

幼少期～ティーンエイジャーの女の子 & 男の子のための

デリケートゾーンの洗い方講座

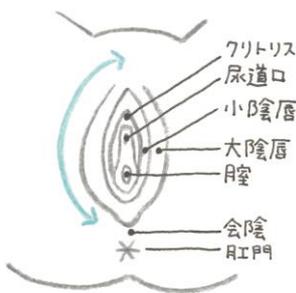
デリケートゾーンの洗い方、しっかり教わったことありますか？

小さな頃に習慣付けられれば、一生のカラダの知恵の力になる「デリケートゾーンケア」。大人でもデイリーの洗い方は案外知らない人が多いのが実情です。

できたらいっしょにお風呂に入る未就学児のうちに女の子も男の子も、しっかり教えてあげましょう。

月経がはじまった女の子も、ケアの仕方を教えるチャンス！月経血によるかぶれや、トラブルが多くなる前に、母子でしっかりつたえてみませんか？

【女の子編】



デイリーの洗い方：特にティーンエイジャーはオリモノなどの分泌物が多く、運動などで汗をかく機会も多く、オリモノシートをつけっぱなしという女子も！そんな世代にはお風呂でフォームタイプの石鹸で、月経時などのトイレタイムにはシートでのケアで清潔を保ってあげることが重要です！オリモノシートを毎日あてている方に多いかぶれによるかゆみ。毎日、外性器をクリーンにすることでかなり改善されていきます。

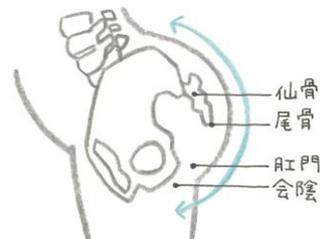
●ただし、洗うのは外性器のみであることがポイント！

内性器（ちつ内）は常に pH4 程の弱酸性に保たれ、デーデルライン桿菌という乳酸菌などに守られている部分。石鹸やワイプ（拭取り用のシート）などで洗ってしまうと、これらの自浄作用が低下してしまうので注意が必要です。



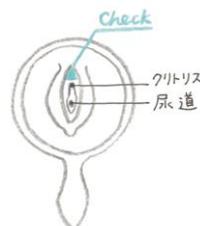
①前から順に、鼠径部から足に付け根、内股、恥丘、大陰唇、小陰唇、部分をたっぷりの泡で優しく撫でるように洗う。

②手をお尻の方に廻して、会陰、肛門、尾骨、仙骨の順に洗う。



③陰毛は、根元の肌を撫でるように、やさしく洗い、最後に手で軽く毛の流れに逆らう様にひっぱり、抜ける毛は抜く。

④鏡でチェックして恥垢が溜まっていないか確認。



生理中： 月経時はナブキンによるムレや月経血が陰毛や皮膚に残りベタつきがち。トイレタイムにワイブでさっとひと拭きしましょう。

ほっておくと痒みの原因になります。洗い方と同じように前から後ろが原則です。生理中痒い時は、掻き壊す前にメディクリームなどで沈静させてあげましょう。

かゆみの原因って・・・

かゆみや黒ずみなどは、生活習慣、食べ物、ケア用品の化学物質などの影響や、全身の血のめぐりがわるいことが原因です。とはいえ今のかゆみをすぐに解決したい！そんな場合はなるべく安全で、長く続けられるオーガニックを選びましょう！そして、保湿ケアとマッサージをデイリーケアにプラスしてみてください。

- おススメのケアアイテム～デリケートな場所だからケミカルではなくオーガニックを選びたいですね♪



「ビュピケア オーガニック」なら天然由来成分 100%、オーガニック成分高配合で安心です。

世界一厳しいオーガニック認証のひとつ ACO 認証を取得しています。



フェミニン シフォン ソープ 220mL 2,268 円(税込)

