handen.

We houden de producten buiten het bereik van kinderen.
--

Luizen kunnen we uitkammen met een luizenkam. Voor de neten kunnen we best een Nisska-kam gebruiken. Het verwijderen van neten is een tijdrovende bezigheid.

De luizen die na het kammen nog overblijven kunnen we best één voor één met de nagels uithalen. Een mengsel van half water, half azijn bevordert het verwijderen van de lijmstof waarmee de neten vastkleven. Ook hier vermijden we contact met de ogen.

Met de term nat-kam methode bedoelen we de reeks van 4 beurten op 14 dagen (dwz om de 3 à 4 dagen) die dienst doet als behandeling. Bij de nat-kam methode wordt enkel gebruik gemaakt van een goede luizenkam en een gewone conditioner of balsem die op nat haar wordt aangebracht. De luizen zijn door het vocht en de conditioner niet meer in staat om te bewegen. Ze blijven in het schuim kleven. Daardoor wordt het makkelijker om luizen uit te kammen met de luizenkam.

Die methode is zeer geschikt wanneer contact met insecticiden liever vermeden wordt, zoals bij zwangere vrouwen, heel jonge kinderen, personen met allergie enz. of wanneer resistentie tegen de behandelingsproducten wordt vermoed. Bovendien is de methode goedkoop (éénmalig aanschaffen van een goede luizenkam en conditioner volstaan) en milieuvriendelijk.

Luizen blijven enkel in leven op de haren zelf, maar kunnen ook terechtkomen op kammen, borstels, mutsen, kragen, beddegoed, ... en daar 2 dagen overleven.

We verversen daarom linnen en kleren en wassen onze kammen en borstels grondig uit.

### *Hoe kan je luizen voorkomen?*

Het is noodzakelijk je bij het minste vermoeden goed te laten onderzoeken en onmiddellijk over te gaan tot behandelen bij besmetting. Alleen op die manier kunnen we het uitbreiden van luizen vermijden.

We letten erop dat we onze kam niet uitlenen, dat we elkaars muts niet opzetten. Het is ook belangrijk onze kleren aan een aparte kapstok op te hangen.

## *Luizen op school*

Wat kan je rol zijn?

- op geregelde tijdstippen het luizenprobleem opvolgen en bespreken op school en met het CLB, zorgen voor opvolging;
- aan het begin van het schooljaar weten welke stappen men zal zetten van zodra er een melding van luizen komt;
- bij een melding op school de ouders, leerkrachten en het CLB op de hoogte brengen;
- bij herhaalde luizenmelding het kind laten nakijken door een ploeg van de school. Vindt men luizen, dan worden de andere kinderen van de klas ook onderzocht (+ eventueel ook de klassen van broers en zussen);
- de gegevens van de controle registreren, doorgegeven aan het CLB en opvolgen;
- in de school zorgen voor een positieve sfeer rond de problematiek.

Voor leerlingen

- leerlingen informeren over het luizenprobleem;
- leerlingen duidelijk maken wat ze moeten doen ter preventie en in het geval van luizen;
- leerlingen stimuleren om hun eigen verantwoordelijkheid op te nemen.
- Voor leerkrachten
- leerkrachten informeren over het luizenprobleem;
- leerkrachten duidelijk maken wat ze kunnen doen, preventief en als er echt luizen zijn.

Voor ouders

- ouders informeren over het luizenprobleem;
- ouders duidelijk maken wat ze moeten doen, preventief en als er echt luizen zijn.

Voor meer info rond de opsporing en behandeling van luizen en de werking op school: zie de Vlaamse Luizenstandaard ([www.vlaanderen.be/luizen](http://www.vlaanderen.be/luizen))

## **Handhygiëne**

Onze handen mogen we beschouwen als onze visitekaartjes. We gebruiken ze zo vaak: handen drukken als groet, bij het praten, om mee te werken.

