



## リンスとトリートメントはどうちがうの

### かみの<sup>ひょうめん</sup>表面をおおうリンス、かみを<sup>ととの</sup>整えるトリートメント

あなたは、毎日、お風呂に入りますか。お風呂に入って、かみと<sup>からだ</sup>体を洗い、ゆっくりとお湯につかってから出ると、つかれがとれて、とても気持ちいいですね。

かみを<sup>あら</sup>洗うときは、シャンプーとリンス（またはトリートメント）を使いますね。

シャンプーは、かみのよごれを<sup>あら</sup>洗い流し、リンスは、かみの<sup>ひょうめん</sup>表面をおおうことで、かみにうるおいをもたせ、かみを<sup>ととの</sup>整えます。トリートメントは、かみの<sup>ないぶ</sup>内部にしみこみ、うるおいをとじこめ、かみを<sup>ととの</sup>整えるはたらきがあります。

リンスとトリートメントは、やや<sup>に</sup>似たはたらきをしますので、ふだんは、リンスを<sup>つか</sup>使うといいでしょう。かみの<sup>いた</sup>傷みが<sup>き</sup>気になるときに、トリートメントを<sup>つか</sup>使うといいでしょう。

### じょうずなかみの<sup>あら</sup>洗い方

かみを<sup>あら</sup>洗うときには、まず、ブラシをかけて、かみをていねいにすきます。それから、お湯でかみのよごれを<sup>あら</sup>洗い流します。このとき、はだまでお湯がとどくように、十分<sup>じゅうぶん</sup>洗い流します。それから、シャンプーを<sup>て</sup>手に取り、よく<sup>だ</sup>あわ立ててから、かみにつけます。かみの<sup>あら</sup>洗い方は、指の<sup>かた</sup>腹を使って、よく洗います。また、頭皮をもむようにし、毛穴のよごれを落とします。

シャンプーをしたあと、十分<sup>じゅうぶん</sup>にすすぎます。すすぎが<sup>ふじゅうぶん</sup>不十分だと、シャンプーがかみや頭皮に残り、かみを<sup>いた</sup>傷めますし、<sup>げんいん</sup>ふけの原因になります。

リンス（あるいはトリートメント）は、<sup>かる</sup>軽にかみの<sup>すいぶん</sup>水分をとり、<sup>えき</sup>液を手にとり、<sup>て</sup>とってのばしてから、かみにつけます。このとき、はだにはあまりつかないようにします。リンス（トリートメント）のあと、十分<sup>じゅうぶん</sup>にかみをすすぎます。そのあと、タオルでよく<sup>すいぶん</sup>水分をとり、ドライヤーなどでかわかせば、<sup>あ</sup>でき上がりです。（監修・青木 国夫）

