

Rửa mặt là công việc mà chúng ta vẫn làm hàng ngày, vậy bạn đã chắc chắn rằng mình đã có [cách rửa mặt sạch](#) chưa? Rửa mặt sai cách sẽ khiến làn da của chúng ta bị lão hóa sớm, các nếp nhăn xuất hiện, đặc biệt là mụn dễ ghé thăm.

Cách rửa mặt sạch với sữa rửa mặt

Hãy tham khảo cách rửa mặt sạch sau để tối ưu hóa tác dụng của sữa rửa mặt. Bạn thường lấy một lượng bất kỳ và thoa đều lên mặt, sau đó rửa sạch bằng nước, bạn vẫn làm hàng ngày đúng không? Đây là cách làm sai rồi đấy!

- Bước 1: Làm ướt mặt bằng nước ấm. Bạn có thể dùng nước ấm để làm ướt mặt.
Rửa mặt bằng nước ấm sẽ làm mở lỗ chân lông và đẩy bụi bẩn và dầu thừa ra ngoài.
- Bước 2: Sau khi rửa mặt sạch, bạn nên dùng nước lạnh rửa lại một lần nữa để lỗ chân lông se khít lại và giúp da săn chắc hơn.



- Bước 3: Lấy một lượng vừa đủ sữa rửa mặt. Lấy một lượng sữa rửa mặt bằng hạt ngô, thoa lên tay hoặc miềng tạo bọt để tạo bọt nhiều.



- Bước 4: Massage nhẹ nhàng với phần bọt vừa tạo. Lấy phần bọt thoa đều nhẹ nhàng lên mặt và chú ý thoa theo chiều lỗ chân lông để chất bọt dễ dàng theo đà được cuốn ra ngoài. Thời gian khoảng 20 – 30 giây.



- Bước 5: Rửa sạch bằng nước. Bạn nên dùng nước lạnh rửa lại một lần nữa để lỗ chân lông se khít lại và giúp da săn chắc hơn.
- Bước 6: Sau đó bạn có thể dùng khăn mềm hoặc bông gòn để thấm bớt nước trên da, tránh dùng khăn quá khô sẽ làm da bị tổn thương.



Lưu ý:

- Có thể vỗ nhẹ lên mặt để da mặt được thư giãn và lưu thông khí huyết.
- Nên chăm sóc da sau khi rửa mặt: Việc chăm sóc da chủ yếu là dưỡng ẩm và bổ sung nước. Nhưng có một số chị em có làn da dầu lại không dưỡng ẩm sau khi rửa mặt vì da của họ vốn đã nhờn.
- Tuy nhiên sau khi rửa mặt xong da sẽ bị khô, da dễ bị thiếu nước. Kết quả là da ngày càng nhờn hơn.

**Bí quyết chọn sữa rửa mặt phù hợp
với từng loại da**

Với mỗi loại da riêng biệt sẽ có thể phù hợp với những loại sữa rửa mặt nhất định. Việc tìm hiểu và lựa chọn loại sữa rửa mặt phù hợp là điều vô cùng quan trọng đối với việc chăm sóc da của các nàng.

Cách chọn sữa rửa mặt với “Da khô”

Công thức sữa rửa mặt cho da khô cần nhớ là hướng đến loại có khả năng:

- Chứa các thành phần bổ sung độ ẩm và độ ẩm cho da ở mức tối thiểu: Được chiết xuất từ tinh dầu, các thành phần chuyên cấp ẩm và tăng độ ẩm như oliu hay lô hội.
- Với đặc tính dịu nhẹ, khả năng tẩy tế bào chết vừa đủ, không quá mạnh khiến da mất đi lớp dầu tự nhiên.
- Chọn công thức dạng kem (cream) sẽ phù hợp hơn cho da khô.



Cách chọn sữa rửa mặt với “Da nhờn”

Da dầu là loại da khiến nhiều người buộc phải sử dụng các loại sữa rửa mặt để loại bỏ lớp dầu bóng nhờn trên da mặt. Công thức sữa rửa mặt phù hợp cho da nhờn cần có:

- Độ pH của sữa rửa mặt rất quan trọng đối với làn da của bạn. Không nên chọn sữa rửa mặt có thành phần xà phòng dành cho da dầu, vì nó sẽ phá vỡ sự cân bằng độ pH và độ dầu của da, khiến da quá khô và dễ nổi mụn hơn.
- Thành phần có chứa đất sét là một gợi ý hay ho để có thể nhẹ nhàng hút dầu và loại bỏ bụi bẩn tốt nhất cho da dầu.

- Nên chọn sữa rửa mặt dạng bọt, với lượng bọt vừa đủ trong các động tác massage nhẹ nhàng sẽ lấy đi lượng dầu thừa ở mức đủ ổn định, làm sạch da một cách an toàn.



