



ในวัยที่ลูกกำลังเติบโตขึ้นเป็นสาวน้อย คุณแม่คงอยากให้ลูกมีผมยาวสลวย ซึ่งนอกจากความสวยความงามแล้ว การมีสุขภาพผมดี ไม่เพียงช่วยเสริมบุคลิกภาพ ในวัยที่ลูกกำลังเติบโตขึ้นเป็นสาวน้อย คุณแม่คงอยากให้ลูกมีผมยาวสลวย ซึ่งนอกจากความสวยความงามแล้ว การมีสุขภาพผมดี ไม่เพียงช่วยเสริมบุคลิกภาพ แต่ยังเป็นการสะท้อนถึงการดูแลตัวเองด้วย อย่างน้อยๆ ก็ในเรื่องการรักษาความสะอาดของร่างกาย ซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพร่างกายที่ดีด้วย แล้วเส้นผมของเด็กๆ ละ ต้องการการดูแลแบบไหนกันนะ

### ผมสวยเริ่มด้วยอาหาร



ับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบทั้ง 5 หมู่ จึงช่วยให้ลูกมีสุขภาพร่างกายรวมทั้งเส้นผมแข็งแรงด้วย

การรับประทานผักใบเขียว มะเขือเทศ ถั่วเขียว โยเกิร์ต ธัญพืช เนื้อสัตว์ อาหารทะเล นม ไข่ เนื้อสัตว์ จะช่วยให้ร่างกายของลูกได้รับโปรตีนและวิตามินต่างๆ โดยเฉพาะวิตามิน B6 และ B12 ที่มีประโยชน์ต่อทั้งร่างกายและเส้นผมค่ะ

### เป่า-เช็ดผมให้แห้งทุกครั้ง

นอกจากอาหารแล้ว คุณแม่ควรใส่ใจดูแลความสะอาดเส้นผมลูกด้วยค่ะ โดยเด็กเล็กๆ ควรสระล้างด้วยน้ำอุ่นประมาณสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง แต่ถ้าหากช่วงไหนอากาศร้อนลูกมีเหงื่อออกมาก ก็อาจสระให้บ่อยขึ้นได้ ในเด็กโต การสระผมบ่อยๆ ไม่ได้เป็นอันตรายใดๆ ต่อเส้นผม ตราบใดที่คุณแม่ดูแลให้เค้าสระผมอย่างถูกวิธี คือ เลือกใช้แชมพูสูตรสำหรับเด็ก ล้างผมให้สะอาดไม่มีฟองตกค้าง และใช้ผ้าค่อยๆ เช็ดผม หรือใช้ไดร์เป่าผมให้แห้ง ซึ่งมีข้อควรระวังก็คือ ไม่ควรเป่าด้วยลมร้อน ไซลมระดับอุ่นๆ เป่าวนไปทั่วๆ ศีรษะ อย่าเป่าจีเฉพาะที่ใดที่หนึ่งนานๆ และระวังอย่าให้ใครเป่าอยู่ใกล้ผมมากเกินไป กรณีที่สระผมในช่วงเวลาตอนนอน ควรดูแลให้ลูกเช็ดผมให้แห้งก่อนเข้านอนทุกครั้งนะคะ ไม่ควรปล่อยให้ลูกเข้านอนทั้งๆ ที่ผมยังเปียก เพราะนอกจากจะทำให้เด็กป่วยได้ง่ายยังอาจเกิดเชื้อราบนหนังศีรษะได้

### แปรงผมบ่อยผมมันง่าย

โดยปกติเส้นผมของผู้ใหญ่จะร่วงวันละประมาณ 50-100 เส้น ซึ่งเป็นเรื่องปกติเนื่องจากเซลล์รากผมที่เจริญเติบโตเต็มที่แล้วเสื่อมสภาพลงผมจึงร่วง จากนั้นเซลล์รากผมก็จะค่อยๆ สร้างผมขึ้นมาใหม่

สำหรับเด็กๆ เซลล์รากผมของเค้ายังแข็งแรงอยู่ผมจึงไม่ขาดร่วงตื้อออกมาง่ายๆ อย่างผู้ใหญ่ แต่การแปรงผมบ่อยๆ อาจไม่เป็นผลดี เพราะการแปรงผมจะไปกระตุ้นต่อมน้ำมัน ทำให้ผมมันง่าย และการเสียดสีของหวีกับเส้นผมก็อาจทำให้ผมขาดง่าย การเลือกใช้หวีที่มีซี่ห่างๆ หรือแปรงที่มีขนอ่อนนุ่มจะช่วยลดการเสียดสีได้ค่ะ

การมีทรงผมที่ง่ายต่อการดูแลรักษาเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับเด็กๆ โดยเฉพาะเด็กที่ผมยาว เวลาไปออกกำลังกายหรือเล่นนอกบ้าน ควรรวบผมให้เรียบร้อยจะได้ไม่เป็นอุปสรรคต่อการเคลื่อนไหว แต่ต้องระวังอย่ารวบผมตึงเกินไปเพราะนอกจากลูกจะเจ็บแล้วยังเป็นการทำร้ายรากผม ทำให้ผมร่วงได้ ส่วนกับติดผมควรสำรวจให้แน่ใจว่าไม่มีส่วนที่แหลมคมหรือทำจากวัสดุที่แข็งเกินไป

#### {xtyfo\_info}เมื่อสาวน้อยเข้าร้านทำผม

เด็กๆ ที่ตามคุณแม่ไปร้านทำผมอาจจะอยากลองเลียนแบบคุณแม่บ้าง หรือบางครั้งคุณแม่เองก็อยากให้ช่างเสริมสวยช่วยม้วนทำลอนผม หรือถักเปียๆ ให้ลูก กรณีนี้คุณแม่ควรเตรียมแชมพูที่ใช้สระผมลูกไปเองนะคะ เพราะแชมพูสำหรับผู้ใหญ่ในร้านทำผมอาจมีสารเคมี หรือค่า pH ที่ไม่เหมาะกับสภาพหนังศีรษะของเด็กๆ และควรบอกช่างทำผมให้ระวังการเกาหนังศีรษะแรงๆ ด้วยนะคะ {xtyfo\_info}

แสดงแบบโดย : ด.ญ.จิระญารัตน์ เรืองศรี