

Lichaamsverzorging en persoonlijke hygiëne

deel 2

De puberteit wordt gekenmerkt door fysieke veranderingen en vereist daarom een gedragsverandering als het gaat om persoonlijke hygiëne. Door de groei van schaamhaar hechten bijvoorbeeld zweet en uitwerpselen zich gemakkelijker aan de overeenkomstige delen van het lichaam, die nu zorgvuldiger moeten worden schoongemaakt. De zichtbare en merkbare veranderingen kunnen leiden tot grote onveiligheid bij jongeren. Het is voor hen dan ook vaak geruststellend om meer te weten te komen over de grote variabiliteit in lichamelijke ontwikkeling bij meisjes en jongens.

[Werkblad Lichamelijke ontwikkeling van jongeren](#)

Wist je dat...

... de huid het zwaarste en grootste orgaan in ons lichaam is?

De huid is goed voor ongeveer 20% van je eigen lichaamsgewicht en weegt ongeveer 10 kg voor een persoon van 50 kg.

... dat er wel 10 miljard bacteriën op onze huid leven?

Onze huid bacteriën (microbioom) zorgen er op verschillende manieren voor dat ziektekiemen zich niet kunnen verspreiden. Ziekteverwekkers verwijderen we met water en schoonmaakmiddelen. De huidflora moet echter zoveel mogelijk behouden blijven, omdat deze dient als natuurlijke bescherming tegen infecties. Te vaak wassen kan onze huidflora beschadigen.

... dat ongeveer 80% van de jongeren tijdens de puberteit last heeft van huidproblemen? Door de toename van geslachtshormonen gaat de huid meer talg produceren. Dit kan haarzakjes verstoppen en puistjes veroorzaken. Het is daarom belangrijk om de huid goed te reinigen en te verzorgen. Puistjes mogen niet worden uitgeknepen!

... dat het lichaam ongeveer twee miljoen zweetklieren heeft?

Er zijn tot 400 zweetklieren op elke vierkante centimeter huid op de handpalmen, voetzolen en oksels.

... dat de dagelijkse hoeveelheid zweet tussen de 0,5 en 1 l ligt?

Vers zweet is geurloos omdat zweet voor 99% uit water bestaat. De geur van zweet ontstaat pas wanneer het zweet wordt afgebroken door huidbacteriën. Daarom is een dagelijkse en correcte lichaamsverzorging bijzonder belangrijk. Ons lichaam zweet om oververhitting te voorkomen. Het is een natuurlijk koelmechanisme van het lichaam bij hoge temperaturen of bijvoorbeeld bij koorts.

[Informatie over het grootste orgaan van de mens](#)

[Acne bij jongeren](#)

[Overmatig zweten](#)

[Het fenomeen zweten: feiten, klachten en adviezen](#)

[Meer informatie over zweten](#)