

# すこやかな髪は「洗う」から見直そう! 頭皮環境を整える

紫外線が強く暑い夏。髪も頭皮もダメージが蓄積し、汗や皮脂がたくさんでることによってべたつきを感じやすくなります。正しいシャンプー方法で、頭皮と髪をスッキリさせ、健康なうるおいある髪を目指しましょう!



洗髪は洗い方が大切!  
髪にうるおいやツヤがあると  
若々しい印象に。

## Let's BEAUTY

頭皮は皮脂腺と汗腺が多く、  
毛穴に汚れが溜まりやすい状態。頭皮環境を整え美髪へ!

### シャンプーで汚れをリセット!髪にもうるおいを保つ3つのポイント!



皮脂腺・汗腺が多い

#### ポイント① 弱酸性

髪も頭皮も弱酸性が一番健康な状態。  
頭皮もお肌と同じ皮膚なので、弱酸性のものを使おう。

#### ポイント② アミノ酸系洗浄剤

頭皮が乾燥するとフケやかゆみの原因に。  
穏やかな洗浄力がメリットのアミノ酸系洗浄剤でやさしく洗い、使い続けることですこやかな頭皮環境へ。

#### ポイント③ ノンシリコン

シリコンは使用感はいいが、頭皮や髪にシリコンが蓄積するとかゆみやゴワツキ、抜け毛の要因になることも。  
洗髪はノンシリコンで頭皮や髪をキレイに保とう!

### 効果的なシャンプーテクニックで髪も頭皮もきれいに!

デリケートな頭皮をやさしくいたわりながら汚れをしっかりと洗い落とすためにも洗い方はとても大切。しっとりとした手触りとなめらかな指通りを目指して、使い方をマスターしよう!



#### STEP 1 予洗いで汚れをオフ!

髪を濡らす際は「濡らす」よりも「流す」感覚で。

#### STEP 2 “指の腹”を使い”頭皮”を洗う!

毛流に逆らうように洗い、洗い忘れも注意しよう!

#### STEP 3 すすぎはしっかり!

シャンプーが残らないようにしっかり洗い流しましょう。

頭皮は蒸れやすく、べたつきやすい。  
サッパリ洗い上げるシャンプーでキレイを保ちましょう!



※シャンプー後は髪質や好みに合わせたトリートメントで仕上げましょう。

### 洗髪後は頭皮ケアですこやかな頭皮へ。

ストレスや加齢、パーマやカラーなどの様々な要因で毛髪サイクルが乱れるとパサつき、細毛、くせ毛などのお悩みに繋がります。洗髪後の頭皮用美容液で、すこやかな頭皮を保ちましょう。



筋肉の流れやツボを刺激しながらマッサージしてスッキリ!!



※ワミレス de きれい®参照