

## ครีมกันแดดที่ดีควรมีคุณสมบัติอย่างไร? วิธีเลือกครีมกันแดดให้เหมาะกับผิว

นำเสนอเมื่อ : 23 มิ.ย. 2569

## ครีมกันแดดที่ดีควรมีคุณสมบัติอย่างไร?

### วิธีเลือกครีมกันแดดให้เหมาะกับผิว

ในปัจจุบันแสงแดดในประเทศไทยมีความรุนแรงมากขึ้นทุกปี ทำให้การเลือกใช้สกินแคร์กลุ่มกันแดดกลายเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะคนที่ต้องเผชิญแสงแดดเป็นเวลานาน การเลือกครีมกันแดดที่ดี จึงไม่ใช่แค่เรื่องความสวยงาม แต่เป็นเรื่องของสุขภาพผิวในระยะยาวด้วย

หลายคนอาจเข้าใจว่าการเลือก ครีมกันแดดที่ดี ดูแค่ค่า SPF สูงก็เพียงพอ แต่ในความเป็นจริงยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่สำคัญ เช่น ค่า PA เนื้อสัมผัส และความเหมาะสมกับสภาพผิว ซึ่งทั้งหมดนี้ส่งผลต่อประสิทธิภาพของ ครีมกันแดดที่ดี โดยตรง ดังนั้นก่อนเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ เราควรเข้าใจองค์ประกอบของครีมกันแดดที่ดี ให้ครบถ้วน เพื่อให้ได้การปกป้องผิวที่มีประสิทธิภาพสูงสุดและเหมาะกับไลฟ์สไตล์ของเรา



## ครีมกันแดดที่ดี คืออะไร?

ครีมกันแดดที่ดี คือผลิตภัณฑ์ที่สามารถปกป้องผิวจากรังสี UVA และ UVB ได้อย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมทั้งไม่ก่อให้เกิดการระคายเคือง และเหมาะกับสภาพผิวของผู้ใช้งาน อีกหนึ่งสิ่งสำคัญคือ ครีมกันแดดที่ดี ต้องมีความคงตัวสูง ไม่เสื่อมประสิทธิภาพง่ายเมื่อโดนเหงื่อหรือแสงแดด และควรมีเนื้อสัมผัสที่ใช้งานง่าย ไม่เหนียวเหนอะหนะ เพื่อให้สามารถใช้ได้ทุกวันอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ครีมกันแดดที่ดี ควรผ่านการทดสอบทางผิวหนัง (Dermatologically tested) เพื่อเพิ่มความมั่นใจในการใช้งานระยะยาว

## ลักษณะของครีมกันแดดที่ดี

ลักษณะของ “ครีมกันแดดที่ดี” ไม่ได้ดูแค่ SPF สูงอย่างเดียว แต่ต้องดูองค์ประกอบหลายอย่างรวมกัน

เพื่อให้ปกป้องผิวได้ครบและเหมาะกับการใช้งานจริงในชีวิตประจำวัน โดยสามารถสรุปได้ดังนี้

1. มีการปกป้องได้ทั้ง UVA และ UVB (Broad Spectrum)
2. ค่า SPF เหมาะสมกับการใช้งาน
3. เนื้อสัมผัสบางเบา ไม่อุดตันผิว
4. ไม่ก่อให้เกิดการระคายเคือง
5. กันน้ำและกันเหงื่อได้ดี (Water Resistant)
6. มีสารกันแดดที่มีประสิทธิภาพและปลอดภัย
7. ไม่ทำให้ผิวหมองหรือวอก
8. ช่วยบำรุงผิวเพิ่มเติมได้

## ค่า SPF และ PA ของครีมกันแดดที่ดี

การเลือกครีมกันแดดที่ดี เป็นสิ่งสำคัญมากในการปกป้องผิวจากแสงแดดในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในประเทศที่มีแดดแรงอย่างประเทศไทย ซึ่งการดูค่า SPF และ PA

ถือเป็นปัจจัยหลักที่ช่วยให้เราเลือกผลิตภัณฑ์ได้อย่างเหมาะสม

การเลือกครีมกันแดดที่ดี เป็นสิ่งสำคัญมากในการปกป้องผิวจากแสงแดดในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในประเทศที่มีแดดแรงอย่างประเทศไทย ซึ่งการดูค่า SPF และ PA

ถือเป็นปัจจัยหลักที่ช่วยให้เราเลือกผลิตภัณฑ์ได้อย่างเหมาะสม

# SPF คืออะไร?

SPF (Sun Protection Factor)