Belangrijk is dat we onze handen netjes houden. Omdat we ze voor alles en nog wat gebruiken zijn ze vaak een ware microbenhaard.

## **Wassen**

### **Hoe?**

- We spoelen onze handen na zeer vuil werk eerst af.
- We zepen onze handen in.
- We wrijven goed en lang genoeg, ook tussen de vingers.



- We vergeten de nagels niet en gebruiken een nagelborsteltje.
- We spoelen alle zeepresten van onze handen.
- We drogen onze handen zorgvuldig af.

### Wanneer?

We wassen onze handen:

- bij het ochtendtoilet
- telkens wanneer we naar het toilet geweest zijn
- telkens als we merken dat ze vuil zijn en als we vuil werk verricht hebben
- voor we eten of het eten bereiden.
- We wassen extra veel de handen bij een epidemie van verkoudheden of griep .

### Waarmee?

We kunnen best neutrale vloeibare zeep gebruiken.

## Afdrogen

Handen afdrogen aan een schone handdoek is heel belangrijk.

Er bestaan ook **andere hygiënische manieren** om de handen af te drogen zoals:

- papieren handdoekjes
- elektrische handblazer
- papierrol
- handdoekrol

## Nagelverzorging

Nagels zijn een verharding van de buitenste laag van de huid. Ze hebben een vrije rand ter hoogte van de vingertop. De zijranden en de rand tegenover de vrije rand liggen in een groeve van de huid, die door een huidplooi overdekt wordt: de nagelwal. De rand van de nagelwal is de nagelriem. Soms gaat die wel eens een beetje van de zijkant van de nagel afstaan. Dit loshangend velletje noemen we een dwangnagel. Deze kunnen we voorzichtig wegnippen met een schaartje.

De nagelriem aan de onderkant van de nagel mogen we niet afknippen, wel zachtjes naar achter drukken.

We knippen onze vingernagels regelmatig rond af.

Vuile nagels kan men met een borsteltje met zeep of een nagelmesje proper maken.

# Voethygiëne

## Wassen

### Hoe?

We wassen onze voeten bij voorkeur met water. We gebruiken niet te veel zeep en spoelen ze goed af. Bij het afdrogen maken we de ruimte tussen de tenen goed droog.

### Wanneer?

Voeten vragen een goede verzorging. De voeten regelmatig wassen is belangrijk. Dagelijks een beurt is echt niet te veel.

## Nagelverzorging

De teennagels moeten recht afgeknipt worden om ingroeien te vermijden.

## Mogelijke kwalen

De meest voorkomende voetkwalen zijn: schimmels, voetwratten, blaren, zweetvoeten en ingroeierende nagels. Door een goede hygiëne kan de kans op deze kwalen verminderd worden.

**Schimmelziekten** komen vooral voor aan de voeten en tussen de tenen, maar kunnen ook uitbreiden naar de nagels.

Veel zwemmen, te spannende schoenen en gebruiken van gemeenschappelijke douches bevorderen de besmetting. De besmetting wordt niet opgelopen in het zwembad zelf, maar op de vloer van de douchecel, het kleedhokje...

**Wratten** zijn een besmettelijke huidaandoening, veroorzaakt door een virus, dat de opperhuid aantast. De meest gekende wratten zijn 'zwemwratten' of 'hand- en voetzoolwratten'.

De **oorzaken** van wratten en schimmels zijn contact met het virus en verweking van de huid

- door het slecht afdrogen na douchen, baden of zwemmen
- door het dragen van nylonkousen of schoenen die onvoldoende lucht doorlaten.

