

## アダパレン

### にきびを悪化させないために

#### 肌を清潔に保ちましょう

- ・ただしゴシゴシ洗うのは禁物
- ・刺激を与えないよう、よく泡立てて
- ・優しく丁寧に
- ・1日2回洗顔を

#### にきびを触らない

- ・つぶすのはもちろん、手で触ったり髪の毛が触れたりするのも悪化のもと
- ・髪型も工夫しましょう

#### 化粧は上手に楽しんで

- ・長時間のメイクは避ける
- ・口紅などポイントメイクにとどめる
- ・刺激の少ないノンcomedogenic化粧品を使うなど、うまく取り入れましょう

#### 肌の健康には食事も大切

- ・極端な偏食は避け、バランスの良い食事を心がけましょう



● 薬局名

---

● 薬剤師名

---

#### Memo