Cách chọn sữa rửa mặt với da “Hỗn hợp”

Trên thực tế, da hỗn hợp là loại da khó đối phó nhất trong tất cả các loại da, vì nó là sự kết hợp của da khô ở má và cằm và nhờn ở vùng chữ T. Bạn nên chọn sản phẩm khuyên dùng dành riêng cho da hỗn hợp hoặc sử dụng kết hợp công thức sữa rửa mặt tạo bọt dành cho da dầu ban ngày để hạn chế dầu vùng chữ T và công thức sữa rửa mặt dành cho da khô. Dạng kem dưỡng ban đêm bổ sung độ ẩm cho vùng cằm, 2 bên má.



Cách chọn sữa rửa mặt với “Da nhạy cảm”

Để chọn được loại sữa rửa mặt phù hợp cho da nhạy cảm, hãy nhớ những lưu ý sau:

- Nên hướng đến công thức dạng gel, ít tạo bọt để sử dụng tránh gây kích ứng da.
- Không chứa các thành phần tạo mùi thơm vì chúng thường khiến da nhạy cảm hơn.
- Vui lòng sử dụng sản phẩm dành riêng cho các loại da nhạy cảm (Theo khuyến cáo trên bao bì sữa rửa mặt của nhà sản xuất).
- Công thức nên ở dạng sữa rửa mặt nhẹ nhàng, không quá mạnh vì dễ gây kích ứng da và mẩn đỏ.
- Nên dùng thử trước, nếu công thức khiến bạn bị căng và khô thì thử giảm liều lượng xuống để da thích ứng từ từ.



10 nguyên tắc giúp rửa mặt sạch

Vậy làm cách nào để có thể rửa mặt sạch? Dưới đây là 10 nguyên tắc bạn nên biết thuộc lòng.

Rửa tay và sau đó rửa mặt

Dùng tay bẩn để rửa mặt cũng giống như dùng khăn bẩn để lau gương. Không thể ngẫu nhiên nghĩ rằng tay của tôi sẽ được khử trùng ngay trong khi tạo bọt với sữa rửa mặt. Rửa tay bằng xà phòng hoặc nước rửa tay sạch, chỉ mất 30 giây, không hề rườm rà.



Tẩy trang trước, rửa mặt sau

Nếu bạn không trang điểm nhưng thoa kem chống nắng (đặc biệt là kem chống nắng không trôi), bạn vẫn cần tẩy trang. Tẩy trang không gây kích ứng như dầu hay sáp tẩy trang, chỉ cần thấm vào bông và lau lên mặt, rất nhanh và thoải mái, đừng lười nữa nhé!

Không rửa mặt bằng nước nóng

Khi mùa lạnh sắp gõ cửa, chắc chắn nhiều bạn gái sẽ mắc phải sai lầm khi rửa mặt bằng nước nóng. Một số người còn tin rằng rửa mặt bằng nước nóng sẽ giúp mở lỗ chân lông để làm sạch sâu hơn. Nhưng nước nóng tiếp xúc trực tiếp với da sẽ làm hỏng hàng rào bảo vệ da, làm mất đi lớp dầu tự nhiên của da, khiến da bị khô và nứt nẻ. Dùng nước có nhiệt độ vừa phải (mát về mùa hè, ấm về mùa đông) để vỗ nhẹ và làm sạch da mỗi ngày.

Rửa mặt hai bước

Đối với những bạn có lớp trang điểm dày thì nên áp dụng cách rửa mặt kép để làm sạch da một cách triệt để nhất. Nên sử dụng dầu tẩy trang hoặc sáp tẩy trang để áp dụng phương pháp này, vì công thức dầu hoặc sáp có thể loại bỏ dầu nhờn, cặn trang điểm, bụi bẩn trong lỗ chân lông. Sau khi hoàn thành quá trình nhũ hóa dầu / sáp, bạn nên tiếp tục sử dụng sữa rửa mặt nhẹ nhàng để loại bỏ mọi dấu vết của lớp trang điểm và bụi bẩn.



Không sử dụng sữa rửa mặt có chứa sulfate

Bạn không nên chọn những loại sữa rửa mặt có tên như sodium lauryl sulfate, ammonium lauryl sulfate, sodium laureth sulfate, hoặc ammonium laureth sulfate. Đây là những loại sữa rửa mặt có thể làm mất đi lớp dầu tự nhiên của da, đặc biệt là vào mùa thu đông, chúng dễ khiến da bị khô. Nên chọn sữa rửa mặt có độ pH từ 5,5 đến 6,5 để cân bằng độ ẩm cho da một cách tốt nhất.

Mát xa sữa rửa mặt trong 1 phút

Nếu bạn rửa mặt vội vàng, sữa rửa mặt không thể làm sạch da kịp thời. Sử dụng các động tác nhẹ nhàng, đưa các ngón tay xoay theo vòng tròn từ trong ra ngoài, chậm rãi và tỉ mỉ trong ít nhất 60 giây. Chính khi rửa mặt, bạn có thể tranh thủ thư giãn, kích thích tuần hoàn máu để da mặt vừa hồng hào vừa thon gọn hơn.