デリケートゾーンの pH 値に合わせた弱酸性。ココナッツ由来の低刺激の洗浄成分で優しく洗い上げます。まるでやかな泡で出てくるフォーミング設計。細かいところまでしっかり汚れを落とし、清潔に保ちます。

ローズ&イランイラン、ジャスミン&ネロリ、ビターオレンジ&レモン



フェミニン マッサージ ミルク 125ml 2,484 円(税込)

ビタミン・ミネラルの豊富なハチミツエキスでしっとり保湿し、ハリのあるふんわり肌へ導きます。肌のコンディションを整え、くすみ※1 をケア、透明感を保ちます。マッサージを加えることで、いきいきとした体へ導きます。ローズ&イランイランの香り。

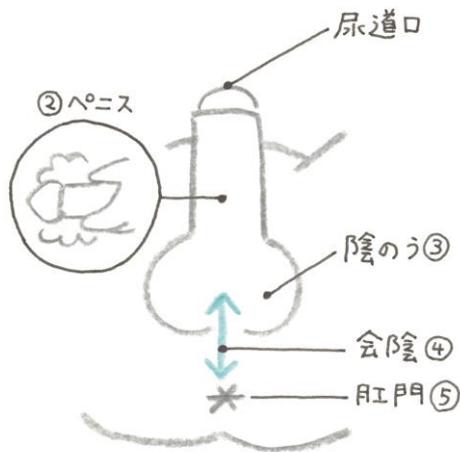


フェミニン スポットクリーム 15mL 1,944 円(税込)

デリケートゾーンはまぶたより薄い皮膚で外部刺激に弱く、乾燥しやすい部分。一方で、着衣の蒸れやランジェリー摩擦など 日々過酷な環境にさらされ、トラブル※1 が起こりやすいエリアです。優しくいたわるようにケアしてあげましょう。不快なトラブル※1 解決にオーガニックの選択を。クローブオイル※2、パパイヤ果実エキスが肌荒れ※1 に素早く働きかけ、発生を防ぎ、タイムエキス※3 が清潔に保ちます。健やかな肌へと導く機能性アイテム。

ローズベースのフローラル系の香り。

【男の子編】



男の子のデリケートゾーンケアには5つのポイントがあります。それぞれの場所別に洗い方を知りましょう。

1. 陰毛の部分の洗い方

石けんやボディソープは手やスポンジでよく泡立ててから使しましょう。陰毛の根元部分もしっかりとマッサージするように洗います。その時に毛の生え方に逆らって軽く毛を抜くようにすると、抜け毛が下着に着くことが少なくなります。

2. ペニス部分の洗い方

勃起していない状態では、片手でペニスをささえて、皮をむいてしっかり洗いましょう。亀頭の裏や雁首の部分が汚れるので、そこを重点的に手やスポンジ、ボディタオルで洗いましょう。

3. 陰嚢部分の洗い方（玉袋の洗い方）

袋全体の皮膚をしっかりと伸ばしながら洗いましょう。シワがたくさんある部分なので、そのシワに汚れがたまります。手で伸ばしながら、優しくスポンジやボディタオルで洗いましょう。

4. 会陰部分洗い方

男性の会陰は陰嚢の付け根から肛門までの部分を指し「蟻の門渡り」ともいいます。陰嚢によって蒸れやすい部分なので、きちんと洗いましょう。

5. 肛門の洗い方

今度は肛門の周辺を洗いましょう。肛門のシワの部分を軽く広げるような気持ちで優しく洗います。

男の子は下着の選び方にも注意！

「精子は熱に弱い」のをご存じですか？ 締め付けタイプの下着やぴったりフィットのズボンを常用してしまうと、体温程度の温度の熱で精巣は精子の生産能力が落ちたり、奇形率がアップ。またムレによる匂いなども気になる場所。



下着選びのポイントは、仕事やスポーツ時はブリーフ、そしてオフタイムはトランクスやゆったりタイプのボクサーパンツなどがおすすめです。

アンダーウェアもシーンによって使い分けが必要です。