

Tırnak bakımı neden önemlidir?

Tırnaklarımızın altında kir, bakteri, mantar ve ölü deri hücreleri gibi farkında olmadığımız birçok şey gizli. İyi tırnak bakımı ve hijyeni uygulamak, istenmeyen maddelerin birikmesini ve hastalıkların bulaşmasını önlemeye yardımcı olur.

Tırnaklar neden önemlidir?

Tırnaklar, **parmak uçlarını zedelenmeden koruyan, tutmayı kolaylaştıran deri ekleridir.** Bütün bu işleri yapabilmek için tırnaklar deriden gelişirken sert, boynuzsu bir durum alırlar. Bu sert boynuzsu kısma "Tırnak Plağı" adı verilir. Bu plak, yarı saydam olup altındaki olayları görmemize kısmen izin verir.



TIRNAKLAR UZUN VE BAKIMSIZ İSE TIRNAK ALTINI **GÖREMEZSİNİZ.** 😊

Mikrop, bakteri ve virüsler bünyemize en kolay el ve tırnak temizliğine dikkat edilmediği zamanlarda giriş yapar. Ayrıca,

- GÜNLÜK HAYATTA İLETİŞİMDE, BAKIMSIZ BİR KİŞİLİĞE SAHİP OLDUĞUMUZA YÖNELİK OLUMSUZ ALGILAMALARA NEDEN OLABİLİR?
- KİŞİSEL TEMİZLİĞE ÖNEM VERİLMEDİĞİNİN GÖSTERGESİ İHTİMALİNİ ARTTIRIR.

Tırnak bakımı haftada kaç kez yapılır?



Tırnakların uzama hızı, yapısı kişiden kişiye deęiőeceęi için bakım rutinini kaç günde bir uygulamanız gerektiği de deęiőir. Ortalama haftada bir kere bakım vermek yeterli olur. Düzenerli bakım yaptığınızda tırnaklarınız daha uzun süre temiz, bakımlı ve sağlıklı görünür.

- ✓ Tırnakların en yumuőak olduğu zaman banyodan hemen sonrasındır.

Sağlıklı tırnağın özellikleri nelerdir?

Tırnaklar ve Sağlığınız

Tırnaklar keratin denilen sert bir protein katmanından oluşur. Tırnaklarınız genel sağlığınızın önemli bir göstergesidir. Sağlıklı tırnaklar pürüzsüz ve sert olmalı, herhangi bir ezik veya oluk içermemeli ve renk açısından tutarlı olmalıdır.