

## 肌について

肌はとてもデリケートです。

扱い方に気を付けないと肌バリアが低下してしまう恐れがあります。

デリケートになっているのには理由があり、肌はとても薄い層でできています。

そのため、刺激があると奥まで伝わってしまうので傷みやすいのです。

気を付けることは刺激をなるべく避けることです。

肌を洗うときに汚れを落としたいと思うばかりに強く擦ることがあると思いますが、絶対にしないでください。

肌の仕組みを理解することができれば、悩みも解消できるはずです。