

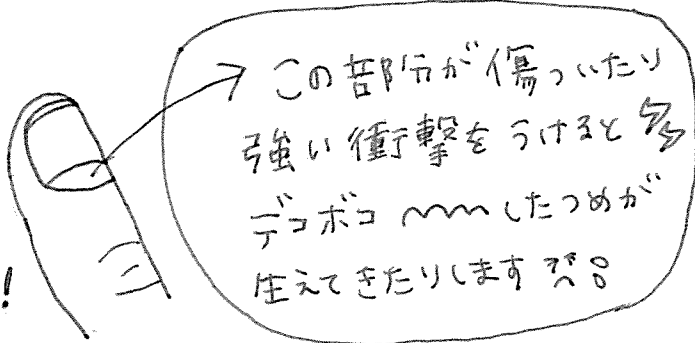
# COCO.R 通信 vol.33

☆☆ 今回のテーマは『爪 つめ』

ジェルネイルやマニキュアで「指先のオシャレ」を楽しむ方も多々いますが、「つめ」のお手入れはされていますか？

## 😊 つめのしくみ

つめは髪と同じ『ケラチン』というタンパク質でできています！



どのくらい伸びる??

成人では...  
1ヵ月 3~5mm



子供では...  
薬作陳代謝が活発なので大人より伸びるスピードも早いぞ☆

生えかわるのは??

約4~6ヵ月!!

Close up

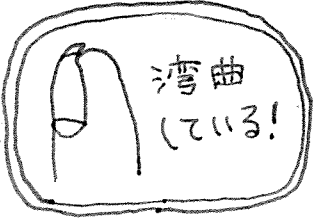
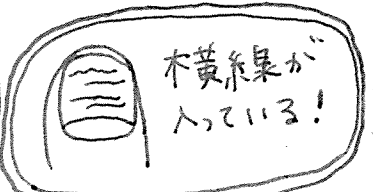
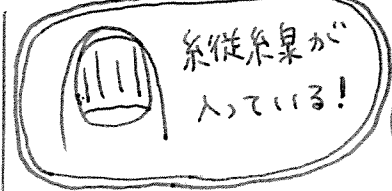


根元は水分がたかく白くゆめえます

😊 乾燥する冬にはつめが割れやすくなります

つめは10~15%ほどの水分を含んでいます😊

「つめのゴボゴボ」⇒ 主に3つのタイプに分かれます💡

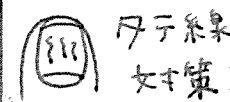


原因

乾燥 老化

ぶつけた 栄養不足 間違った甘皮処理

栄養状態の影響 無理なダイエット

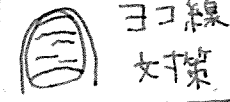


⇒ つめに潤いを与えて乾燥対策を徹底しましょう!

アイテム

ネイルオイル + ハンドクリーム (フェニチンオイル)

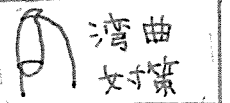
⇒ つめ、つめの周りにぬりにむと潤いもバッチリ😊



⇒ ていねいに甘皮処理 (特に) ・バランスの良い食事... タンパク質・ビタミン類 ・睡眠をしっかりとる 😊 zzzz☆



⇒ 甘皮はつめを保護するもの!! ていねいにやさしく処理をすすめていただきます🌸



⇒ 無理なダイエットはしない ・規則正しい生活を心がける



http://coco-r.net/

COCO.R

ブログ配信しております🎵