

肌をキレイに保ちましょう！

肌をキレイに保つ基本！！まずは洗顔方法をマスターしましょう。

スキンケアで大切なのは洗顔です！！

汚れや古い角質が残っている肌にケアをしても
化粧水や乳液などの有効成分を浸透させるのは
困難で効果が薄れてしまうからです。

毛穴からは皮脂や汗が排出されます。

毛穴から分泌される皮脂と汗が合わさり皮脂膜を形成
することで、肌内部の水分が外に出ていかないように
しているのです。そしてその皮脂膜は、

外部刺激から肌を守るバリア的役割を果たしています。

毛穴を塞いでいる状態とは、そのバリア機能の

生成を阻害しているということ。

表面だけでなく毛穴の中まできちんと汚れを

落とすこと。これが美肌の近道です！



正しい洗顔方法

汚れをきちんと落としきるには、クレンジング剤と洗顔料を両方使うことが理想的です。

クレンジング剤でメイクなどの油性汚れを落とし、洗顔料で皮脂汚れや角質を落とします。

<クレンジング>

1、アイメイクやポイントメイクは先に落とすこと！口紅も同様

毎回きちんと落とさないと目元が老け込む原因になります。

2、クレンジング剤が少なすぎるのはNG

摩擦が大きくなり、肌を痛める原因になります。指の腹で温めてから落としましょう。

3、クレンジング剤をのせるのはTゾーンから

Tゾーンの次に頬などのUゾーンへと伸ばしましょう。

4、力を入れ過ぎない

角層に傷がつき、肌荒れを招く原因になります。

5、ぬるま湯で十分に洗い流す

すすぐ際はぬるま湯を使い、手早くすすぎましょう。



↓次は洗顔方法です。

<洗顔>

1、手を洗う

よく泡立てるために、まず手を洗います。

2、洗顔料を良く泡立てる

細かい泡を作るように良く泡立てます。苦手な方は泡立てネットを使いましょう。

3、Tゾーンから優しく洗い始める

まずはTゾーンや顎など、皮脂が多い部分から洗い始めます。指が肌に触れないようにしましょう。

4、目元や口元は泡を乗せるだけで十分

乾燥しがちな目元や口元などは、泡を乗せるだけで十分です。

5、ぬるま湯で最低20回以上すすぐ

洗顔料をぬるま湯で最低20回以上はすすぎましょう。

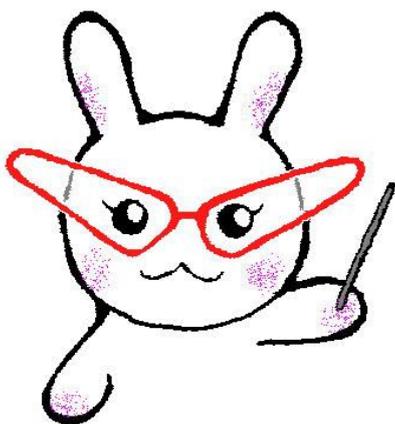
6、清潔なタオルで顔を押しさえる

清潔なタオルで顔を押しさえるようにやさしく水分を取りさります。

7、洗顔後はすぐに保湿

3分以内に十分に保湿をするように心がけましょう。

洗顔の注意点！！



◇洗顔は、1日2回まで！！

洗顔をしすぎると、肌に必要な皮脂や肌のうるおいを保つセラミド、NMF(天然保湿因子)を洗い流してしまいます。その結果、水分が蒸発し肌は乾燥、バリア機能を弱めてしまうのです。

洗顔は、朝と晩1日2回で十分。朝は軽めに、肌の新陳代謝が行われる夜は念入りに洗うことがポイント。

◇すすぎの温度は32度！！

洗顔の際の適温は普通肌の場合、肌より少し冷たい温度で32度くらいが適温です。

顔の皮脂は30度くらいで溶け出します。

つまり30度以上のぬるま湯で洗い流すことで、皮脂を浮かせキレイに洗い流すことができます。熱めのお湯で洗うと、皮脂を落としすぎて乾燥の原因になります。また冷水だと汚れが浮きにくくなり、毛穴の汚れが落としきれなくなります

◇シャワーの水をそのまま顔にかけない！！

入浴時に洗顔する際、シャワーから出たお湯をそのまま顔に当てるのは避けたほうが無難です。浴室内の温度は高くなっているため、角質も柔らかくなっています。

その状態でシャワーを直接顔に浴びると、水圧で肌がダメージを受ける可能性があるからです。またシャワーのお湯の温度は、洗顔には高すぎる場合がほとんどです。乾燥を招く原因になります。