

Higiene íntima masculina e prepúcio, esmegma e prevenção de inflamações

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 15/04/2008

Guia prático e sem rodeios sobre como manter a higiene da genitália masculina e prevenir infecções locais como a balanopostite.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://cristianoricardo.com/post/higiene-intima-masculina-prepucio-esmegma-e-prevencao-de-inflamacoes>

A higiene íntima masculina é um hábito simples de saúde que previne infecções, odores desagradáveis e complicações no prepúcio e na glândula. Criar essa rotina desde a puberdade é o primeiro passo para o autocuidado ao longo da vida.

O que é o esmegma?

O esmegma é uma secreção natural esbranquiçada composta por células epiteliais descamadas, óleos da pele e umidade. Se não for removido diariamente durante o banho, pode acumular bactérias e fungos, causando irritação e mau odor.

Como fazer a limpeza correta?

Durante o banho diário, retraia suavemente o prepúcio (a pele que recobre a glândula) e lave apenas com água morna e sabonete neutro. Enxágue bem para não deixar resíduos de sabonete e seque com toalha limpa antes de fechar a pele.

Prevenindo a balanopostite

A inflamação da glândula e do prepúcio pode causar vermelhidão, coceira e ardência. A secagem cuidadosa e o uso de roupas íntimas de algodão que permitam ventilação são medidas preventivas fundamentais.

Informação de caráter educativo. Para dúvidas individuais ou sintomas específicos, consulte seu farmacêutico ou médico de confiança.