คือค่าที่บอกถึงประสิทธิภาพในการป้องกันรังสี UVB ซึ่งเป็นรังสีที่ทำให้ผิวไหม้แดด แดง แสบ และเพิ่มความเสี่ยงต่อมะเร็งผิวหนัง

- SPF ยิ่งสูง ยิ่งช่วยยืดระยะเวลาที่ผิวทนแดดได้มากขึ้น
- SPF ไม่ได้หมายถึงการกันแดดได้ 100% แต่เป็นระดับการป้องกันที่เพิ่มขึ้นตามค่า

## แนวทางการเลือก SPF

- SPF 15: เหมาะกับการอยู่ในร่ม หรือออกแดดสั้น ๆ
- SPF 30: เหมาะสำหรับการใช้งานประจำวันทั่วไป เช่น ไปทำงาน ไปเรียน
- SPF 50 / 50+: เหมาะกับกิจกรรมกลางแจ้ง หรือโดนแดดจัดเป็นเวลานาน

โดยทั่วไปแล้ว SPF 30–50

ถือว่าเหมาะสมที่สุดสำหรับการใช้งานในชีวิตประจำวัน เพราะให้การปกป้องที่ดีและไม่หนักผิวเกินไป

# PA คืออะไร?

PA (Protection Grade of UVA)

คือค่าที่บ่งบอกถึงประสิทธิภาพในการป้องกันรังสี UVA ซึ่งเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้ผิวเกิดความหมองคล้ำ ริ้วรอยก่อนวัย และผิวแก่เร็ว

PA จะใช้สัญลักษณ์ “+” ในการบอกระดับการป้องกัน

- PA+: ป้องกัน UVA ได้ระดับเบื้องต้น
- PA++: ป้องกันได้ปานกลาง

- PA+++ : ป้องกันได้ดี เหมาะกับการใช้ทั่วไปในชีวิตประจำวัน
- PA++++ : ป้องกันได้สูงสุด เหมาะกับแดดแรงหรือกิจกรรมกลางแจ้ง

## แนวทางเลือก SPF และ PA ให้เหมาะสม

การเลือกครีมกันแดดที่ดีควรพิจารณาทั้ง SPF และ PA ร่วมกัน  
ไม่ควรดูเพียงค่าใดค่าหนึ่ง

### สำหรับการใช้งานทั่วไป

- SPF 30–50
- PA+++

เหมาะสำหรับคนทำงานออฟฟิศ หรือใช้ชีวิตประจำวันในเมือง

### สำหรับกิจกรรมกลางแจ้ง

- SPF 50+
- PA++++

เหมาะสำหรับคนที่ต้องเจอแดดจัด เช่น เดินทางกลางแจ้ง  
เล่นกีฬา หรือทำกิจกรรมกลางแจ้งเป็นเวลานาน

## สรุป

การเลือก ครีมกันแดดที่ดี ควรดูทั้งค่า SPF และ PA ร่วมกัน  
โดยทั่วไป:

- SPF ช่วยป้องกัน UVB (ผิวไหม้)
- PA ช่วยป้องกัน UVA (ผิวแก่และหมองคล้ำ)

ดังนั้น การเลือกใช้ SPF 30–50 และ PA+++ ขึ้นไป  
ถือเป็นตัวเลือกที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการปกป้องผิวในชีวิตประจำวัน

# วิธีเลือกครีมกันแดดที่ดีให้เหมาะกับผิว

การเลือกครีมกันแดดที่ดี ควรดูสภาพผิวของตัวเองร่วมด้วย

## 1. ผิวมัน

- เลือกเนื้อเจล หรือเนื้อบางเบา
- เลือกสูตร Oil-free
- ควบคุมความมัน ไม่เพิ่มสิ่วุดตัน

## 2. ผิวแห้ง

- เลือกสูตรที่มีมอยส์เจอร์ไรเซอร์
- เนื้อครีมช่วยเพิ่มความชุ่มชื้น
- ลดปัญหาผิวลอกหรือแห้งตึง

## 3. ผิวแพ้ง่าย

- เลือกสูตรอ่อนโยน
- ไม่มีน้ำหอม และไม่มีแอลกอฮอล์
- ผ่านการทดสอบ Dermatologically tested