Wat kunnen we eraan doen:

- gebruik weinig zeep
- goed afspoelen
- de voeten grondig afdrogen
- dagelijks sokken vervangen
- nylon kousen vermijden, wollen of katoenen sokken dragen

- persoonlijke doucheslippers dragen
- niet elke dag dezelfde schoenen dragen
- anti-schimmelpoeder gebruiken om huid, kousen en schoenen te ontsmetten
- na het zwemmen voetsproeiers gebruiken
- twee handdoeken gebruiken: 1 als voetmat en 1 om je af te drogen

## Oog-, oor- en neushygiëne

### De ogen

De ogen bevinden zich in de oogkassen. De oogleden, de wimpers en wenkbrauwen beschermen de oogbol. Zij voorkomen dat stof en vuil in de ogen terechtkomen. De traanklieren, gelegen boven de ogen, scheiden vocht af dat het oog steeds zuiver houdt.

Voor het aanpassen van bril of lenzen raadplegen we een oogarts.

#### Hoe houden we onze ogen gezond?

- Bij lezen, naaien en schrijven moeten we voldoende afstand houden van het werk. Een goede schrijfafstand is 30 cm.
- Een goede verlichting is aan te raden. We gebruiken zoveel mogelijk natuurlijk licht. Dit is aangener en minder vermoeiend voor de ogen dan kunstlicht.
- In een lokaal waar tv wordt gekeken, moet tenminste één lichtbron branden. Dit licht mag niet in het scherm weerkaatsen.
- Bij het schrijven moet voor rechtshandigen de lichtinval van links komen en voor linkshandigen van rechts.
- Signaleren wanneer kinderen te veel in de ogen wrijven.
- Te veel licht kan de ogen beschadigen.
- Wanneer de zon op water of sneeuw schijnt een goede zonnebril ter bescherming gebruiken.
- Bij oogproblemen steeds de arts raadplegen.

### De oren

Onze oren produceren oorsmeer. Het is geelbruin van kleur.

Het oorsmeer is noodzakelijk om het oor te beschermen tegen vuil en infecties en om het trommelvlies te smeren. Wanneer dit oorsmeer zich echter ophoopt in de uitwendige gehoorgang, kan zich een echte prop vormen. Soms is deze oorsmeerprop nog extra verhard door huidschilfertjes van de uitwendige gehoorgang. Wanneer de gehoorgang volledig wordt afgesloten door zo'n prop kan er gehoorsvermindering, duizeligheid en oorpijn ontstaan.

Raadpleeg in zo'n geval steeds je arts.

Oorproppen kan je voorkomen door alleen het buitenste deel van het oor te wassen.

We vergeten nog al eens de oren te wassen.  
Dit vraagt nochtans weinig tijd bij de dagelijkse toiletbeurt. Water en zeep zijn voldoende. Met de punt van de handdoek kunnen we de oorplooien reinigen en het teveel aan oorsmeer verwijderen.

We mogen alleen het oppervlakkige oorsmeer wegnemen.

Door goed te kauwen reinigt het oor op natuurlijke wijze.

Het gebruik van een oorstokje is niet aan te raden. Het kan vorming van oorsmeerproppen bevorderen waardoor het gehoor kan verminderen.

### **Hoe houden we onze oren gezond?**

Er zijn lawaaigebieden die duidelijk schade toebrengen aan het gehoor: luchthavens, metaalfabrieken, scheepswerven en drukke verkeerswegen. Ook het personeel van telefooncentrales, popmuzikanten en bezoekers van discobars ondervinden de schadelijke werking van een teveel aan geluid.

Wanneer we in hard lawaai vertoeven moeten we de nodige voorzorgsmaatregelen treffen. Dit kan door oordopjes te dragen, geluidsinstallaties zachter te zetten en op tijd bewust in een stille omgeving te vertoeven.

## **De neus**

De neus bestaat uit neusgaten en neusschelpen.

Het neusslijmvlies en de trilhaartjes houden microben en stof tegen die met de lucht mee worden ingeademd.

Om de neus proper te houden, moeten we regelmatig snuiten.

Snuiten doen we met één neusgat tegelijk. We mogen nooit de neusgaten dichtknijpen bij het niezen. Dit brengt een druk teweeg die, als hij niet langs de neusgaten naar buiten kan, een andere weg zoekt en zo het trommelvlies kan doen scheuren.

