



## かみの毛を毎日洗うとはげるとはげるとって本当なの

### 手入れをきちんとすれば心配ない

かみの毛を毎日洗うとはげるといのは、あまりかみの毛を洗いすぎると、頭の皮ふの脂肪分が不足して、ふけが出やすくなり、ぬけ毛を早めるということや、洗いすぎによって、かみの毛が育つために必要なものまで洗い流したり、シャンプーした後の、すすぎがたりなくて、かみの毛が育つのに、悪い影響をあたえたりすることがあるからです。

しかし、正しい洗い方をしたり、かみの毛を洗ったあとの、手入れをきちんとすれば、ぬけ毛やかみの毛を傷めることは、防ぐことができます。

### 美しいかみの毛を保つには

清潔で美しいかみの毛を保つには、かみの毛の正しい洗い方をしたり、手入れをきちんとすることが必要です。かみの毛を洗うのは、ふつう、3日に一回でいどでよいといわれていますが、これは、「かゆい」ということが、目安になっているようです。

また、かみの毛を毎日洗う人の場合、自分に合ったシャンプーを選ぶこと、汗を洗い流すていどなら、シャンプーの量を少なめに、残らないようによくすすぐこと、たっぴり時間をかけてかわかすことなどが、美しいかみの毛を保つコツのようです。

(監修・保志 宏)

