

【SEO対策（バックリンク）用記事】600字

ニキビと洗顔

[ニキビ肌の洗顔](#)って、案外難しい！そう思った事はありませんか？早くニキビを治したい一心で、ついつい指に力が入ってしまい、ゴシゴシ擦ってしまう事も。そうかと思えば、優しく優しくと意識しすぎて、洗い残しがあったり。

[ニキビ肌の正しい洗顔法](#)というものがあるんだったら、誰か教えて欲しい！そんな方に、ニキビ肌の正しい洗顔法をお教えしましょう。まず、むやみに洗顔しない事。洗顔は大切ですが、皮脂を取り除きすぎるのも考えものです。過剰な皮脂分泌を起し逆効果。洗顔は1日2～3回で十分。

夜の洗顔は、お風呂で身体を十分に温め、毛穴を開かせてから、丁寧に「泡洗顔」するのがポイントです。泡洗顔とは、手のひら一杯に洗顔料を泡立て、その泡で優しく洗顔する事。

泡の作り方は簡単。手に洗顔料を取って、空気を混ぜ合わせるように泡を立てるのです。最近は便利な「泡立てネット」がありますので、ラクラク便利。このネットを使うと、手ではとても作れないほどボリュームのある泡が作れるのですよ。お試しあれ。

洗顔は、まず皮脂の多い部分から。額や鼻、こめかみ、俗に言うTゾーンから洗うようにしましょうね。ついつい頬から洗ってしまいがちですね。また、鼻は頬などに比べ、形が複雑。指の腹で小さな円を描くように洗いましょう。

その後、頬や目などの乾燥しやすい部分を洗いましょう。そして、すすぎはぬるま湯で！これは鉄則です。おでこの生え際や、あごにニキビがしやすい方は、すすぎ不足という事も考えられます。要チェックですよ。

さらに、すすぎ後のパティイングも大切。毛穴を引き締め、ベタつきを抑えてくれます。洗顔は毎日の事。[正しい洗顔法](#)でニキビ肌とさよならしましょう。

本サイトの関連ジャンルの記事を作成し、ご希望でキーワードにリンクを挿入します。(無料)
バックリンク用の記事はキーワードの出現率を意識しつつリンクを張りやすいキーワードを入れます。