## ส่วนผสมสำคัญในครีมกันแดดที่ดี

**ครีมกันแดดที่ดี** มักมีสารสำคัญที่ช่วยปกป้องและบำรุงผิว เช่น

- Zinc Oxide: กันแดดแบบ Physical ปลอดภัยต่อผิว
- Titanium Dioxide: ปกป้องรังสี UV
- Vitamin C: ลดความหมองคล้ำ
- Vitamin E: ต้านอนุมูลอิสระ
- Niacinamide: ช่วยให้ผิวกระจ่างใส



## วิธีใช้ครีมกันแดดที่ดีให้ได้ผลจริง

แม้ว่าเราจะเลือกใช้ ครีมกันแดดที่ดี ที่มีค่า SPF และ PA  
เหมาะสมแล้ว แต่หากใช้งานไม่ถูกวิธี  
ประสิทธิภาพในการปกป้องผิวก็อาจลดลงอย่างมาก ดังนั้น “วิธีใช้”  
จึงเป็นปัจจัยสำคัญไม่แพ้การเลือกผลิตภัณฑ์

### 1. ทาก่อนออกแดด 15–30 นาที

- การทาครีมกันแดดล่วงหน้าช่วยให้เนื้อครีมมีเวลาซึมเข้าสู่ผิวและสร้างชั้นฟิล์มป้องกันแสงแดดได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- ควรทาก่อนออกจากบ้านอย่างน้อย 15–30 นาที

หากทาทันทีแล้วออกแดดเลย ประสิทธิภาพอาจยังไม่เต็มที่

### 2. ใช้ในปริมาณที่เหมาะสม

หนึ่งในข้อผิดพลาดที่พบบ่อยคือ “ทาครีมกันแดดน้อยเกินไป”

ทำให้การปกป้องลดลงอย่างมาก

ปริมาณที่แนะนำ

- ใบหน้า: ประมาณ 2 ช้อนนิ้วมือ หรือราว 1/4 ช้อนชา
- ลำตัว: ควรใช้ในปริมาณที่เพียงพอให้ครอบคลุมทั่วผิว

การทำงานเกินไปจะทำให้ค่า SPF และ PA ที่ระบุบนฉลาก “ไม่ได้ผลจริง” เต็มประสิทธิภาพ

3. ทาซ้ำทุก 2-3 ชั่วโมง

ครีมกันแดดไม่ได้ปกป้องผิวได้ตลอดทั้งวัน โดยเฉพาะเมื่อมีเหงื่อ น้ำ หรือการเช็ดหน้า

- ควรทาซ้ำทุก 2-3 ชั่วโมง เมื่ออยู่กลางแจ้ง
- หากว่ายน้ำหรือเหงื่อออกมาก ควรทาซ้ำทันทีหลังเช็ดตัว

การทาซ้ำเป็นกุญแจสำคัญที่ช่วยรักษาประสิทธิภาพของครีมกันแดดที่ดี ให้ต่อเนื่องตลอดวัน

4. ใช้เป็นประจำทุกวัน แม้อยู่ในร่ม

รังสี UVA สามารถทะลุกระจกและผนังบางชนิดได้ แม้อยู่ในอาคารก็ยังมีผลต่อผิว

- ควรทาครีมกันแดดทุกวัน แม้ไม่ได้ออกแดดโดยตรง
- ช่วยลดปัญหาผิวหมองคล้ำ ผื่น กระจก และริ้วรอยก่อนวัย

ข้อดีของการใช้ครีมกันแดดที่ดีเป็นประจำ

การใช้ครีมกันแดดที่ดีอย่างสม่ำเสมอช่วยให้ผิวได้รับการปกป้องอย่างต่อเนื่อง

- ลดการเกิดผื่น กระจก จุดด่างดำ

- ป้องกันผิวหมองคล้ำ
- ลดการเกิดริ้วรอยก่อนวัย
- ช่วยให้ผิวดูสุขภาพดีในระยะยาว

## สรุป

การเลือก ครีมกันแดดที่ดี ไม่ได้ดูแค่ค่า SPF สูงอย่างเดียว แต่ต้องพิจารณาหลายปัจจัยรวมกัน เช่น ค่า PA สภาพผิว เนื้อสัมผัส และส่วนผสม หากเลือกได้เหมาะสม ครีมกันแดดที่ดี จะช่วยปกป้องผิวจากแสงแดดได้อย่างมีประสิทธิภาพ และช่วยให้ผิวดูดีในระยะยาว ดังนั้นอย่าลืมเลือก ครีมกันแดดที่ดี ให้เหมาะกับตัวเอง และใช้เป็นประจำทุกวัน เพื่อสุขภาพผิวที่ดีที่สุดในทุกวัน