

3

思春期ニキビは大人になれば治る？

思春期を過ぎるとホルモンのバランスが安定し、ニキビの原因となる皮脂の分泌量も減少するため、ほとんどの場合思春期ニキビは自然にできにくくなります。ただ、自然になくなるまで何年もニキビで悩み続けることになり、さらにニキビが出なくなっても、ニキビ痕が残り人も多くいます。

思春期ニキビは成長に伴う現象なので、ニキビが出なくなるまで待ってもよいのですが、正しい洗顔や正しい肌の手入れをすることによってある程度ニキビができるのを防ぐことができます。つまり、ニキビが悪化しやすい肌の状態を改善し、新しくできるニキビを予防することです。

ニキビ予防の基本は、

- 1) 正しい洗顔
- 2) 正しい保湿
- 3) 正しい睡眠や食生活

です。

