

ふくいキレイ女子大が提唱

美エイジングのキーワードは「ツヤ感」です!!

◆◆◆◆ キレイゼミ fu美エイジングケア 特別講師 ◆◆◆◆



福井県歯科医師会
あおば歯科 院長
島田真弓さん

若々しく美しい
歯は、白くツヤのある健康な歯



デミコスメティクス化粧品研究部
商品開発グループ 主任
坪田美樹さん

若々しく美しい
髪は、ツヤとボリューム



資生堂販売(株)中部支社 福井オフィス
美容統括部 エリア担任 お客様担当
船谷恵理子さん

若々しく美しい
肌は、ツヤ・ハリ・透明感

毎日の「歯磨き」も、美エイジングケア

白い歯と引き締まった薄いピンク色の歯茎が、理想的なお口の状態。お口のエイジングトラブルは、生活習慣病ともいわれる歯周病にもつながっています。虫歯と歯周病を防ぐ「正しい歯磨き」で口の中がキレイだと、笑顔にもいっそう自信が持てますよ。

キレイな髪は「頭皮」次第

髪の土台となる頭皮の健康が、ツヤ髪の命。実は皮脂量がカラダ中で一番多い頭皮を清潔にするだけで、健康な頭皮が出来ます。毎日のケアにマッサージなどを加えて、抜け毛や白髪に悩まない髪を育てていきましょう!

ツヤ肌のカギは「洗顔」です

なめらかで透明感のある肌は、うるおいに満ちています。うるおいを保つには、肌の汚れを落として「素」の状態に戻してあげること。化粧水の浸透力が高まって、化粧のノリ・持ちまでよくなり、化粧品の効果もより感じられる肌になりますよ。

「ツヤ感」キープには、毎日の基本ケア「洗顔・シャンプー・歯磨き」が大切ってことね

自分の【肌】【髪】【歯】のタイプ・状態を知る

肌タイプや状態を見極めて、クレンジングや洗顔料を選ぶことが、エイジングケアには大事。肌質は、年齢や季節でも変わります。自称「○○肌」の人も、もう一度自分の肌と向き合うことから始めてみてください。(船谷さん)

キレイに年を重ねる楽しみがあります。

年齢ごとの「変化」を、今しか出せない美しさに。前向きな気持ちに「美しさ」が宿ります。「年をとるのは仕方ない」とあきらめて、ケアをしないのはもったいない。自分が本来持っている魅力を引き出すには、毎日の基本のケアの積み重ねが大切です。(メイクアップアーティスト 萩原ちえさん)

新・お手入れ規範 fu美エイジングの法則

きちんと汚れを落とし、 トラブルを予防、改善へと導く

「洗う」は毎日行う基本のケアですが、きちんと洗えている人って実は少ないんです。汚れはトラブルのもとであり、エイジングを進める原因にもなります。美エイジングケアの1stステップは、「正しく洗う」です。(坪田さん)

定期的に、専門家の ケア・アドバイスを受ける

専門的な知識を持った人にみてもらえると、気付かなかったトラブルにも早めに対処できます。歯科医院では、一人一人の歯並びに合わせた歯磨きのアドバイスや、自分では取れない歯石のクリーニングも行っています。(島田さん)

健康でキレイな毎日は、たのしい♪♪

巻頭特集 キレイとカラダ



ふくいキレイ女子大

必修講座

キレイと元気は、つながっています。

「ふくいキレイ女子大」は、健康・美容・ライフスタイルを考え、実践していく特別講座。いつもより少しいないに、キレイを磨くこと。ちょっとしたカラダの変化に、気付くこと。艶めく毎日は、自分をいたわり続けた人へのプレゼント、です。

まずは、目を向けることから。

『エイジングサイン チェック』

年齢のサインが出やすいのは「肌・髪・歯」。20代のうちから、エイジングは始まっています。

当てはまる項目をチェック! ☑

- a. 充分休んだのに「疲れてるね」と言われる
- b. 以前に比べ、「優しい」顔になった気がする
- c. アイラインがひきにくい
- d. 髪にうねりが出る
- e. パサついてヘアスタイルがまとまらない
- f. 歯が黄ばんでいる
- g. □がネバネバする

気付いた人からエイジングケアは始められる。

【診断】

エイジングサインには、シワや白髪など明らかに老化と自覚しやすいものと、ケア不足と誤解して見過ごしてしまいがちなものがあります。

a・b・c 肌のエイジングサイン

顔が疲れて見えるのは、血行が悪く、肌色が悪くなるから。表情筋が衰えると、肌がたるんで垂れ目になったり、頬が下がって丸くなるので、顔つきが変わったように感じられます。「シートのあとが消えない」「顔に影ができる」のも、たるみによるエイジングサインです。

d・e 髪のエイジングサイン

頭皮も顔やカラダと同じで、一枚つづきの皮膚。頭皮がたるむと丸い毛穴はつぶれて髪も平たくなり、こめかみや生え際にうねりが出やすくなります。パサつきや髪が細くなったと感じるときは、加齢による乾燥や栄養不足で、髪の内側がスカスカになっているサインです。

f・g 歯のエイジングサイン

歯が黄色くなるのは、着色汚れとともに歯の表面にあるエナメル質のつやがなくなってきているエイジングサイン。唾液腺が老化して、唾液の量が減ってくると、口が渇く「ドライマウス」も問題の種に。においや汚れがたまりやすく、虫歯や歯周病も進行しやすくなります。

「必修!キレイゼミ」
今すぐ始められる
fu美エイジングケア入門
キレイに年を重ねる「美エイジング」
新しい魅力に出合えます。

