



## PRINCIPALES HÁBITOS DE HIGIENE PERSONAL Y SU IMPORTANCIA

### DUCHA DIARIA

Controla los olores naturales del cuerpo y evita la presencia de gérmenes y bacterias



### LIMPIEZA DE UÑAS

La limpieza y corte de uñas de manos y pies evita infecciones y la presencia de gérmenes y bacterias



### HIGIENE BUCO-DENTAL

Una buena salud bucal es importante para el bienestar general, mejora el aspecto de la persona y facilita hablar y comer correctamente



### LAVADO Y PEINADO DEL CABELLO

El cabello debe mantenerse limpio lavándolo como mínimo dos veces a la semana  
Es importante peinarse el cabello para eliminar restos adheridos

