

Hygiëne

H

Hygiëne = Of iets of iemand goed schoon is.

Je moet er voor zorgen dat je alles goed schoon houdt.

In de puberteit neemt de talgproductie toe. Je kunt dan last krijgen van **puistjes**. Meestal verdwijnen ze weer na de puberteit. Iedere dag goed wassen, gezond eten en niet krabben helpt tegen puistjes. Soms niet. Als je er erg veel last van hebt, kun je ervoor naar de dokter gaan. Omdat je meer talg maakt, kan het zijn dat je **kleine witte bultjes op je geslachtsdelen** ziet. Dit is heel normaal.



Jongens en meisjes gaan eerder **zweeten** in de puberteit. Soms ruik je jezelf of een ander ruikt jou. Je kunt je dan onzeker voelen in de gezelschap.

Zorg dat je je iedere dag onder je oksels wast. Gebruik deodorant. Draag het liefst katoenen kleding. Trek iedere dag een schoon shirt of bloes aan.



Het is belangrijk dat je je iedere dag goed **wast**. Je geslachtsdelen moet je niet met zeep wassen, alleen met water.

Voor jongens is het belangrijk dat zij de **voorhuid terug trekken** en de eikel goed wassen.



Voor meisjes is het belangrijk dat zij zich **tussen de schaamlippen** goed wassen.

