

Tại sao [cách rửa mặt bằng sữa rửa mặt](#) là bước quan trọng nhất trong quá trình chăm sóc da? Làm sạch da bằng sữa rửa mặt phù hợp để giúp loại bỏ bụi bẩn, bã nhờn sâu trong lỗ chân lông. Khi da sạch và lỗ chân lông thông thoáng thì các lớp dưỡng da tiếp theo sẽ được thẩm thấu triệt để, phát huy tác dụng tối đa và hạn chế tối đa việc hình thành mụn. Bài viết hôm nay sẽ hướng dẫn các bạn cách sử dụng sữa rửa mặt để làm sạch da mặt hiệu quả.

Lợi ích việc áp dụng cách rửa mặt bằng sữa rửa mặt

Các chuyên gia da liễu khuyên bạn nên có cách rửa mặt bằng sữa rửa mặt đều đặn ngày 1-2 lần bằng sữa rửa mặt tốt, dịu nhẹ để giúp da thông thoáng và khỏe mạnh. Ngoài khả năng làm sạch da “đỉnh cao”, sữa rửa mặt còn mang lại rất nhiều công dụng tuyệt vời mà bạn chưa biết như:

Làm sạch và thông thoáng lỗ chân lông

Khi làm sạch da, các hoạt chất trong sữa rửa mặt sẽ len lỏi vào sâu trong lỗ chân lông, “đánh bay” mọi bụi bẩn, bã nhờn, mồ hôi cũng như vi khuẩn tích tụ bên trong, trả lại làn da thông thoáng, sạch sẽ. sẽ.



Hạn chế nguy cơ bị mụn

Da tích tụ nhiều bụi bẩn, dầu, mồ hôi, vi khuẩn... dễ gây bít tắc lỗ chân lông, viêm nhiễm và là một trong những nguyên nhân chính khiến mụn “biểu tình” mạnh mẽ trên da. Không chỉ vậy, khi da quá bẩn, việc điều trị mụn trở nên khó khăn hơn rất nhiều.

Vì vậy, thường xuyên rửa mặt 1-2 lần / ngày bằng sữa rửa mặt không chỉ giúp bạn ngăn ngừa mụn rất tốt mà còn giúp da khỏe mạnh, tránh bị viêm nhiễm do tác động của môi trường bên ngoài.

Là bước đệm giúp da dễ dàng hấp thụ dưỡng chất



Rửa mặt sạch là bước đệm giúp da dễ hấp thụ dưỡng chất

Do cơ chế làm sạch sâu nên da sẽ dễ dàng hấp thụ dưỡng chất ở các bước làm đẹp tiếp theo, phát huy tối đa hiệu quả của các loại kem dưỡng, serum, mặt nạ, kem đặc trị. Nếu bỏ qua bước này, da bị cản trở bởi tế bào chết, bụi bẩn, bạn sử dụng mỹ phẩm chất lượng, đắt tiền thì khó đạt được hiệu quả như mong muốn.

Cung cấp dưỡng chất và cân bằng độ ẩm

Các sản phẩm sữa rửa mặt hiện nay đều là công thức cải tiến bổ sung nhiều vitamin, khoáng chất và các dưỡng chất cần thiết, nhằm cung cấp nhiều dưỡng chất cho làn da khỏe mạnh hơn.

4 bước cách sử dụng sữa rửa mặt sạch sâu và hiệu quả

Bước 1: Làm ướt mặt bằng nước sạch



Đừng quên rửa tay bằng xà phòng trước khi rửa mặt. Vệ sinh tay sạch sẽ để tránh vi khuẩn lây lan lên mặt, gây hại cho da. Sau đó, làm ướt mặt bằng nước và vỗ nhẹ lên mặt. Bước này giúp lỗ chân lông trên bề mặt da mở ra, từ đó tạo điều kiện thuận lợi cho nước và sữa rửa mặt đi sâu vào bên trong, giúp bụi bẩn dễ dàng đẩy ra ngoài hơn.

Lưu ý: Tránh dùng nước quá nóng làm ướt da vì sẽ làm hỏng da. Nhiệt độ lý tưởng được khuyến nghị là 37 độ C.

Bước 2: Lấy sữa rửa mặt ra tay và tạo bọt



Lấy một lượng sữa rửa mặt bằng hạt đậu vào giữa lòng bàn tay hoặc miếng rửa mặt chuyên dụng. Mát xa nhẹ nhàng, tạo bọt. Bọt càng mịn, bọt càng nhỏ, khả năng đi sâu vào lỗ chân lông hút chất bẩn ra ngoài càng cao, hiệu quả rửa sạch càng tốt. Lớp bọt mịn còn giúp giảm ma sát với da, từ đó giảm thiểu khả năng kích ứng cũng như mẩn đỏ cho làn da nhạy cảm.

