

# U

# Sog



## 唇の構造



唇は粘膜に近い構造をもつため、他の部位に比べて角質層が極めて薄く、細胞間脂質や天然保湿因子も少なく、水分を保持機能が十分ではありません。さらにメラニン色素が少ないため紫外線の影響を受けやすく、とてもデリケートな部分なのです。



部屋が暖房で乾燥しないよう、こまめに加湿器を使おう！

## 私達の周りにある唇の敵



紫外線 X

タバコ X



刺激物 X

注 ビタミンB<sub>2</sub>が不足すると乾燥が悪化する！

・ビタミンB<sub>2</sub>が豊富な食品を食べよう  
★ビタミンB<sub>2</sub>

目、皮膚、口の中の粘膜を正常に保つ働きをする。

・ビタミンB<sub>2</sub>を多く含む食品

・レバー・うなぎ・納豆・卵

・ブロッコリー・ウレンソウ・小松菜

注 リップエステの後や乾燥して唇の皮が剥けてしまっても無理やり引張らず剥けている皮だけをハサミでそと取り取って下さい。

リップエステしてみませんか？