We gebruiken onze eigen zakdoek. Deze moeten we dagelijks verversen.

Misbruik van neusdruppels en verstuivers kan het neusslijmvlies uitdrogen en ontstekingen veroorzaken.

## **Mondhygiëne**

De verzorging van onze mond is zeer belangrijk.

Bij slecht of onvoldoende poetsen wordt tandplak gevormd, die de gezondheid van onze tanden bedreigt.

Er zijn plaatsen in de mond waar de vlakken van de tand moeilijk bereikbaar zijn.

We moeten hieraan bijzondere aandacht besteden. We kunnen deze moeilijk bereikbare plaatsen zuiver houden door een juiste poetstechniek en het gebruiken van de juiste poetsmiddelen.

Verder is de poetsduur en de juiste poetsgewoonten essentieel voor onze mondverzorging.

De Vlaamse Werkgroep voor Gezonde Tandem werkt preventie-adviezen uit voor de mondgezondheid. Nadat een pakket voor voedingsadvies hebben ze ook een fluoride-advies samengesteld.

Fluoride in het speeksel zorgt ervoor dat onze tanden beter de schadelijke gevolgen van het eten van suikers kunnen verwerken.

Vermits fluoride vooral lokaal werkzaam is, raadt men aan drie keer per dag een weinig fluoride op te lossen in het speeksel. In deze drie 'fluoridemomenten' per dag kan voorzien worden door 's morgens, 's middags en 's avonds de tanden te poetsen met een tandpasta die fluoride bevat. Hierbij wordt telkens een kleine hoeveelheid fluoride opgelost in het speeksel en opgenomen in de tandplak. Er wordt nauwelijks fluoride ingeslikt en het is ook niet nodig fluortabletten extra in te nemen.

Een goede mondreiniging is erg moeilijk te bereiken. Kinderen hebben hiervoor daarom tot 12 jaar steun en hulp van hun ouders nodig.

## Poetsen

### Tandpasta

De meeste tandpasta's die fluoride bevatten, voldoen. Kinderen tot 5 jaar gebruiken best een tandpasta met een laag fluoridegehalte. Uw tandarts kan u helpen een goede keuze te maken.

### Tandenborstel

Een goede tandenborstel heeft een formaat aangepast aan de leeftijd van de gebruiker. Zo bestaan er modellen voor peuters, kinderen en volwassenen.

Het handvat is voldoende lang en breed, zodat het goed in de handpalm past en de duimpositie stabiel is. Dit is onontbeerlijk om de borstel goed te kunnen sturen.

Tussen handvat en borstelkopje zit een fijne borstelhals, die bij voorkeur in het verlengde van het handvat ligt. Het borstelkopje is kort en smal met afgeronde hoeken. De borstelharen staan in bosjes in drie of vier rijen loodrecht ingeplant.

Ze zijn synthetisch en hebben afgeronde uiteinden.

Om de twee maanden moet de borstel vervangen worden.

Na het poetsen reinigen we de borstel door hem grondig uit te spoelen en met de kop naar boven te laten drogen.

Wanneer de tanden onderaan smaller zijn dan bovenaan is het goed regelmatig een interdentaal borsteltje te gebruiken voor de plaatsen waar de gewone borstel bij het poetsen niet komt.

### Tandzijde

De tandzijde dient om kleine tandtussenruimten waar de borstel niet bij kan plakvrij te maken.

We nemen een stuk draad van ongeveer 40 cm. We draaien het aan beide uiteinden om onze middelvingers en ondersteunen het tussenliggend deel met wijsvingers of duimen. Zo komen enkele cm draad strak te zitten.

We trekken de gespannen draad over het contactpunt tussen de tanden in, trekken hem stevig tegen een zijvlak en maken heen- en weergaande schuurbewegingen. Zo werken we het zijvlak van contactpunt tot onder het tandvlees af.

Dan pakken we het tegenoverstaande zijvlak van de aanliggende tand op dezelfde manier aan.

