

目指せ!

No more あいまいな知識でヘンテコケア!!

毛穴&ニキビレス!! ○×式美肌ドリル



ぼんやりした情報に誘われてはダメ。今こそ正しい知識を得て、毛穴&ニキビ問題に白黒つけましょー!

STEP 1

予防法をきっちりおさらい編

毛穴&ニキビのトラブルを繰り返さないよう、まずは基本の予防法をしっかり復習!

Q. 次の問いに○か×で答えなさい

問1 毛穴とニキビの予防法は同じである A. ○

解説 毛穴もニキビも皮脂が原因。だから基本的な予防法は同じ。



① 洗顔や汚れを落とさないようにとにかくきちんと洗顔をする



② 洗顔はTゾーンのもの。だから、こまめに洗顔を



③ 洗顔後は保湿を必ず。肌へ潤いを保つ

④ 保湿成分は保湿剤。保湿剤は肌を乾燥から守る

⑤ 保湿成分は保湿剤。保湿剤は肌を乾燥から守る

⑥ 保湿成分は保湿剤。保湿剤は肌を乾燥から守る

⑦ 保湿成分は保湿剤。保湿剤は肌を乾燥から守る

⑧ 保湿成分は保湿剤。保湿剤は肌を乾燥から守る

⑨ 保湿成分は保湿剤。保湿剤は肌を乾燥から守る

⑩ 保湿成分は保湿剤。保湿剤は肌を乾燥から守る

⑪ 保湿成分は保湿剤。保湿剤は肌を乾燥から守る

⑫ 保湿成分は保湿剤。保湿剤は肌を乾燥から守る

⑬ 保湿成分は保湿剤。保湿剤は肌を乾燥から守る

⑭ 保湿成分は保湿剤。保湿剤は肌を乾燥から守る

⑮ 保湿成分は保湿剤。保湿剤は肌を乾燥から守る

⑯ 保湿成分は保湿剤。保湿剤は肌を乾燥から守る

⑰ 保湿成分は保湿剤。保湿剤は肌を乾燥から守る

⑱ 保湿成分は保湿剤。保湿剤は肌を乾燥から守る

STEP 2-1

間違えやすいポイント徹底克服【ニキビ】編

ニキビの発生原因は皮脂の分泌。皮脂の分泌を抑えることで、毛穴とニキビの問題を解決できる。まずは正しい知識を身につけよう!

Q. それぞれの問いに○か×で答えなさい

問1 ニキビに脂をつけてはいけない

○ 中には乾燥肌の人には、脂を塗るとお肌を潤かす

問2 さまざまなファンデーションを塗るとお肌を潤かす

× 脂がたまりすぎてお肌を潤かす

問3 化粧品も保湿成分が豊富にある化粧品はいい

× 保湿成分が豊富にある化粧品はいい

問4 ニキビができたところにはオイルやクリームを塗らない方がいい

○ ニキビの部分は乾燥して治る

問5 ニキビは同じところにできやすい

○ 塗ったと塗ってからもお肌を潤かす

問6 ニキビはオイルフリーの化粧品でいい

× ニキビには乾燥と脂質がある



問7 洗顔後はニキビがでやすい

○ 洗顔後は肌のpHが酸性で皮脂が分泌しやすくなる

問8 ニキビはほとんどお肌の乾燥が原因

× 乾燥は皮脂分泌を抑制する

問9 顔には水洗顔のみが好ましい

× ニキビがでやすいなら洗顔料を使って洗顔を

問10 巨大ニキビもケア方法は同じ

× 巨大ニキビは薬はニキビで治る

問11 ニキビができたから何度も洗顔をすべきである

× 洗顔を頻りにするとお肌を乾燥させる

