**Роспотребнадзор рассказал, как правильно ухаживать за бородой**

Необходимо помнить, что борода требует регулярного ухода и внимания.

Гигиена – основа здоровья, и мужская борода – не исключение. Борода может стать прекрасным местом для скопления различный насекомых, бактерий и загрязнений. Она может собирать в себе продукты питания, пыль, мусор, а также на ней могут оседать кожные частицы и капли слюны. Все это может привести к возникновению неприятного запаха, раздражения кожи и появлению прыщей, есть риск развития различных инфекций или грибковых заболеваний», - отметили в ведомстве.

Роспотребнадзор рекомендует регулярно мыть бороду с использованием специального шампуня или мыла для бороды.

Регулярная чистка бороды с помощью гребня или расчески поможет убрать скопившиеся частицы пыли и сделает волосы более управляемыми.

Кроме того, советуют не забывать о регулярном подравнивании и стрижке бороды, чтобы сохранить ее аккуратной и эстетичной, и устранить секущиеся кончики.

Отмечается, что следует дополнительно промывать после курения, приема пищи или уличных прогулок, чтобы избежать запаха, отложившегося на волосах.

Регулярное обновление полотенца, которым вытирают бороду, также предотвращает рост бактерий.