

Check! 全毛穴タイプ共通!

毛穴タイプ別のケアをする前に!

「洗う」と「保水」をまずは見直して

肌が健康なら
毛穴トラブルは
おきません!



衣理クリニック表参道 院長
片桐衣理先生

「毛穴に悩む人は洗いすぎていることが多いです。まずはメイクの濃さや肌状態に合ったクレンジングと洗顔、次に水分を補給しつつ適度な油分を与えること。タイプ別の毛穴ケアの前に、まずは肌の土台から立て直して」

毛穴ケアというと、そこだけに注力しがち。でも実は「落とす」「与える」という基本ケアの見直しが毛穴レス肌への近道に! 乾燥、摩擦、過剰皮脂など、まず毛穴が目立つ根本原因にアプローチしていこう。

洗う

は回数を増やして、**一気に落とそうとしない**ことが大事です!

☑ **ざらつきが気になるときは
ラップパックを!**

「毛穴づまりは、乳化するタイプのクレンジングをなじませ、ラップでバックしてあげると取れやすくなります。お風呂など蒸気のある場所で行うほうが肌負担も少ない」

\\ **バックは30秒以内にとどめて!**



毛穴づまりの気になる部位にクレンジングをたっぷり塗布。上からラップをして約30秒、少しふやけたところに洗浄するだけ。皮脂の多い鼻だけなら、オイルクレンジングでも。

☑ **「朝も洗う
が大事!**

「乾燥するから朝は洗わず、夜にしっかりクレンジングと洗顔をするという人がいますが、それは間違い。睡眠中も皮脂は出ますから、刺激の少ない洗顔料などで優しく洗って」

ジェルタイプの洗顔料がおすすめです!



泡立てる手間がなく、摩擦による肌負担が少ないジェルタイプを活用したい。A イースベシヤル クレンジングジェル V 120ml ¥4950 / 美人製造研究所

保水

は**3回以上**ていねいに**入れ込む**こと!

\\ **手のひらを使っていねいに!**



「毛穴が目立つ肌は、水分不足で油分過多のインナードライスキンが多い傾向が。まずは化粧水でしっかり水分補給しましょう。3度ほど重ね塗りするくらいでちょうどです」

