

4

ニキビを予防する洗顔

思春期ニキビは皮脂の分泌ぶんびつが活発になることで発生します。

ニキビは、分泌された皮脂が毛穴の中から外へうまく出ていかずつまるところか始まります。では、毛穴のつまりを防ぐにはどうすればいいのでしょうか？

毎日の暮らしの中でまずやるべきことは、洗顔です。洗顔によって余分な皮脂や汚れを取り除き、毛穴のつまりを防ぐことができます。ただ、洗顔をしすぎると毛穴の汚れを取ることはできますが、皮膚ひふの表面を覆っている保護膜ほごまくも取ることになり、皮膚がかさかさして乾燥肌の原因になってしまいます。これを防ぐためには皮膚に水分を補給する液体の保湿剤を使用するとよいでしょう。

<洗顔方法>

洗顔は朝と夜の2回程度で。

まず、最初に手を洗い、顔を水かお湯で洗います。次に、刺激の少ない洗顔料せんがんにょうをしっかり泡立てて、皮膚表面をなでるようにやさしく洗います。その後、泡が残らないようによくすすいで、柔らかい清潔せいけつなタオルでやさしく水気みずけを取ります。決してゴシゴシと拭かないよう気をつけましょう。

