

# ★マンガ★ お肌の健康

うそ？ ほんと？

21. フケが気になるあなたに



フケは頭皮の老化した角質細胞がはがれ落ちるもので、生理的なものです。

何らかの原因ではがれる落ちる量が増えたのが「フケ症」です。

体质的に皮脂の分泌の多いひとがなりやすくなります。

予防法は低刺激のシャンプーできれば毎日、洗髪してください。

強くこすり過ぎ、洗いすぎは逆効果となるので気をつけてください。

頭皮を傷つけないように爪も短く清潔にしておきましょう。