Dat doen we net zoveel keer als we tanden hebben.

We letten op het tandvlees niet te kwetsen.

## Poetsfrequentie- en systeem

**Twee keer per dag de tanden poetsen is een strikt minimum.**

We doen dit best 's morgens **na het ontbijt** en 's avonds **vóór het slapengaan**.

Het is logisch dat er vanaf de doorbraak van de eerste melktanden met poetsen begonnen wordt. Het is belangrijk vooral de overgang tussen tanden en tandvlees goed te poetsen.

### **Systematisch poetsen**

Het is de bedoeling dat alle tanden en alle bereikbare tandvlakken gepoetst worden. Daarvoor moeten we geconcentreerd, systematisch en voldoende lang te werk gaan, liefst volgens een vast patroon. Eerst poetsen we de buitenvlakken van alle tanden, zowel van de boven- als van de onderkaak. Dan alle binnenvlakken, om te eindigen met de kauwvlakken. Bij de achterste tanden mogen we niet vergeten het vrijliggende achtervlak te schrobben.

### **Poetsbeweging voor jonge kinderen**

Jonge kinderen kunnen gewoon heen en weer schrobben. Voor de binnenvlakken van de fronttanden houden ze de borstel rechtop, zodat hij op zijn smalst de ronding van de tandboog kan doorlopen.

### **Poetsbeweging voor wie 10-12 jaar is en ouder**

Vanaf die leeftijd leren de kinderen hun poetsbeweging perfectioneren.

Ze draaien hun borstelharen zo schuin naar het tandvlees toe, dat de haaruiteinden van de buitenste rij tegen het tandvlees aan komen te liggen. Met kleine draaiende schrobbewegingen gaan ze zo vlak per vlak af. Enkele cirkelbewegingen per tand volstaan. Voor het binnenste van de fronttanden houden ze de borstel rechtop, zodat het smalste borstelgedeelte de ronding van de tandboog kan doorlopen.

Voor de kauwvlakken volstaat een eenvoudige heen- en weergaande schrobbeweging.

Vanaf deze leeftijd kunnen kinderen met tandzijde leren werken.

Wanneer men zich een elektrische tandenborstel aanschafft, is het belangrijk er één te nemen met een rond kopje dat rotatiebewegingen uitvoert.

**Naast de dagelijkse tandhygiëne kunnen we best twee maal per jaar bij de tandarts op bezoek gaan.**

## Tandplak en de gevolgen ervan

De eerste fase van plakvorming is de vorming van de pellicel, een dunne laag speekselwitte op het glazuur. Dit begint reeds enkele minuten nadat we onze tanden gepoetst hebben.

Eens de pellicel gevormd is, treedt er in een tweede fase van de plakvorming een bacteriële kolonisatie op.

48 uur na een poetsbeurt kunnen er zo al miljoenen van die beestjes in de plak op onze tanden aanwezig zijn. Deze normaal witachtige smurrie kan door kleuring duidelijk zichtbaar gemaakt worden. Hiervoor zijn speciale pilletjes of vloeistof in de handel te verkrijgen. Hiermee kunnen we onze mondhygiëne af en toe eens zelf controleren.

In een derde fase kan er een mineralisatie (verkalking) van de plak optreden. Deze oude verharde plak krijgt de naam 'tandsteen'.

Eenzijds zijn er bacteriën in de plak die tandvlesontstekingen veroorzaken, met in sommige gevallen bloedend tandvles tot gevolg. Hierdoor kan het steunweefsel van de tanden onherstelbaar beschadigd worden. Anderzijds zijn er bacteriën in deze plak die aan de basis liggen van het ontstaan van cariës, het gevreesde gaatje in onze tanden.

## De zuurstoot

$\text{Koolhydraten} + \text{bacteriën} = \text{zuur}$ $\Rightarrow \text{cariës.}$
---

Wanneer we koolhydraten drinken of eten in de vorm van suikers of zetmeel zullen de bacteriën in de plak deze koolhydraten vergisten tot zuren. Deze zuren lossen de mineralen uit het tandglazuur op.

