

## พฤติกรรมที่ทำให้หน้าแก่เร็ว

นำเสนอเมื่อ : 28 ส.ค. 2565

### พฤติกรรมทำหน้าแก่เร็ว

- เคี้ยวหมากฝรั่งทุกวันเป็นระยะเวลานาน
- ปล่อยให้ผิวแห้ง
- แสดงสีหน้ามากเกินไป
- กินดึก นอนดึก

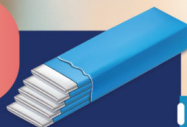


มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

# พฤติกรรม ทำหน้าแก่เร็ว



## เคี้ยวหมากฝรั่งทุกวัน



เคี้ยวมากกว่า 20 นาทีต่อวัน

จะทำให้เกิดริ้วรอยรอบปากได้

เคี้ยวแค่ 5 นาทีต่อวัน

ไม่ก่อให้เกิดริ้วรอยเพิ่ม

## ปล่อยให้ผิวแห้ง



ผิวหนังจะมีชั้นเกราะป้องกัน

หากผิวแห้งจะทำให้มีขุย

เมื่อเกิดการถู แกะ เกา ผิวจะอักเสบได้  
และทำให้ผิวหนังเกิดร่องลึก



## แสดงสีหน้ามากเกินไป (ขมวดคิ้ว แเบะปาก)

การแสดงสีหน้าเยอะ

ทำให้กล้ามเนื้อชั้นใต้ผิวหนังทำงานเยอะ

จึงก่อให้เกิดริ้วรอยและร่องลึก



## กินตอนดึก และนอนดึก

**กินตอนดึก** ยับยั้งการหลั่งฮอร์โมนเมลาโทนิน  
ซึ่งเป็นฮอร์โมนต้านความแก่

**นอนดึก** โกรทฮอร์โมน (ฮอร์โมนการเจริญเติบโต)  
หลังได้น้อยลง การซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย  
และผิวหนังลดลง ทำให้หน้าแก่ไวได้

ใช้ครีมกันแดดทุกวัน

SPF 50 ขึ้นไป



SPF 50+

คำแนะนำเพื่อป้องกันผิวหนังอักเสบ

ป้องกันมลภาวะทางอากาศ  
ดูแลและทำความสะอาดร่างกาย



ไม่ควรดื่มเหล้า สูบบุหรี่  
เพราะจะทำให้ใบหน้าเกิดริ้วรอย  
จากอนุมูลอิสระได้



LINE Ramathibodi

RAMA  
CHANNEL

อ. นว.ธริพงษ์ รัตนบุกรม สาขาวิชาตจวิทยา ภาควิชาอายุรศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล  
<https://www.rama.mahidol.ac.th/infographics>

ขอบคุณที่มาจาก โรงพยาบาลรามาธิบดี