

✓ の数が多いほど髪が減る?

こんなにある。
頭皮環境を悪くする大きな要因

あなたは
大丈夫?

間違ったヘアケア

- 朝、シャンプーする
- フックスつけたまま寝る

睡眠は髪の発育に大切な時間。スタイリング剤や汚れが残っていたり、毛穴が詰まっていたり、十分な発毛が促されません。顔の肌でいえばメイクしたまま寝ているような状態です。頭皮や髪の汚れもその日うちにキレイに落としましょう。



間違ったシャンプー

- 頭を洗う時、爪を立てる
- シャンプーを気にしていない

頭皮に爪を立てたり、髪をゴシゴシするような洗髪はNG。また、頭皮を洗わないと、汚れが落ちたとは言えません。シャンプー剤は手に取ったら軽く泡立ててから髪につけ、指の腹で頭皮を優しくマッサージするように洗います。さらに、すすぎ不足は頭皮の汚れをそのまま残してしまうことに。すすぎは念入りに。



睡眠不足

- 夜更かしすることがある
- 寝る時間が不規則

夜、睡眠中は細胞環境を修復し新陳代謝を高める成長ホルモンの働きが活発になる大切な時間。「美は夜つくられる」と言われるのもそのためです。それは頭皮や髪にとっても重要なポイント。睡眠不足は血行不良を招き、細胞に栄養や酸素が行き届きにくくなります。十分な睡眠を心がけましょう。



ストレス

- よくイラつく
- 長時間目を使う

ストレスは不眠や血行不良、免疫力低下などをまねき、様々なトラブルを誘発します。活性酸素も発生しやすくなり、ダメージを増幅させることに。テレビやパソコン、メールチェックなど光の刺激は、寝る30分前に終了しましょう。また、ストレス発散に適度な運動もお勧めです。



食事

- 濃い味好き
- 朝飯なし
- 喫煙者

動物性たんぱく質や塩分、油分の取りすぎは、血行不良の原因となり、毛母細胞に栄養を送る血流の妨げになる恐れが。過度の飲酒や喫煙や無理なダイエットも、髪に悪影響を与えています。バランスの良い食生活を!



紫外線

- 日向が好き
- 帽子や日傘は使わない

強い紫外線や長時間の屋外作業には注意が必要です。頭皮だって日焼けします。紫外線を浴びた頭皮は、活性酸素の発生、バリア機能の低下、皮脂の酸化による毛穴の詰りなど、顔の肌と同じようにダメージを受けます。特に活性酸素は、毛髪の発育を阻害するため。注意が必要です。太陽の下では帽子や日傘を忘れずに。



✓ の数が多い人は**赤信号!** **スカルプケア**がお勧めです。
詳しくはスタッフまで!