Gelukkig bestaat er speeksel. Dat is in staat de zuren in plak op te lossen en te neutraliseren, waardoor de zuurtegraad na verloop van tijd weer normaal wordt.

Zo'n periode van verhoogde zuurtegraad heet 'zuurstoot'.

Deze zuurstoot kunnen we vermijden door telkens na het eten van koolhydraten de tanden te poetsen.

## Intieme hygiëne

### Meisjes

De vrouwelijke geslachtsorganen kan men best wassen met lauw water en neutrale zeep. Hoe meer ontsmettende en geparfumeerde zepen er worden gebruikt, des te groter is de kans dat het evenwicht verstoord wordt en er geurtjes ontstaan.

De zogenaamde intiemsprays zijn sterk af te raden omwille van irritatie.

Goed afdrogen is belangrijk. Iedere dag een schone onderbroek aantrekken is een vanzelfsprekende zaak.

Na het gebruik van toilet reinigt men de schaamlippen en de anus van voor naar achter. Op die manier voorkomt men dat bacteriën terechtkomen in de buurt van de schede en de urinebuis.

Als we gewoon zijn regelmatig te douchen en te baden en dagelijks proper ondergoed aan te trekken, hebben we tijdens de menstruatiedagen ook geen probleem.

Het is belangrijk de uitwendige geslachtsorganen 's morgens en 's avonds zorgvuldig te wassen en het verband of de tampon minimum om de 4 uur te wisselen.

### Jongens

Het dagelijks wassen van de schaamstreek geldt ook voor jongens. Het deel onder de voorhuid van de penis verdient extra aandacht. De klieren in de omgeving van de eikel en de voorhuid scheiden een talgachtige stof af: het smegma. Wanneer we dit niet dagelijks wegwassen, ontstaat er een ophoping van smegma, urineresten en dode celstoffen. Dit geeft een onaangename geur en kan leiden tot ontsteking van eikel en voorhuid. Men reinigt dit het best door de voorhuid terug te schuiven en de eikel zorgvuldig met lauw water te wassen. Ook hier is het gebruik van veel zeep af te raden, omdat ze irritaties veroorzaakt.

Na het gebruik van het toilet reinigt men de anus van voor naar achter om te voorkomen dat er bacteriën rond de penis terechtkomen.

Jongens moeten opletten niet te nauwe kleding te dragen.

## Intieme hygiëne op school

De meeste meisjes menstrueren tegen het einde van hun lagere schoolperiode. Het is daarom aan te raden in het medicijnkastje van de school een voorraad maandverband te voorzien. Het spreekt vanzelf dat in de toiletten hygiënisch mandjes voor het wegwerpen van de gebruikte maandverbanden staan. In alle toiletten moet ook voldoende toiletpapier voorhanden zijn. In de onmiddellijke nabijheid van de toiletten lavabo's voor de handhygiëne.

**We mogen niet vergeten de handen te wassen na toiletgebruik.**



# Rughygiëne

## Houding

Meer en meer wordt aangenomen dat er een verband bestaat tussen langdurig zitten in een belastende houding en het risico voor het ontstaan van rugklachten. Bewegingsarmoede verhoogt dit risico nog.

In de rechtopstaande houding vertoont de wervelkolom verschillende fysiologische krommingen die in zijn geheel een s-vorm aannemen. Door deze s- vorm wordt de op het lichaam inwerkende kracht verdeeld over meer krommingen. Hierdoor vergroot het weerstandsvermogen tegen drukkrachten.

Dit betekent dat wanneer we onze natuurlijke krommingen in de rug bewaren, het zwaartepunt boven het steunpunt komt te liggen. De spieren en ligamenten worden minimaal belast en ter hoogte van de tussenwervelschijven (disci) ontstaat een gelijkmatige verdeling van de druk.

