

### **แปรงผมวันละกี่ครั้งดี??????????**

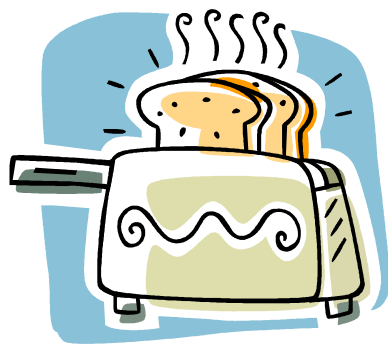
แต่ละวันเราควรแปรงผมวันละ 2 ครั้งเท่านั้น คือหลังอาบน้ำตอนเช้าและเย็น เพื่อขจัดฝุ่นผงและสิ่งสกปรกให้หลุด ที่สำคัญไม่ควรแปรงขณะที่ผมเปียก เพราะขณะที่เปียกเส้นผมจะมีความยืดหยุ่นสูง อาจทำให้ผมแตกหรือหักได้ง่าย นอกจากนี้การเลือกแปรงให้เหมาะกับลักษณะเส้นผมหรือทรงผมก็มีส่วนสำคัญด้วยเช่นกัน

ดังนั้น ถ้าผมยาว ควรเลือกขนแปรงที่มีขนแปรงเป็นเหล็กและบุด้วยยาง เพราะจะทำให้เส้นผมไม่พันกัน ขณะหวี ทั้งยังช่วยป้องกันการเกิดไฟฟ้าสถิตที่ทำให้เส้นผมชี้ฟูไม่เป็นทรงได้ด้วย หรือถ้าต้องการจัดทรงก็ควรใช้แปรงกลมขนาดใหญ่ที่ช่วยจัดทรงได้ง่ายขึ้น และทำให้ปลายผมได้รูปไม่ชี้ไปชี้มา

หากผมยาวประป่า ควรเลือกแปรงที่มีขนแปรงเรียวยาวเล็กและบุด้านหลังด้วยยาง เพราะขณะที่ขนแปรงยาวจะช่วยให้เส้นผมไม่พันกัน ขนแปรงที่สั้นจะช่วยให้ผิวของเส้นผมเรียบรุ่มสลวย

ผมสั้น ควรเลือกแปรงที่มีรูปทรงสี่เหลี่ยมขนแปรงสั้น และยาวสลับกัน เพราะจะช่วยยกโคนผมให้ดูมีน้ำหนักไม่ลึบแบน

ส่วน ผมหยักศก ควรเลือกใช้หวีที่มีลักษณะคล้ายคลาดแทนแปรง เลือกค้ำหวีที่กว้าง แบนและห่าง เพราะหวีลักษณะนี้จะช่วยรักษาสภาพลอนผมให้เป็นทรงไม่ฟู อย่าลืมเลือกแปรงให้เหมาะกับผม เพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดีให้ตัวเอง



\*\*\* อ้างอิงจาก จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับสร้างสุข ปีที่ 4 ฉบับที่ 66 มีนาคม 2550

