

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Part 3

- ❖ Cuci tangan
- ❖ Membuang Sampah pada Tempatnya
- ❖ Tidak Merokok
- ❖ Tidak Meludah di Sembarang Tempat
- ❖ Makan sayur dan buah
- ❖ Lakukan aktivitas ringan
- ❖ Perawatan kulit
- ❖ Perawatan mulut

Promkes 0122
Direktorat SDM, Pendidikan dan Penelitian



❖ Lakukan aktivitas ringan

APA YANG DIMAKSUD DENGAN AKTIVITAS FISIK??

Gerakan tubuh oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya yang memerlukan pengeluaran energi

Manfaat bergerak

Mencegah otot tubuh menjadi kaku Tidak mudah kram otot Peredaran darah lancar Oksigen dan sari makanan menjangkau bagian terjauh termasuk luka.





❖ Perawatan kulit

Tujuan

Mengoptimalkan fungsi kulit sebagai bagian terluar dari tubuh dan mendapatkan kulit yang sehat

Manfaat

- Kulit sehat dan utuh
- Kulit melindungi dari infeksi dari lingkungan luar tubuh
- Meningkatkan rasa percaya diri





Mengurangi gatal dan kulit kering

Mengoptimalkan fungsi kulit sebagai bagian terluar dari tubuh dan mendapatkan kulit yang sehat

- Bersikap lembut pada kulit tidak menggaruk, suhu ekstrim
- Pertahankan kelembaban kulit mandi, minum air putih
- Jaga kuku tetap pendek
- Hindari luka tekan (duduk dan tidur terlalu lama)





❖ Perawatan mulut

Part 4

Perawatan mulut merupakan suatu proses menjaga rongga mulut tetap bersih sehingga terhindar dari kumankuman penyakit.

Kenapa???

Karena sisa makanan dan dapat menimbulkan pertumbuhan kuman yang menyebabkan:

- gigi berlubang,
- sariawan dan
- bau mulut

Promkes 0122

Direktorat SDM, Pendidikan dan Penelitian





Perawatan Mulut Rutin Sikat gigi:

1. Membersihkan gigi dan gusi dengan sikat gigi yang lembut 2-3 kali setiap hari selama 2-3 menit
2. Jika sikat terlalu keras rendam dengan air panas setiap 15-30 menit untuk melembutkan bulu sikat
3. Keringkan sikat gigi jika tidak digunakan (jangan lembab)
4. Pemilihan pasta gigi (rasa tidak terlalu kuat, jika pasta gigi mengiritasi mulut kumur dengan air 240 ml yang diberikan 1 sendok teh garam, gunakan pasta gigi yang mengandung fluoride

Kumur

- Kumur mulut 3-4 kali setiap kali menyikat gigi
- Hindari berkumur dengan bahan-bahan yang mengandung alkohol
- Obat kumur anti bakteri dapat digunakan 2-4 kali setiap hari untuk mengatasi masalah pada gusi

