

肌のこと



最近ニキビがすごくて、ニキビの隠し方、直し方などを教えていただくと助かるので、よろしくお願いします

皮膚科で処方してもらった薬をきちんと使用しておく、本当に治ってきます。触らず、擦らず、頑張りましょう



弱酸性の泡で顔を洗うといいですよ。それと汗をかいたらタオルで拭くこと。チョコレートや肌に影響のあるものは食べないなどときニキビ防止も大事ですよ



私もめっちゃ酷かったです!でも、ちょっとした事で変わりました!まず、12時以降に寝ない事(お肌は12時~2時くらいに再生されるので)日焼け止めを塗る(日焼け止めはSPFが入ったものがおすすめ!)朝、夜はちゃんと洗顔をするとか、あと洗顔をしたらその洗顔をした3倍の時間を目安にすすいでください!例えば、30秒洗顔したら、90秒(30×3)流すなどです。ちょっとしたことでも変わるので頑張りましょう!

