

手抜きは老化のもと・・・「紫外線対策」

4月から9月は、紫外線対策強化月間。  
紫外線は肌内部にダメージを与えて肌老化を早め、シミ・しわの原因に。

実はよく知らない日焼け止めのこと、教えて!

Q SPF、PAの数値がいろいろ。日焼け止めはどれを選べばいい?

A 日常生活ならSPF20、屋外でのレジャーは30、海や山・海外リゾートでは50程度を目安に、ライフシーンに合わせて選ぶ。「PAは+の数で3段階表記され、+が多いほど効果が高いです」(船谷さん)

Q SPF32の日焼け止め乳液、SPF25のファンデーション。合わせて57?

A SPFは足し算できない。高い数値のほうが効果の目安になり、この場合は32。ただし重ねづけすると、汗や皮脂で多少落ちても、紫外線ブロック効果が続く。「肌を守るガードマンは多い方が安心です」(船谷さん)

Q 日焼け止めの塗り方って決まってる?

A 手のひらに一円玉大を取り、隙間を作らないようムラなくのばし、同じ量をもう一度つける。おでこ・目の上・鼻・頬など、顔の高い部分を重点的に。

Q 曇りや雨の日は、日焼け止めに休んでもいい?

A 紫外線は曇りの日でも晴れの日の65%、雨の日でも20%が降り注ぐ。屋内や車内でも、ガラス越しに紫外線を浴びている。対策は毎日必要。

入っていたことすら、知りません。

「ノンシリコンシャンプー」

よくCMで耳にするけど、「ノンシリコン」って一体?

Q 「シリコン」って何?

A シリコンは、シャンプーをすすいだときの髪の毛のきしみを緩和したり、質感をコントロールしてくれるコンディショニング成分。指通りがよく、さらさらの仕上がりに。「カラーが主流になってきた約10年前ごろから多く使われるようになりました」(坪田さん)

Q シリコンが入っていると髪に悪いの?

A シリコンが髪や頭皮にすぐに悪影響をもたらすことはないが、使い続けると「カラーが染まりにくい」「パーマがかかりにくい」などスタイルづくりに影響することがある。また、髪質によってはベタつきの原因になることも。

fu美エイジングケア

気になる美容ワード Q & A



# 歯

fu美エイジングケア  
実習

笑顔の源  
「歯磨き」を  
マスター!

3限目

まず  
歯の状態を知る  
自分の歯の形や歯並び、  
トラブルがないかを  
確認する

歯ブラシの  
選び方  
毛の並び、毛  
先の細さ、かた  
さ、ヘッド部分の大き  
さ、ネックの長さ、持  
ち手の太さなど、自  
分の口に合った「使  
いやすい」ものを選  
ぶ。

磨きやすい歯ブラシの目安  
● 歯面に添えやすい  
平らな毛  
● 前歯2本の大きさの  
ヘッド  
● まっすぐ細い長めの  
ネック  
【毛のかたさ】  
歯周病予防には、歯と歯  
茎の間の歯垢をかき出  
せるよう、毛先が細く  
やわらかいもの。虫歯  
予防には、凹凸のある  
歯の表面を磨きやすい  
硬めものがオススメ。  
(歯科衛生士 浜野智子さん)

## 歯科での定期健診でメンテナンス

虫歯や歯周病の治療はもちろん、磨き残しを見つけたり、歯磨きのアドバイスをもらえる他、自分では取り除けない歯石や着色汚れなどをクリーニングしてくれる。「半年に1回の健診で、お口のトラブルを解消・予防できます。白く健康な歯を保ちましょう」



笑顔の歯磨き実習講師  
島田 真弓さん

fu美エイジングケア重要単語

## 「歯周病」

歯垢が歯と歯茎の間にたまり、細菌が繁殖して起こる病気。痛みなく進行し、歯茎が腫れたり口臭のもとになる。進行すると歯を支える骨が溶け、歯茎が痩せ、歯が抜けてしまう。中・高齢以降に多く、軽度の歯肉炎を含むと成人の9割近くが歯周病だと言われる。

## 洗

きちんと汚れを落とす  
正しい「歯磨き」の定理

## 歯磨きは、歯垢をかき出すべし。

歯磨きをしているのに、虫歯や歯周病になってしまうのは、歯磨きの仕方が間違っているのかも。歯磨きの目的は、歯と歯茎の汚れを落とし、虫歯や歯周病の原因である細菌、歯垢を取り除くことです。

歯磨き  
Bestタイム

寝る前

夜寝ているときは唾液が出にくく、細菌にとって快適な環境。寝る前の歯磨きで、細菌の量を減らす。

小刻みに振動させながら磨く

鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、毛先が広がらないよう力を入れずに小刻みに動かす。磨きたい箇所に毛先を当てて、1本1本ていねいにかき出すイメージ。

磨く順番を決める

最初は歯の表側(唇側、頬側)、次に内側、最後に噛み合わせの面と、歯磨きコースを決めると磨き忘れがない。

歯磨き粉は少量

泡が多いと磨けている気になったり、ブラシを当てづらいため、歯磨き粉は米粒2個分が適量。使用感や悩み、目的別に使い分ける。汚れを落とすだけでなく、歯ブラシだけでも十分落ちる。

要注意!歯垢がたまりやすい箇所はココだ

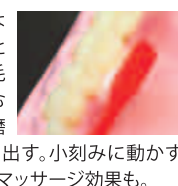
「歯と歯の間」

歯ブラシで取りきれない歯垢は、歯間ブラシやデンタルフロスで。痛みがなく、無理なく歯の間に入るサイズを選ぶ。



歯周病予防!「歯と歯茎の境目」

歯ブラシをななめにし、歯と歯茎の間に毛先を入れ込むようにして磨き、歯垢をかき出す。小刻みに動かすことで、歯茎のマッサージ効果も。



「下の前歯の内側」

唾液腺の分泌口がある箇所は、歯石がつきやすい。歯ブラシを立てて上下に動かす。持ち手に近い「歯ブラシのかかと」を使うと磨きやすい。



「歯の溝」

食べ物がつまりやすく、磨き残しの多い溝。細かくていねいに磨く。



NG! 表面ばかり磨いて、満足してました

ココを見直し

歯の表面は、唾液や噛むことで、汚れがつきにくい箇所。軽く磨けばOK。

歯茎と舌もブラッシング

歯茎を指でなでながら磨き、ネバネバを取る。舌はやさしく磨くか、綿棒などで汚れを取り除く。

NG! 歯ブラシは握って使っています

ココを見直し

強く握って大きく動かす「横磨き」は、力が入りすぎて歯を傷めたり、表面だけしか磨けず、隙間の汚れが落ちにくい。鉛筆持ちで、やさしくていねいに磨く。