

にきび洗顔料のつけ置きは、ご法度。

ときどき洗面所で、一生懸命ににきび洗顔料で顔を洗っている人を見かけます。

にきび洗顔料は、殺菌成分が含まれていますから、一般的な洗顔料より刺激があります。

手に洗顔料をたっぷり広げた後、顔につけるのですが、問題なのはその後です。

洗顔料を顔につけたまま、数分間、放置しているのです。

「浸している時間が長いほど、よく殺菌してくれるだろう」

「洗顔料を浸したままにしておけば、汚れも皮脂も、よく落ちるだろう」

パックのような感覚と考えているのでしょう。

つけ置き時間が長いほど、殺菌成分が浸透して、にきびに効果があると思っているのです。

にきびがひどい人ほど「アクネ菌」に対する悪い印象があります。

「これだけにきびがひどいのは、アクネ菌のせいだ。1匹残らず殺菌してやろう」

そう思って、洗顔に必要以上の力を入れてしまいやすいのです。

顔が多少ひりひりしていても「殺菌できている証拠だ」と思う。

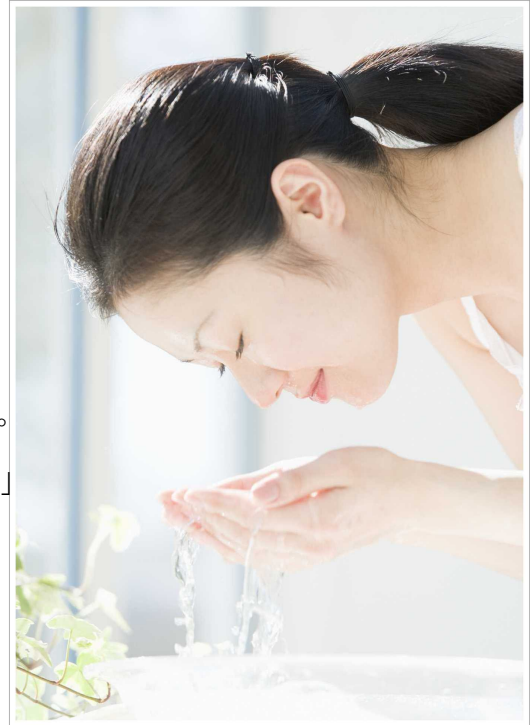
顔を洗い流した後の顔は、やけどのように、真っ赤になっているのです。

そういう人を見ていると、昔の自分を見ているかのようです。

実は私も昔、同じことをしていたからです。

自分に経験があるのでよくわかるのですが、これはとても肌に悪いことです。

洗顔料が肌に触れる時間が長いため、肌の皮脂は取りすぎてしまい、乾燥してしまう。



角質層も剥がれ落ちすぎでしまい、未熟な肌が露出して、バリアー機能が弱くなる。

肌の新陳代謝も乱れてしまい、肌がぼろぼろ。

余計に、にきびが悪化するのです。

殺菌力があって刺激が強いからこそ、さっと洗い落とす必要があります。

アクネ菌がにきびの原因だとしても、完全殺菌はよくありません。

そもそもアクネ菌は、善玉菌です。

完全に洗い落とせば、にきびが完治するわけではありません。

アクネ菌が本当に肌からなくなれば、肌がまた荒れるのです。

にきび洗顔料を使うのはいいのですが、正しい使い方を守りましょう。

にきびが治らないときの意外な原因 その13

にきび用洗顔料のつけ置きは、絶対にやめる。