

การล้างหน้าให้ถูกวิธี

ภาควิชาตจวิทยา

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

หลายท่านที่มีปัญหาเรื่องผิวหนังไม่สดใส ลองมาทำความเข้าใจเรื่องการล้างหน้าให้ถูกวิธี จะส่งผลดีต่อสุขภาพผิวหนังของเราได้อย่างไร ทำให้หน้าสวยใสไร้สิวได้หรือไม่ มาไขข้อข้องใจเกี่ยวกับเรื่องนี้กัน

การล้างหน้าให้ถูกวิธี ขึ้นแรกก่อนล้างหน้าควรล้างมือให้สะอาดก่อนที่จะล้างหน้า และเริ่มล้างหน้าโดยใช้น้ำธรรมดา หรือน้ำอุ่นนิด ๆ ล้างไปพร้อมกับใช้ผลิตภัณฑ์ล้างหน้า ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์สำหรับใบหน้าโดยเฉพาะ และนวดไปบนใบหน้าตามแนวรูขุมขน ประมาณ 15-20 วินาที แล้วใช้น้ำเปล่าล้างออกอีกครั้งหนึ่ง ช่วงหลังล้างหน้า ใช้ผ้านุ่ม ๆ ซับหมาด ๆ และทาครีมที่ให้ความชุ่มชื้น เพราะเป็นช่วงที่ผิวดูดซึมครีมได้ดีที่สุด

สำหรับน้ำเปล่าอาจจะใช้ได้ในผิวที่เป็นผิวของเด็กก่อนเข้าสู่วัยรุ่น เนื่องจากผิวของเด็กยังไม่มีการผลิตน้ำมันออกมา แต่เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นแล้ว ต่อมไขมันจะเริ่มทำงานมากขึ้น ซึ่งไขมันเหล่านี้ไม่สามารถล้างออกด้วยน้ำเปล่าอย่างเดียวได้ จำเป็นต้องใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีสารชะล้างช่วยเอาไขมันออกไป

แต่อย่างไรก็ตาม มีการล้างหน้าหลายแบบด้วยกันที่ทำร้ายผิวหนังโดยไม่รู้ตัว และคนส่วนใหญ่มักมองข้าม อาทิ

แบบที่หนึ่ง คือ **การล้างหน้าด้วยน้ำร้อน** เนื่องจากจะทำให้ผิวเสียความชุ่มชื้นออกจากผิวหลังล้างหน้าได้

แบบที่สอง คือ **การใช้ผลิตภัณฑ์ที่ไม่เหมาะกับผิวหนัง** เช่น นำสบู่ก้อนที่ใช้ล้างมือ หรืออาบนำมาล้างหน้า ซึ่งจะมีการชะล้างเอาไขมันธรรมชาติที่ปกป้องผิวออกมามากเกินไป ทำให้เกิดผิวแห้ง และเกิดอาการระคายเคืองได้เช่นกัน

แบบที่สาม คือ **การล้างหน้าบ่อยเกินไป** โดยปกติแนะนำให้ล้างหน้าตามขั้นตอนที่กล่าวมาข้างต้นวันละ 2 ครั้ง โดยใช้ผลิตภัณฑ์ล้างหน้าด้วย และ

สุดท้าย ในบางรายขอปรับใช้ผลิตภัณฑ์พวกสครับ เม็ดบีทช่วยขัดผิวหน้า เพื่อผลัดเซลล์ผิวส่งผลให้
หน้ากระจ่างใส ซึ่งแนะนำว่าควรใช้สัปดาห์ละ 1 – 2 ครั้ง ไม่ควรใช้บ่อยเกินไป เพราะอาจมีการระคายเคืองกับ
ผิวได้

การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ล้างหน้าให้เหมาะสมกับผิวหน้ามีส่วนสำคัญมาก คือ การเลือกใช้
ผลิตภัณฑ์ที่ผลิตมาใช้กับผิวหน้าโดยเฉพาะ โดยควรที่จะเลือกตามสภาพผิว ว่าเป็นผิวมัน ผิวแห้ง
หรือผิวผสม และควรที่จะเลือกผลิตภัณฑ์ที่ผลิตจากบริษัทที่ได้มาตรฐานและมีความน่าเชื่อถือ อย่า
หลงเชื่อโฆษณาชวนเชื่อ สุดท้ายที่อยากเน้น คือ ต้องดูแลสุขภาพผิวจากภายใน โดยรับประทาน
อาหารที่มีประโยชน์ ดื่มน้ำให้เพียงพอ และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ทำร้ายผิว