

「汚れ」を落としてたまご肌

前回の「クレンジング」に引き続き、「洗顔」についてご紹介します。「クレンジング」と「洗顔」を見直して、目指せ!!ツルんとたまご肌!!

洗顔の種類と特徴

◆クリームタイプ

チューブに入っているものが主流で、もっとも一般的な洗顔料。キメの細かい泡を比較的簡単に作ることが可能。種類も豊富なので、肌悩みや使用感など自分に合ったものを選ぶことができます。クリームタイプは出し過ぎてしまいがちなので、使用量には注意しましょう。中指の指先から第一関節までの長さがおおよその目安です。



◆固形石けんタイプ



界面活性剤の一種である脂肪酸からできた成分を組み合わせて出来る洗顔料です。

透明感のあるタイプとないタイプ(白や色つき)のものがあり、それぞれに特徴があります。

透明タイプ →保湿成分を多く含んでいるため、洗浄力は弱め。洗いがりははしっとりする。

無透明タイプ →オイルベースで出来ており洗浄力は強め。

洗いがりはサッパリしますが、敏感肌や乾燥肌の方は刺激を感じるがあるので注意が必要。

固形石けんは水分を含み溶けやすいので、使用後はしっかり水気を切り、乾燥させ保存しましょう。

◆ジェルタイプ

水分を多く含んでいるため泡立ちやすく、サッパリした洗いがりが特徴。

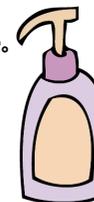
少量の水でモコモコと泡立ちますが、クリームタイプに比べて泡自体が大きく軽いので、肌のにせると潰れやすい。

洗浄力は高めなので、肌のベタつきが気になる方におススメ。

ジェルタイプはすすいだ後の、ヌルヌル感を保湿感と勘違いされる方もいますが、これは洗浄成分が肌に残っている状態なので、ツルツルした感触になるまで丁寧に洗い流しましょう。

◆泡タイプ

ポンプを押すだけで、簡単にキメ細かい泡が出てくる洗顔料。忙しい方やキメ細かい泡を上手く作れない方におススメ。理想的な泡で洗えるので肌への負担も少なく済みますが、少ない使用量でゴシゴシとこすっては意味がありません。使用量を確認し、優しく洗いましょう。



◆パウダータイプ



酵素など、水に触れて初めて活性する成分が入っているのが特徴。

キメ細かい泡が肌表面の角質や汚れをなめらかに洗い上げ、肌質を選ばず使えます。しかし、粉と水を上手に混ぜることが難しく、容器に水が入ると最後まで使えなくなるというデメリットも。

少量の水を徐々に加えながら泡立てていきましょう。泡立てネットを使うと簡単に泡を作ることができます。泡立てずにクリーム状で使用するものもあるので、使用方法を確認しましょう。

◆スクラフ入りタイプ

小さな粒を肌の上で転がし、物理的刺激で古い角質を取る洗顔料。毛穴の中の汚れまでしっかり取ってくれるので、皮脂が多いTゾーンや小鼻周辺、あごなどのザラつきがちな部分におススメ。

スクラフ入り洗顔料は、週1回程度の使用で十分です。乾燥肌や敏感肌、にきび肌の方は肌への刺激が強いため使用を控えた方がよいでしょう。

その他の肌タイプの方も、スクラフで肌を傷めないよう、皮膚の薄い目の周りや頬骨の高い部分、唇は避けて使用してください。優しくなでるように洗いましょう。

洗顔の目的は？

洗顔は、顔に付着したホコリや汗などの水性の汚れを落とす為のもの。汚れをしっかり落とさないと、毛穴が詰まり肌トラブルや老化を引き起こします。

しかし、ゴシゴシ洗えばよいというものではありません。正しい洗顔方法をマスターして肌トラブルが起きにくい肌を作りましょう。