



# ZIJN ER TRUCS OM MINDER TE ZWETEN EN TE STINKEN?

11-16 jaar

Het vrouwelijke hormoon **oestrogeen** en het mannelijk hormoon **testosteron** zorgen ervoor dat je lichaam verandert in de puberteit.

**Misschien krijg je puistjes of gaat je huid glimmen.** Ook je lichaamsgeur verandert. Dat gaat gelukkig allemaal wel over, maar het is natuurlijk **niet fijn**. Een **goede hygiëne** kan je helpen om er minder last van te hebben.

## Kwaaltjes overwin je zo

- Gebruik een zeep of douchegel met een **neutrale pH-waarde**: als de pH-waarde te hoog of te laag is, kan ze de huid aantasten.
- Elke dag onder de **douche** of in bad is oké. Enkele keren per week is een minimum.
- Was je **haar** minstens een keer per week.
- Was tweemaal per dag je **gezicht** met water. Heb je een vette huid, dan kun je een speciale gel gebruiken.
- Was elke dag je **oksels**. Bye bye zweetgeuren. Deodorants zijn dan overbodig. Ze bevatten vaak stoffen die irriterend kunnen werken.
- Was je **geslachtsorganen** met lauw water zonder zeep. Meisjes wassen de schaamstreek en billen van voren naar achteren. Anders kan er vuil uit de darmen naar de vagina gewreven worden. Dat kan ontsteken. Jongens schuiven de voorhuid van de penis tot achter de eikel.
- **Tanden poetsen** doe je best na elke maaltijd. Gebruik een goede (elektrische) tandenborstel. Duw niet te hard om het tandglazuur niet te beschadigen. Etensresten verwijder je met tandzijde of tandenstoker.
- Was je **voeten**.
- Knip je **teen- en vingernagels** kort met een nagelknipper. Scherpe randjes kun je met een vijltje afronden.
- Als je dan helemaal proper bent, trek dan ook **schone kleren** aan.

Vergeet niet dat een goede hygiëne ervoor zorgt dat je je **lekker in je vel** voelt. En dat is toch belangrijk!