Bước 3: Thoa phần bọt vừa tạo mịn lên mặt



Khi tạo bọt xong, bạn lấy bọt thoa đều khắp mặt, kết hợp với massage nhẹ nhàng theo chiều lỗ chân lông từ dưới lên trên, giúp chất bẩn dễ dàng được cuốn ra ngoài. Tốt nhất, bạn chỉ nên thực hiện trong 20 – 30 giây, đừng lâu hơn ở vùng chữ T – vùng thường xuyên tiết dầu nhờn, tránh dùng lực quá mạnh.

Bước 4: Rửa mặt sạch lại với nước và thấm khô bằng khăn mềm



Cuối cùng, bạn dùng nước lạnh để rửa lại toàn bộ khuôn mặt, chú ý vùng mép lông và đảm bảo rằng vùng da đó không còn “tàn dư” của bọt sữa rửa mặt. Dùng khăn mềm sạch hoặc bông thấm nhẹ cho khô.

Sữa rửa mặt loại nào an toàn nhất cho da?

Theo các chuyên gia da liễu, các loại sữa rửa mặt dịu nhẹ, không tạo bọt nhìn chung an toàn cho mọi loại da, kể cả da khô, da nhạy cảm, da mỏng, da dễ kích ứng. Xà phòng tạo bọt thường lấy đi lớp dầu tự nhiên của da, khiến da căng và khô. Tuy nhiên, điều này

khiến da hiểu nhầm là da khô và cần tiết dầu nhiều hơn để bù đắp nên chỉ sau khoảng 2 tiếng, tuyến bã nhờn sẽ hoạt động mạnh, đổ dầu nhiều hơn.



Ngoài ra, các loại sữa rửa mặt có chứa xà phòng thường khiến những người có làn da nhạy cảm, da mỏng cảm thấy châm chích, ngứa ngáy. Ngược lại, sữa rửa mặt không tạo bọt, điển hình là sữa rửa mặt Lenka sẽ làm sạch nhẹ nhàng, không làm mất đi lớp màng bảo vệ tự nhiên của da, giúp da giữ được độ ẩm cần thiết và tránh làm khô da.

Những sai lầm khi sử dụng làm giảm tác dụng của sữa rửa mặt

Để phát huy hết tác dụng của sữa rửa mặt, bạn cần chú ý tránh mắc phải 3 sai lầm sau đây nhé

Dùng sữa rửa mặt trực tiếp khi da khô

Không sử dụng sữa rửa mặt trực tiếp lên vùng da khô, vì lỗ chân lông trên bề mặt da chưa đủ ẩm để nở ra, sữa rửa mặt sẽ không thể thấm sâu vào da để làm sạch da. Lỗ chân lông dày khiến da mặt không thể hấp thụ hết dưỡng chất từ sữa rửa mặt, gián tiếp làm giảm tác dụng của sữa rửa mặt.



Không rửa tay trước khi sử dụng sữa rửa mặt

Một số trường hợp bạn gái thường cho sữa rửa mặt trực tiếp lên tay và tạo bọt, sau đó mới rửa mặt mà không chú ý rửa tay trước. Đây là một trong những sai lầm tai hại vì vi khuẩn

trong lòng bàn tay và móng tay có thể xâm nhập vào da mặt trong quá trình rửa, gây ra mụn. Vì vậy, hãy chắc chắn rằng bạn rửa tay sạch sẽ trước khi rửa mặt.

Rửa mặt bằng sữa rửa mặt quá lâu

Nhiều người cho rằng rửa mặt càng lâu thì hiệu quả của sữa rửa mặt càng cao. Nhưng thực tế, da mặt khá nhạy cảm và mỏng manh. Trong trường hợp chúng ta kỳ cọ quá mạnh, hoặc sử dụng sữa rửa mặt quá lâu trên da sẽ chỉ khiến da bị kích ứng và tổn thương nghiêm trọng. Để sữa rửa mặt phát huy hết tác dụng, bạn nên rửa mặt từ 30 giây đến 60 giây.



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.

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

https://docs.google.com/document/d/16dc0IqbRaj_ZoK8SIjf3WcLdHQRfjHeW/edit

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1qQWTqgfZM3970HK0e_LPz5hhwZ3dQXDMrwR03r1pKEc/edit

https://docs.google.com/presentation/d/1GF_x4TRcHArjDnOsS48GSsAhfCiKNQ-e/edit

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdOxWQmS0C1h3mHVEzt4EP8CeUHKHKr7h7ODB3-6Rslx4l_1A/viewform

https://docs.google.com/drawings/d/1QLO5jXibLzQvrXNaAnkZ5uSUEfyE_pEGgB98nVsqaE/edit

https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1L2QDgHqGTTRcGSYIXqX_cFMD8kYCfIs&usp=sharing

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

<https://drive.google.com/drive/folders/1LoHA5LaimhIlnRG6R6dipuiLWVxaYgFL>

<https://drive.google.com/file/d/1oqMCp01GW2CMYHYNqLqj9Ao5e4jenQxE/view>