

# オシャレな柄で、あなただけの1枚ができる♪ マスクの作り方

寒さが増し、マスクもそろそろ衣替えのシーズン！ 冬にぴったりの素材を使った手作りマスクなら、コーディネートしやすく、洗って繰り返し使えるなどいいことづくめ。ぜひトライしてみてください！

## Q.3

乾燥した肌がマスクでさらに荒れる無限ループ...  
いったいどうすれば!?

**A** 朝晩のケアはもちろん、日中も小まめに肌の状態を気にすることが大切。「外出時にスプレータイプの容器に化粧水を入れて携帯すると便利。乾燥が気になってきたらマスクを外し、マスクの内側に15cm離れたところから5、6回吹きかけると肌を保湿できます」(赤須さん)。

## Q.4

以前より自分の口臭がきつい気がする...

**A** マスクで鼻を覆うと無意識のうちに口呼吸が増えて口腔内が乾燥し、細菌が増え、口臭の原因に。「鼻呼吸をするように意識し、冬は水をこまめに飲んで口腔内を潤す。さらに、歯磨きとフロスを併用して口内を清潔に保ちましょう」(関さん)。

## Q.5

マスク生活で急に老けた!?

マスクを着用していると表情が見えないため、口周リ筋力が低下し、たるみや二重が進行する。「意識して筋力アップのために、舌のトレーニングを行う。舌を奥に引いたままの状態です。歯と歯茎を舌で押しながら前から3番目の歯まで舌を移動する。これを5回繰り返して、反対側でも行う」(関さん)。

舌を奥に引いたままの状態です。歯と歯茎を舌で押しながら前から3番目の歯まで舌を移動する。これを5回繰り返して、反対側でも行う。



上の犬歯から下の奥歯に舌を移動する。歯と歯茎を舌で押しながら前から3番目の歯まで舌を移動する。これを5回繰り返して、反対側でも行う。



## 冬の

≡ プロが解決! ≡

## マスクトラブル Q&A

長引くマスク生活も冬に突入。乾燥する季節、これまで以上に肌荒れや口臭、顔のたるみなどに悩む女性が増加中。そこで、専門医に解決法を教えてくださいました。

## Q.1

肌がカサカサなうえ、マスクがかかるほほや下あごにニキビが。どうすればいいの?

**A** マスクの摩擦で肌のバリア機能が低下し、ニキビなどの肌荒れを引き起こしやすい状態に。対策としては保湿が重要。「マスクをしていると潤っているように感じますが、外すと水分が一気に蒸発して乾燥します。湿度の低い冬は特に注意」(赤須さん)。

~~~~~ 教えてくれたのは... ~~~~~



女性専門皮膚科クリニック  
赤須医院院長  
赤須玲子さん

医学博士・日本皮膚科学会  
専門医。豊富な臨床経験と  
美容に精通したきめ細かな  
診察で、女性に人気。

歯科医師  
関有美子さん



学生時代よりモデル、エステティシャンとして活動した経験を生かし、審美歯科を中心に歯科医療に携わる。