

ニキビ治療で気をつけること

ニキビの治療は3ヵ月を目標におこないますが、より早く治すためには日常生活で気をつける事があります

ポイント 日常生活で気をつけたいこと

- ① 朝はなるべく日焼け止めを塗る
- ② 髪やマスクでニキビを刺激しない
 - ▷ 自宅にいるときは髪留めを使うなど工夫する
- ③ 触ったり・頬杖をついたりしない
- ④ 規則正しい生活習慣を心がける
 - ▷ 食事制限をする必要はありません
- ⑤ ニキビに化粧をしても大丈夫です
 - ▷ コンシーラーの使いすぎは避けましょう



ニキビを意識しないように
鏡を見過ぎないようにしよう

