

お手入れ方法

●爪用オイルを塗る

爪もお肌と同じように乾燥します。水分を補給して乾燥を防ぐために、爪用オイルを塗りましょう。甘皮部分に1日2~5回クルクルとマッサージをするように塗ってください。理想は手を洗うたびに塗るのがベストです。ハンドクリームでは、爪への浸透力が弱いので必ず専用のオイルを使用しましょう。



●良質なタンパク質を摂取する

爪の主成分「ケラチン」はタンパク質になります。動物性タンパク質は爪に弾力性をもたらし、植物性タンパク質は爪を丈夫にします。爪がもろい方は積極的にタンパク質を摂るようにしましょう。タンパク質を含む食べ物は、肉類・魚介類・卵・乳製品・大豆などがあります。



●洗い物をする時は手袋をし、手荒れ環境を避ける

洗い物をする際に使用する洗剤と高め温度のお湯は、必要な油分を取ってしまうため、健康な爪の育成には大敵です。ひどい手荒れやささくれの原因にもなります。洗い物をする際はゴム手袋を使用し、こまめにハンドクリームや爪用オイルを使用し、手荒れをしないようにしましょう。



●爪磨きはやり過ぎない!!



爪の凸凹が気になって爪磨きをする方は多いと思いますが、爪の厚さはどこも均一なので、凹んだ部分に合わせて削ってしまうと、凸部分の爪がペラペラになってしまいます。爪磨きをする際は表面を整える程度にし、特にひどい時にはフロのネイルサロンにお任せしましょう。

●伸ばし過ぎない

爪は皮膚から剥がれると油分・水分の供給が断たれます。伸ばし過ぎると爪の乾燥が進み、筒状に巻いたり、欠けたりしてしまいます。伸ばす場合は爪用オイルで栄養補給をし、伸ばし過ぎないようにこまめにお手入れをしましょう。

●ネイルはベースコートを使用する

爪の表面が黄ばむ方がいますが、黄ばみの原因はネイルカラーの色素沈着や除光液の使いすぎ、喫煙などが挙げられます。ネイルをする際はきちんとベースコートを塗って爪を保護し、おやみやたらに除光液を使用しないようにしましょう。



いかがでしたか？
爪は健康を映す鏡とも言われます。内から外からしっかり栄養補給し、ネイルをしなくても美しい状態の爪を保ちましょう!!