

正しい洗顔で若く健康な肌を保つ

カテゴリ : 美容 コスメ

投稿情報 : 投稿者: [Rebody](#) 掲載日: 2007-7-13

正しい洗顔は若く健康な肌を保ち、傷んだ肌を改善します。

? 正しい顔の洗い方: 正しい洗顔で若く健康な肌を保つ・改善する ?

1. **手を洗います**

濡れてもいように首元を大きく開いたら、まず手を洗います。

?

?

2. **クレンジング剤を顔にぬって、メイクや汚れをなじませます**

?

?

3. **ティッシュで指や手のぬめりを取ります**

手のニユルニユルが残っているとサッパリ感がないため、ティッシュを使って、指や手のぬめりを取ってしまいましょう。

?

?

4. **顔のクレンジング剤をふき取ります**

濡れたコットンを使って顔のクレンジング剤を両手でザッとふき取ります。

?

?

5. **中心から耳まで丸ごと洗顔します**

顔は「地球儀」というイメージで、顔の中心から丸く丸く上げるように洗います
洗う力は下に行く力の方が強いので、皮膚が下がってしまいがち。上げていく意識を！
手のひらをぴったりと顔につけて、ゆっくりと手を横に動かします
手をゆっくりと動かすことで水の力を利用して汚れを浮かすことができます。
洗顔のときには耳まで洗います
水が汚れをきれいに落としてくれます。

?

ゴシゴシする「男洗い」はダメ! 洗顔で圧倒的に多いのが「男洗い」
上下に激しく摩擦するのは厳禁です。
下向きの力が強くなることで顔が下がり、速い動きで肌に負担をかけてしまいます。

?

?

6. **顔をすすぎます**

最低でも20回! 髪の毛の生え際まできっちりとすすぎましょう
髪やヘアバンド、服がぬれるのを気にして、簡単に済ませてしまうのは危険です。

耳まできれいにすすぎます
きっちりすすげばダブル洗顔は不要です。

?

洗ったあと、しっとりしていればOK

キュッキュツとなるのはダメ！ 肌が悲鳴をあげているようなものです。

クレンジング剤が肌に残っていると、そこから吹き出物が出てくることがあります
髪が生え際にブツブツ？ ... 生え際まですすげていない証拠です。

?

?

7. 顔を拭きます

タオルの厚みを利用して水滴をおさえるようにしてふきます

タオルで水けをおさえる程度。ソフトに。

?

上下にゴシゴシこする「男拭き」はダメ！

?