Materi kebersihan diri, kuku, hidung dan telinga

Kebersihan diri (personal hygiene) adalah upaya menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh agar terhindar dari penyakit serta menjaga kenyamanan. Berikut adalah materi lengkap mengenai kebersihan diri, khususnya perawatan kuku, hidung, dan telinga:

1. Kebersihan Kuku

Kuku yang panjang dan kotor sering menjadi tempat bersarangnya kuman, bakteri, serta telur cacing yang mudah masuk ke mulut saat makan.

• Cara Menjaga:

• Potong kuku secara rutin, idealnya 1 hingga 2 minggu sekali (atau kapan pun kuku sudah tampak panjang).

• Waktu terbaik memotong kuku adalah setelah mandi, saat kuku dalam kondisi lebih lunak.

• Potong kuku dengan bentuk mengikuti lengkungan jari (jangan terlalu dalam di bagian pinggir agar tidak menyebabkan cantengan/luka).

• Bersihkan bagian bawah kuku menggunakan sikat kecil saat mandi.

• Hindari kebiasaan menggigit kuku.

2. Kebersihan Hidung

Hidung berfungsi menyaring udara yang dihirup. Kotoran atau debu yang menumpuk di hidung dapat mengganggu pernapasan dan membawa infeksi.

• Cara Menjaga:

• Bersihkan bagian luar dan lubang hidung secara perlahan menggunakan tisu, sapu tangan bersih, atau kapas lembab saat mandi.

• Hindari memasukkan benda tajam atau terlalu keras ke dalam lubang hidung karena dapat melukai selaput lendir yang sensitif.

• Gunakan larutan saline (air garam steril) jika hidung terasa tersumbat atau kotor.

• Hindari kebiasaan mengorek hidung secara kasar di tempat umum.

• Pakai masker saat berada di lingkungan yang berdebu atau berpolusi.

3. Kebersihan Telinga

Kotoran telinga (serumen) sebenarnya memiliki fungsi alami untuk melindungi liang telinga dari debu dan serangga, serta bisa keluar dengan sendirinya melalui gerakan rahang saat mengunyah.

• Cara Menjaga:

• Bersihkan hanya bagian daun telinga dan telinga luar menggunakan kain lembut atau handuk yang dibasahi air hangat.

• Hindari memasukkan cotton bud, jari, jepit rambut, atau benda tajam terlalu dalam ke liang telinga. Menggunakan cotton bud terlalu dalam justru berisiko mendorong kotoran semakin menumpuk/mengeras di dekat gendang telinga.

• Jika merasa kotoran telinga menumpuk atau mengeras hingga mengganggu pendengaran, konsultasikan ke dokter atau fasilitas kesehatan agar dibersihkan dengan cara yang aman.