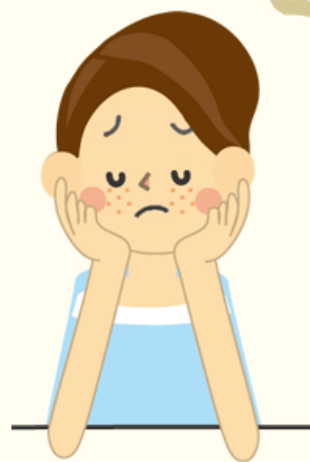


しっとこ!シリーズ



ニキビ編



 DNA CLAIR

しっとこ!

## あなたのニキビはどれかな？

乾燥肌なのにニキビが出来て  
出来てニキビがなかなか治らない

そんなあなたは  
ゴワゴワ角質  
ニキビちゃん



肌が乾燥すると、肌のターンオーバーが乱れ皮膚の角層が硬くなり毛穴がふさがれている状態

黒ずみや角栓が目立つ化粧をしたまま寝てしまうことがある

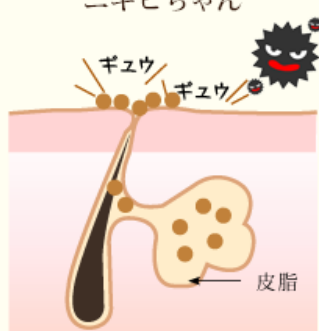
そんなあなたは  
毛穴の汚れ  
ニキビちゃん



汚れが毛穴につまると、アクネ菌が増加し炎症を引き起こす状態

昼には肌がテカってギドギドTゾーンにニキビができる

そんなあなたは  
過剰な皮脂  
ニキビちゃん



皮脂が過剰に分泌されると余分な皮脂が毛穴のつまりを引き起こし、ニキビができやすい

ホルモンの乱れ、便秘、ストレス、偏った食事、体調不良、物理的刺激、生理前、お手入れ不足、睡眠不足、誤ったお手入れやアイテム



うるおい不足  
保湿重視



毛穴の汚れを取り除く



食生活  
生活習慣の見直し

しっとくだけで、ニキビとさよなら・・・できる



しっとこ!

## ニキビができた部位で原因が・・・

- ・胃腸、肝臓、肺の不調
- ・便秘
- ・糖質、脂質の取り過ぎ
- ・乾燥

- ・シャンプーなどのすすぎ残し
- ・胃腸の不調
- ・前髪の汚れ
- ・精神的ストレス

- ・暴飲暴食
- ・栄養バランス（ビタミン不足）

- ・脂っこいもの食べ過ぎ
- ・油分の多いファンデーション
- ・肝臓、大腸の不調

- ・ホルモンの乱れ
- ・メイクの洗い残し
- ・寝不足
- ・体の冷え

- ・ホルモンの乱れ
- ・メイクの洗い残し
- ・寝不足
- ・体の冷え

- ・ホルモンの乱れ
- ・メイクの洗い残し
- ・寝不足
- ・体の冷え

左右一方の頬にだけにニキビが多発する場合の一つの原因として寝具に付着している雑菌  の影響が疑われます・・・しっとこ！