

พฤติกรรมที่ทำให้หน้าแก่เร็ว

นำเสนอเมื่อ : 28 ส.ค. 2565

พฤติกรรมทำหน้าแก่เร็ว

- เคี้ยวหมากฝรั่งทุกวันเป็นระยะเวลานาน
- ปล่อยให้ผิวแห้ง
- แสดงสีหน้ามากเกินไป
- กินดึก นอนดึก

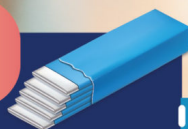


มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

พฤติกรรม ทำหน้าแก่เร็ว



เคี้ยวหมากฝรั่งทุกวัน



เคี้ยวมากกว่า 20 นาทีต่อวัน

จะทำให้เกิดริ้วรอยรอบปากได้

เคี้ยวแค่ 5 นาทีต่อวัน

ไม่ก่อให้เกิดริ้วรอยเพิ่ม

ปล่อยให้ผิวแห้ง

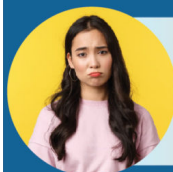


ผิวหนังจะมีชั้นเกราะป้องกัน

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

ขอบคุณที่มาจาก โรงพยาบาลรามาธิบดี