

# 基本のヘアケアプロセスをおさらい!

Start!

各工程のキーポイントを意識して!



## 1. ブラッシング

シャンプー前にブラッシングをすることで汚れが浮き上がり、よりキレイに洗い上げることができます。

## 2. 予洗い

ぬるま湯で地肌からしっかり濡らし、汗やホコリ、古い角質などを落とします。お湯の温度は少し高め**38℃程度**がベスト。地肌やキューティクルに適した温度です。

## 3. シャンプー

手のひらでシャンプーを泡立て、指の腹でやさしく洗います。**爪を立てないように**注意しましょう。

### 頭皮まできちんと洗うための、2つのオススメ新習慣

#### オススメ その1 2シャン

##### 1シャン目

スタイリング剤・ホコリなどをOFF



##### 2シャン目

頭皮の汚れをOFF



#### オススメ その2 洗浄ブラシ

2シャン時に使用すると、指では落としにくい毛穴の汚れを落とすことができ、血行促進やマッサージ効果も期待できます。

##### こんな人にピッタリ

- 頭皮のニオイが気になる方
- 爪が長くてしっかり頭皮が洗えない方
- 頭皮ケア不足の方



すすぎはしっかりと。「これで十分かな」と思ってからさらに20秒以上洗い流しましょう。

## 4. トリートメント

髪の水気を切り、傷みの多い毛先から髪を中心にかけて塗布します。その後、根元から毛先に指を通して馴染ませます。髪内部にしっかり浸透させるため、**5分程度放置**。シャンプーと同様にしっかりとすすぎましょう。

## 5. タオルドライ

髪から水がしたたり落ちなくなるまで**タオルで押さえるように**水分を取りのぞきましょう。髪に摩擦などのダメージを与えないよう優しくするのがポイント。



## 6. ドライヤー

洗い流さないトリートメントなどで栄養や水分を補給し、ドライヤーの熱から髪を守りましょう。

Finish!

たったこれだけでも、継続は力なり!



毎日の習慣が  
美髪のカギ!

正しい洗髪

+ 頭皮ケア

= 健やかな髪

# シャンプー&トリートメントの見直しで髪と頭皮の悩みを改善

「きちんとヘアケアしているはずなのに、なぜか常に悩みを抱えている」という方、少なくないのではないでしょうか。髪にハリ・コシがない、ニオイが気になる、乾燥しているなどの原因は、もしかすると毎日のシャンプー・トリートメントにあるのかもしれない。洗髪の目的は、毛髪に付着したホコリ・スタイリング剤・汚れを洗い流して、清潔に保つことです。しかし、自分に合っていないものを継続して使用したり、間違ったお手入れ方法を繰り返しては、逆に髪や頭皮にダメージを与えてしまいます。

紫外線や皮脂汚れなど、いつも以上に髪の傷みが気になるこの季節、毎日のシャンプー・トリートメントを見直してみましょう!

あなたの**洗髪**は大丈夫!?

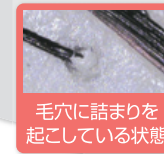
### ダメージCheck✓

- いつも頭にかゆみを感じる
- フケが目立つ
- 抜け毛が増えた
- 乾かさずに寝ることが多い
- 頭皮のニオイが気になる

**WARNING**  
チェックが2つ以上の方は要注意!

### 毛穴のケア不足にご用心!

髪の悩みでよくあげられる「ハリ・コシ」「乾燥」「ニオイ」などの原因は、頭皮がきちんと洗えていないからかもしれません。スタイリング剤やホコリなどの髪の汚れを洗い流してから、頭皮の汚れを洗い流す、2度のシャンプー「2シャン」がおすすです。



毛穴に詰まりを起している状態



毛穴がスッキリした状態

## トリートメントとは?

### リンスやコンディショナーとは何が違うの?

シャンプーのあとに行うケアとしてお馴染みのトリートメント、リンス、コンディショナー。違いはご存知ですか?

#### リンス・コンディショナー

一般的に、髪の表面に保護膜を作って、髪のすべりをよくしたり、髪のパサつきを防ぎます。髪のすべりをよくすることで、キューティクルの傷みも防げます。

#### トリートメント

髪の内部に成分を浸透させて、髪の状態を整えます。髪の傷みを補修したり、髪の質感をコントロールしたりするものなどがあります。リンス・コンディショナーの機能を併せ持つタイプがほとんどなので、シャンプーの後はトリートメントだけでも十分な仕上がりが得られます。

※リンス・コンディショナーとトリートメントの定義については、メーカーにより異なります。表示でその製品の特徴を確かめてからお選びください。



髪の表面に作用



髪の内部にまで入り込んで作用