

COCO.R 通信 vol.42

ターンオーバー・2

part

COCO.R ホームページにて
COCO.R 通信 vol.34 でも
ターンオーバー特集しております

お肌を美しく保つために
大切なものがお肌の「ターンオーバー」



ターンオーバーとは?

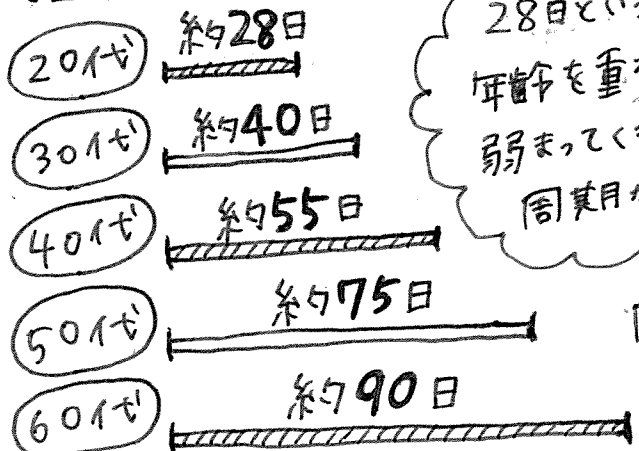


★肌の最も表面部分にある「表皮」
の新陳代謝によって肌が新しく
生まれ変わることをいいます! ☆☆

ターンオーバーはみんな28日周期?

ターンオーバーにはサイクルがあり「28日周期」と言われることが
多いかと思いますが、実は...

(年代別ターンオーバーの周期目安)



28日というのは20代を目安
年齢を重ねるごとに細胞の働きが
弱まってくるのでターンオーバーの
周期が長くなっていきます!

周期を正常に保つことで
美肌に近づくことができます☆☆

?? ターンオーバー周期を早くすれば「良い」??

答えは... **NO!!!** です

年齢に合った周期でターンオーバーが行われる
ことが「正常な状態」ということなのです!



ターンオーバー
が早いと

新しく生まれてくる肌細胞が十分に
成長していない状態で肌の表面に
現れることとなります!

- バリア機能が弱くなる
- 乾燥、赤み、かゆみ、ニキビなど肌トラブル

ターンオーバー
が遅いと

ターンオーバーが遅くなると角質が
17まで老廃物に蓄積することとなります!

- シミやソバカス、くすみが目立つようになる
- たるみやゴワつき、乾燥しやすくなる

生活習慣を見直して
ターンオーバーを正常化

食事 睡眠

運動 飲酒

喫煙 紫外線

生活習慣を少し見直すことで変化がでてくるそうです☆☆

<http://coco.r.net/> COCO.R ブログ配信しております
COCO.R 通信バックナンバーも☆☆