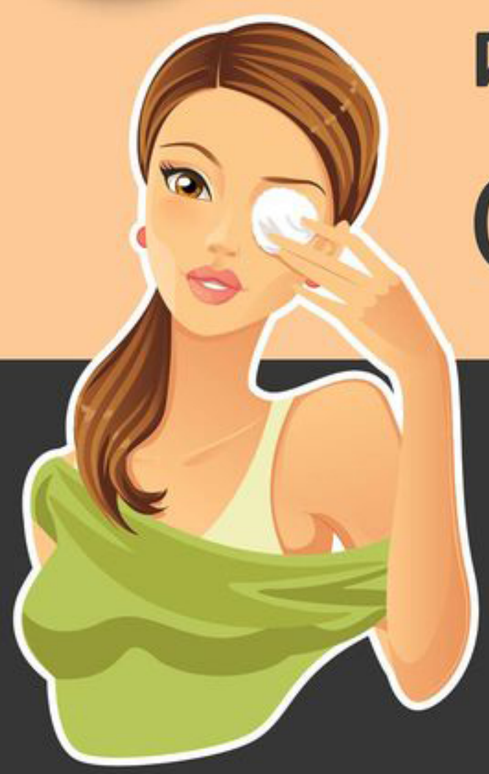
คนผิวมันไม่จำเป็นต้องใช้ผลิตภัณฑ์ให้ความชุ่มชื้น (Moisturizer) จริงหรือ ?



ผลิตภัณฑ์ให้ความชุ่มชื้น (Moisturizer) คือ
ผลิตภัณฑ์ที่ช่วยกักเก็บน้ำในผิวไม่ให้ระเหยออกไป

คนที่มีผิวหน้ามัน ก็สามารถใช้ผลิตภัณฑ์ให้ความชุ่มชื้น (Moisturizer) ได้

หลักการเลือกผลิตภัณฑ์ให้ความชุ่มชื้น (Moisturizer) สำหรับผู้ที่มีผิวหน้ามัน

*ควรเน้นเพิ่มความชุ่มชื้น แต่ไม่เพิ่มความมันให้ผิวหน้า

1. ใช้ครีม หรือโลชั่นที่มีเนื้อสัมผัสบางเบา มีน้ำเป็นส่วนประกอบหลัก

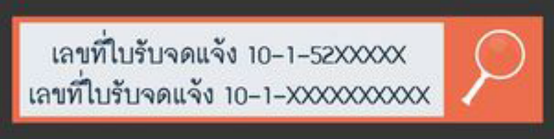
2. ใช้ผลิตภัณฑ์ที่ปราศจากน้ำมัน หรือสูตรควบคุมความมัน (oil control)

3. แนะนำให้ทาผลิตภัณฑ์หลังอาบน้ำเสร็จใหม่ๆ จะช่วยเก็บกักความชุ่มชื่นไว้ได้ดี

- ควรตรวจเลขที่ใบรับจดแจ้งก่อนซื้อทุกครั้ง และควรทดสอบการแพ้ก่อนใช้

วิธีการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางให้ได้คุณภาพ

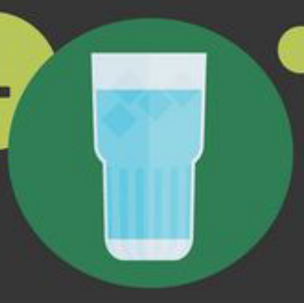
ตรวจดูฉลาก วัน/เดือน/ปีที่ผลิต
ดูวิธีการใช้ และคำเตือนต่างๆ



ตรวจสอบเลขที่ใบรับจดแจ้ง
10 หลัก หรือ 13 หลัก

สรุป คนผิวมันจำเป็นต้องใช้ผลิตภัณฑ์ให้ความชุ่มชื้น(Moisturizer)

ทำอย่างไร ผิวหน้าถึงชุ่มชื้น

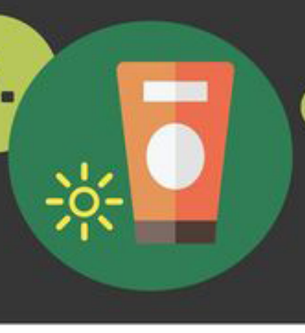
1. 
ดื่มน้ำให้เพียงพอ

2.
ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
นอนหลับให้เพียงพอ

3.
รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่

4.

เลือกผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมกับสภาพผิว

5. 
ทาผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดดเป็นประจำ

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration

LINE@ /FDATHAI