Rửa mặt sạch nhưng đừng quên vùng cổ

Hãy coi cổ như khuôn mặt của bạn, vì đây là nơi rất dễ nói lên tuổi tác của bạn. Hãy thoa kem chống nắng, kem dưỡng ẩm cho vùng da cổ và tất nhiên, bạn cũng nên chú ý tẩy trang, làm sạch thật kỹ vùng da này nữa nhé. Nếu da cổ bị lão hóa sớm hơn da mặt, tổng thể của bạn sẽ không được trẻ trung.



Thấm khô bằng khăn mềm

Khăn sạch làm từ vải bông mềm dùng để thấm nước trên mặt, không chà xát và làm sạch da. Bạn lưu ý chỉ nên vỗ nhẹ khăn lên mặt, để lại một lớp màng ẩm nhất định trên da giúp các bước chăm sóc da tiếp theo đạt hiệu quả tốt hơn. Lưu ý không lạm dụng nước xả vải khi giặt khăn mặt, vì nước xả vải có thể gây kích ứng da, nhất là những loại có mùi hương nồng.

Thoa serum và kem dưỡng ngay sau khi rửa mặt

Trong vòng 3 phút sau khi rửa mặt, khăn trương tiến hành các bước chăm sóc da như thoa toner, serum và kem dưỡng. Bạn cần tận dụng độ ẩm tự nhiên còn lại trên da, đừng để da mất nước rồi mới chồng chất quá nhiều lớp mỹ phẩm vì khi đó hiệu quả sẽ giảm đi đáng kể.

Rửa mặt sáng và tối

Đừng nghĩ rằng bạn chỉ cần rửa mặt vào buổi tối. Suốt đêm dài, làn da đã âm thầm tiết ra nhiều bã nhờn, thậm chí chần gối còn là thủ phạm khiến da mặt bẩn sau khi ngủ. Chỉ cần rửa mặt bằng sữa rửa mặt nhẹ nhàng vào buổi sáng là bạn đã có thể yên tâm rằng làn da của mình đã đủ sạch mà không bị bào mòn hay khô.



Những quan niệm sai lầm về rửa mặt

Chà xát càng mạnh, da càng sạch?

Nhiều người thường nghĩ rằng khi rửa mặt, nếu chúng ta massage hoặc chà xát mạnh sẽ giúp làm sạch da, loại bỏ hết bụi bẩn sâu trong lỗ chân lông. Tuy nhiên, thực tế đây là một quan niệm hoàn toàn sai lầm, chúng khiến da ngày càng chảy xệ, kích thích mụn phát triển, thậm chí gây tổn thương, trầy xước da.



Sử dụng sữa rửa mặt tùy ý

Da của chúng ta được chia thành 5 loại bao gồm: da dầu, da khô, da nhạy cảm, da thường, da hỗn hợp và mỗi loại da lại có những tính chất khác nhau. Việc sử dụng sữa rửa mặt không phù hợp sẽ khiến da khô hơn hoặc đổ dầu nhiều hơn, dễ nổi mụn, kích ứng.

Vì vậy, trước tiên bạn phải tìm hiểu loại da của mình sau đó chọn loại sữa rửa mặt phù hợp để giúp da sạch sâu, không bị ảnh hưởng bởi bất kỳ tác động xấu nào. Đối với da khô, bạn nên chọn sữa rửa mặt có chứa lượng HA cao như kem dưỡng ẩm cho da mặt.

<https://ruamatdungcach.com/cach-rua-mat-sach/>

<https://docs.google.com/document/d/1-PgN-nRq13aOrx0OyAWPJAKIMrlj50qc/edit>

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1EYyn1LyjkdBTxTvftoj32Z0bzOYRI dqofGnJAVDBdcY/edit>

<https://docs.google.com/presentation/d/1wH9uUAwzRDxf7siWUmXpnkpA6vOUNCKn/edit>

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdksO_7FWFcBugPSgHW9_7npjcarb16_o0Ij_15SIZ2fznGA/viewform

<https://docs.google.com/drawings/d/1QqYzja6XyvexGK4u0KdVR0H2vgOI4HuGWKRlW-W3z14/edit>

<https://www.google.com/maps/d/edit?mid=16FNcqbUqNM3OorHwn-tA3ZDbEVQYySeu&usp=sharing>

<https://sites.google.com/view/cachruamatsachhieuqua/>

<https://drive.google.com/drive/folders/1KH2WbeoifSzH2AW4mtXpFGcSpMf259AD>

<https://drive.google.com/file/d/1goVMlvwXQCRD-Up-h47n0cPMmirs4LGZ/view>