Zelfs wanneer we de natuurlijke kromming van de wervelzuil bewaren bij het zitten, volstaat dit nog niet. We dreigen immers, in deze zogenaamde goede positie te verstarren, waardoor de disci niet gevoed worden en de aan- en afvoer van respectievelijk voedings- en afvalstoffen niet wordt verzorgd. Aangezien de discus de zwakste schakel is van onze rug, is dat heel problematisch.

Zitten mag daarom geen statisch-passief gebeuren zijn, maar moet een dynamische activiteit zijn.

Bij de keuze van meubilair is het van belang te kiezen voor stoelen die een maximum aan beweging toelaten.

Heel belangrijk zijn de voor- en achterwaartse kantelingen van het bekken. Als we zitten op een stoel met een kantelend zitvlak, wordt door onbewuste kleine bewegingen het evenwicht geoefend en de houdingspijnen getraind.

De ideale zithouding bestaat niet. Om eenzijdige belasting van het bewegingsapparaat en de monotonie van het zitten te vermijden, is het van belang geregeld verschillende houdingen aan te nemen op een stoel. Het is ook belangrijk om af en toe andere houdingen aan te nemen dan de zittende, dus alternatieven voor het zitten: staan, gaan, knielen, kleermakerszit, liggen, ...

Het menselijk lichaam heeft als bewegingsapparaat veel beweging nodig en een sedentaire, bewegingsarme levensstijl is hiervoor nefast. Meer lichaamsbeweging kan hieraan verhelpen.

### **Schrijf- en zithouding**

Door in een juiste en ontspannen houding te zitten, stijgen de kansen op een vlot handschrift. Een slechte schrijfhouding geeft aanleiding tot wervelkolomvervormingen

en oogafwijkingen. Het is daarom belangrijk van bij de aanvang aandacht aan een juiste schrijfhouding te besteden.

Eerst moet de stoel aangepast worden aan de lengte van het kind. Het kind moet in een open hoek zitten. Optimaal is een hoek van  $135^\circ$  tussen de romp en het bovenbeen. De voeten moeten kunnen steunen. Een goede stoelhoogte heeft het zitvlak van de stoel 3 à 5 cm boven de knieholte.

Een tweede vereiste is dat de tafel aangepast wordt aan de hoogte van de stoel. De juiste tafelhoogte is 3 à 5 cm boven de elleboogpunt wanneer de arm ontspannen voor u ligt.

Er moet bij het schrijven een inclinatie van  $10$  à  $15^\circ$  zijn voor schrijftaken en van  $45^\circ$  voor leestaken.

Een kind moet in de voor hem meest gunstige houding zitten.

Ideaal zou een kind er zo bijzitten:

- rechtop met de romp lichtjes voorovergebogen
- de ogen 30 cm van het blad
- het hoofd lichtjes gebogen
- de schouders evenwijdig met de rand van het schrijfblad
- de voeten rusten op de grond
- de borst komt niet tegen de tafelrand
- de schrijfarm rust op tafel
- de elleboog steekt een stukje over de tafelrand heen
- de hand die niet schrijft houdt het papier vast

Het is echter vooral van belang regelmatig te bewegen en van houding te veranderen.

## Tillen

Een frequente oorzaak van rugpijn is het dragen van lasten op een verkeerde manier. Juist tillen kan echter geleerd worden.

Om iets **op te tillen** moeten we:

- zo dicht mogelijk bij het voorwerp gaan staan, met een zo recht mogelijke rug
- we buigen de knieën, zodat het bovenbeen een hoek maakt van iets minder dan  $90^\circ$  met de romp
- we houden de rug zo recht en zo verticaal mogelijk
- de armen zo dicht mogelijk tegen ons aan
- we halen diep adem en houden tijdens het tillen de adem in
- we tillen door de benen geleidelijk te strekken
- we komen recht overeind

Ook het **van de grond rapen** van lichtere voorwerpen kan **zonder bukken** gebeuren:

- we gaan zijdelings naast het voorwerp staan
- we zakken met een rechte rug in beide knieën door

- we rapen het voorwerp op en komen weer overeind.

