

保湿クリームの塗り方

ポイント 正しく塗って早く治すポイント

- ① 手をきれいに洗う
- ② 1日2回、朝・入浴後がおすすめ
 - ▷ 入浴後が難しければ寝る前などでもOK
 - ▷ 保湿入浴剤を使うとさらに効果的です
- ③ 強く擦り込まず、やさしく塗り広げる
- ④ 目安はティッシュがつく、テカる程度
 - ▷ 体のシワにそって塗り広げましょう



⑤ 症状が改善してからも塗り続ける

▷ 特に、乾燥する時期は塗りつづけてください



肌に合う保湿クリームを使って
キレイな肌を維持しましょう

