

Cùng Tìm Hiểu Vì Sao Làn Da Lại Cần Đạt Đến Độ Cân Bằng pH?

Nếu bạn quan tâm tới làn da của mình hẳn đã từng nghe tới khái niệm về sự cân bằng pH trên da. Đó là một trạng thái của da, là điều cần thiết để bạn có được làn da khỏe mạnh, [Tiem tre hoa da mat](#) và đầy sức sống nhất. Cụm từ sự cân bằng pH còn ẩn chứa chút thông tin thiên về hóa học nên sẽ làm bạn chưa hiểu hết được tầm quan trọng của nó đối với làn da. Bài viết dưới đây Dr.Huệ Clinic sẽ giúp bạn hiểu tường tận hơn về những vấn đề liên quan tới độ cân bằng pH của da.

Độ pH của da có vai trò gì?

Trên bề mặt da của cơ thể luôn xuất hiện một màng axit có tác dụng bảo vệ làn da, với độ pH khoảng 5,5. Thực tế thì các chất bã nhờn được tiết ra từ tuyến bã nhờn tạo nên lớp màng axit này, cùng Axit Lactic, axit amin từ mồ hôi mà tạo nên độ pH cân bằng 5.5 của da. Sự cân bằng ở mức 5.5 này sẽ giúp cho làn da khỏe mạnh, mịn màng và tránh được những sự tàn phá từ môi trường, ánh nắng, vi khuẩn xung quanh. Độ pH chung của cơ thể người ở mức trung bình là 7pH, với độ pH 5.5 thì làn da có tính axit nhẹ. Duy trì độ cân bằng pH như bạn đã biết là vấn đề thiết yếu trong các bước chăm sóc da để giảm thiểu tối đa các vấn đề về da. Nếu bạn sử dụng các sản phẩm chăm sóc da với độ pH quá cao hoặc quá thấp sẽ tác động kéo độ pH của da không được cân bằng khiến màng bảo vệ này cũng bị yếu đi. Khi lớp bảo vệ da bị phá hủy thì da cũng rất dễ bị tổn thương, các vấn đề như mụn, kích ứng, bã nhờn tiết ra nhiều, da khô hay lão hóa nhanh cũng kéo đến với làn da.



Đạt được sự cân bằng pH da sẽ đẹp mịn màng hơn

Các loại da và chỉ số pH

Quá trình bạn nạp đồ ăn thức uống vào cơ thể cũng gián tiếp ảnh hưởng tới độ pH của da. Để giúp da có được độ cân bằng cần thiết đúng thời điểm nhất thì bạn cần sự can thiệp của các sản

phẩm chăm sóc bên ngoài da. Hiểu hơn một chút về làn da bạn sẽ tìm được những dòng sản phẩm cân bằng pH cho làn da. Nếu da hơi khô, nguy cơ nổi mụn cao thì da của bạn có độ pH quá cao, da bạn thuộc dạng da khô và rất dễ hình thành các nếp nhăn. Đây là loại da dễ bị kích ứng và chịu tác động của các vi khuẩn và yếu tố từ môi trường bên ngoài nhất. Nếu da bạn khá đẹp, mịn màng và ít nổi mụn thì độ pH của da đang nằm hoặc gần đạt được mức cân bằng. Hãy tiếp tục các bước chăm sóc hằng ngày để độ pH đó không bị tác động thêm. Còn da bạn thuộc loại da nhờn thì độ pH của da quá thấp, da có tính axit cao. Hãy cân nhắc tìm hiểu để có được một lộ trình chăm sóc da hợp lý vừa phải. Đến ngay [**Địa chỉ trung tâm điều trị mụn ở đau hiệu qua Tphcm**](#) bạn sẽ được các chuyên gia thẩm mỹ kiểm tra sức khỏe về da để có những bước chăm sóc phù hợp nhất.

Lựa chọn sản phẩm chăm sóc da giúp cân bằng độ pH

- Chọn sản phẩm làm sạch da: Các sản phẩm tẩy rửa làm sạch da có tác động lớn tới độ cân bằng pH bởi bạn sẽ phải rửa mặt 2 lần mỗi ngày và hầu hết các sản phẩm thuộc nhóm làm sạch đều có tính axit. Làn da của chúng ta cũng có những cơ chế tự làm lành nhưng thời gian đó quá lâu mà da thì cần tới sự cân bằng pH ngay. Các sản phẩm làm sạch da nên có độ pH từ 6.5 - 7.5 để da không bị mất cân bằng pH. Tùy thuộc vào đặc điểm của từng loại da nữa mà bạn chọn sản phẩm có độ pH chênh lệch nhưng không vượt quá nhiều so với khung pH đã được gợi ý.



Sử dụng các sản phẩm cân bằng độ pH cho da

- Chọn nước cân bằng da: Đây là chìa khóa cho sự cân bằng pH của làn da. Các sản phẩm toner (nước cân bằng) thường dao động từ 4.0 - 6.5 rất tốt cho da. Vì chức năng cân bằng độ pH mà sử dụng sản phẩm này sau bước rửa mặt làn da sẽ nhanh chóng lấy lại được độ cân bằng, giúp da khỏe mạnh và căng tràn sức sống.

- Chọn các dòng dưỡng da: tiếp theo trong routine chăm sóc da hằng ngày, sản phẩm kem dưỡng, serum cũng có vai trò quan trọng và không thể thiếu được chức năng cân bằng pH cho làn da. Bạn hãy cân nhắc chọn sản phẩm có độ pH phù hợp, khung 4.5 - 6.5 sẽ rất tốt cho da. Bởi nhà

sản xuất thường chăm chú vào chức năng chính của sản phẩm dưỡng mà lại quên đi độ pH của sản phẩm và cũng vì cơ địa da mỗi người mỗi khác nên bạn đành phải tự mình chọn sản phẩm làm đẹp cho mình rồi.

Có thể thấy rằng, sự cân bằng pH cho da là một trạng thái hoàn hảo mà bất kể loại da nào cũng nên đạt được. Bằng những cách chăm sóc da khoa học, bằng những sản phẩm hỗ trợ bạn hãy tác độ để da đạt được sự cân bằng này. Các vấn đề về da sẽ giảm thiểu tối đa nếu độ pH nằm ở khoảng mong muốn. Nếu xảy ra bất kỳ vấn đề về da về mụn, tham khảo thông tin thuốc điều trị thêm có tại địa chỉ <https://drhueclinic.vn/tin-tuc/thuoc-tri-mun-acnotin-10-va-20.html> từ Dr.Huệ Clinic bạn nhé!