



毎日イキイキ!



## 夏の素足に自信! 正しい「足の爪」のケア

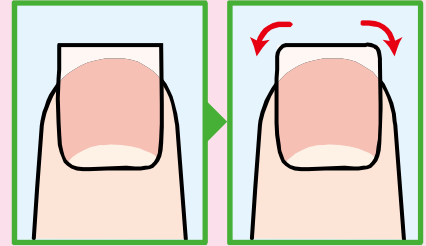
## 健康情報

サンダルを履いたりプールや海水浴に出かけたりと、素足で過ごすことの多くなる夏。そんな時に気になるのが足の爪ですが、爪の表面がポコポコしていたり、白っぽくなっていたりしていませんか? また、間違ったケアをすると巻き爪や深爪になったりもしてしまいます。今回は、正しい「足の爪」のケアについてお話しします。

足の爪を切るタイミングは、爪がやわらかくなっている入浴後がおすすめです。

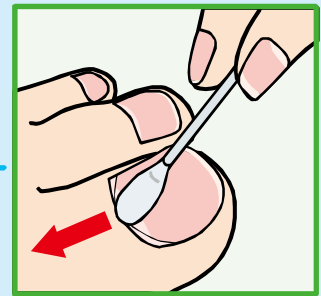
Step 1  
爪を切る

- 1 爪を真横に真っ直ぐカットします。長さは、指先と爪先が同じ位になるように切りましょう。
- 2 左右の角が丸みを帯びるように切り落とします。もし爪切りで丸みを作るのが難しい場合は、爪やすりで削りましょう。

Step 2  
あまかわ  
甘皮の  
処理

甘皮とは、爪の根元にある薄い皮のことです。足の爪の甘皮を処理しないとニオイの原因になったり、爪の成長を妨げることがあります。2週間に1回程度お風呂上がりに行いましょう。

- 1 綿棒やガーゼで、爪の表面に付いている甘皮を爪の根元に向かって押し上げます。
- 2 仕上げに保湿用のオイルを塗ります。

Step 3  
爪の表面を  
みがく

爪の表面がポコポコしている時は、爪の表面を整えるバッファーと表面をみがくシャイナーと呼ばれる専用の道具を使うと、表面がキレイになります。

- 1 バッファーで爪の表面を少しずつやさしく削ります。
- 2 爪の表面が平らになったら、シャイナーで表面をみがきます。



爪のケアは、健康的な爪の成長に役立ちます。また、ネイルの持ちも良くなりますので、ぜひケアをしてみましょう!



起きた後  
歯みがきすれば  
二重丸!  
にじゅうまる

## 歯とお口の健康を守る デンタル川柳

就寝中は唾液の分泌が少なくなるため、1日の中で最もお口の中の細菌が増殖しています。起きた時に口臭やネバつきが気になるのはこのためです。そこでおすすめなのが、起きた後の歯みがきです。お口の中の細菌を減らすことができ、さっぱりとした気分朝食をいただけます。もし時間がないという方は、うがいだけでも有効です。ただし、朝食後の歯みがきもお忘れなく。毎食後に加え、朝イチにも歯みがきができたら二重丸ですね。