## Boekentas

Kinderen worden overbelast door te zware boekentassen. Boekentassen hoeven helemaal niet zwaar te zijn. We kunnen in de klas een ruimte voorzien waar de leerlingen hun materiaal kunnen opbergen.

Ook ongelijke verdeling van gewicht is vaak de oorzaak van rugklachten.

Bij een boekentas kunnen we het gewicht het best verdelen door haar op de rug te dragen. Toch blijft het essentieel het gewicht in de boekentas zelf te beperken.

# 3 HYGIËNE VAN DE KLEDING

## Onderkleding

Wij dragen onderkleding om de lichaamswarmte vast te houden en uit hygiënisch oogpunt.

Via de huid worden immers voortdurend stoffen zoals zweet, huidvet, haren en huidschilfers afgescheiden. Deze stoffen worden in de onderkleding opgenomen. Bij de meeste mensen komt er wat van de gewone afvalstoffen van het lichaam, zoals urine in de onderbroek terecht. Het is dan ook logisch dat onderkleding dagelijks wordt ververst. Onderkleding kan best van goed wasbaar textiel, bij voorkeur katoen, gemaakt zijn.

We vermijden te strakke onderkleding.

## Bovenkleding

Wat voor bovenkleding we ook dragen, er zijn een aantal dingen die we moeten weten.

- Onze kleding moet het lichaam vrijheid geven: bloedsomloop, ademhaling, spijsvertering en spieren moeten normaal kunnen functioneren en dus niet geklemd zitten.
- We dragen kleding in functie van de activiteit die we gaan uitvoeren: zwempak, sportkledij, werkkledij, feestkledij...
- We passen onze kleding ook aan de weersomstandigheden: in de zomer dragen we lichte kledingstukken waarin lucht gemakkelijk doordringt.
- In de winter dragen we beter veel dunne laagjes op elkaar dan één dikke stof.
- De bescherming tegen koude of warmte hangt af van de kwaliteit en de kleur van de stof. Zijde is een betere warmtegeleider dan wol. Lichte kleuren weerkaatsen zonnewarmte, donkere slorpen ze juist op.
- De huid moet kunnen ademen. Stoffen zoals wol, katoen, zijde en linnen zorgen dat er luchtcirculatie is. Nylon, plastic en andere synthetische vezels doen dat niet en zijn daarom voor kledingstukken niet aan te raden.
- Bovenkleding slorpt eveneens zweet op, daarom verdient ook zij een regelmatige wasbeurt.

## Hoofddeksels

Als we een muts of pet dragen, moeten we deze ook regelmatig wassen.

Een vuil hoofddeksel kan een bron zijn voor infecties.

Een hoofddeksel is persoonlijk, we lenen het niet uit.

## Schoenen

Ook onze schoenen moeten aan de weersomstandigheden en onze activiteiten aangepast zijn. Rubber laarzen dragen we enkel bij heel slecht weer, in omstandigheden dat ze nodig zijn.

Het is belangrijk schoenen van de juiste maat te hebben. Schoenen van broer of zus zijn af te raden. Schoenen moeten de voet een goede steun geven.

Neem bij voorkeur lichte soepele schoenen met een stevige aan de grote teen plooibare zool, een stevige hiel en een lichte binnenwielving.

Het is best om de dag een ander paar schoenen te dragen.

Een gedragen paar moet verluchten.

Voor het beoefenen van sport moet men de geschikte schoenen kopen.

Een goede basketbal-, volleybal- of voetbalschoen moet voldoen aan specifieke criteria.

Hierover kunnen we informatie krijgen bij de sportwinkel of sportvereniging.

Voor de gezondheid van onze voeten is het belangrijk zo veel mogelijk op blote voeten te lopen. Dit moeten we doen op een zachte bodem zoals een grasveld of een strand.