

Q.禿げたくないです

A.しっかりハゲ対策しろハゲ

1 ブラッシング

まずは入浴前にブラッシングをすること。これで埃やフケを取り除くんだ。どうせシャワーするからいらないだろって思ってるそこのお前、禿げるぞ

2 洗う順番

とりあえず洗う順番はどうでもいいんだが、髪を洗う前に最低10分は浴槽につかっつけ。毛穴が開いてシャンプーがよく馴染むぞ。浴槽に入る前には頭からかけ湯しとけよ。心臓がびっくりするからな

3 シャンプーの量

とりあえず多ければいいってもんじゃないぞ。ショートヘアーは10円玉、セミからセミロングは500円玉くらいを手に取り、数滴ぬるま湯を足して泡だてるんだ。直にピュッピュッって出す奴、禿げるぞ。おすすめのシャンプーは後で教えてやるからまあ待て

4 洗い方

いいか。泡を頭に付けて髪と頭皮になじませ、指の腹で頭皮を優しく揉むように洗うんだ。絶対に爪を立てたり、こすったりするなよ。かなり泡立ってきたら頭のとっぺんから毛先に向けて、手の平でなぞるんだ。

4 洗い方-2

ここがポイントだ。髪の根もとに下から指を入れ、優しく小刻みに動かすんだ。これしない奴は大抵ごわごわの髪質になるからな。気をつけるよ。それから、泡立たないからって二度洗いするなよ。翌日ぱっさぱっさになるぞ。

4 洗い方-3

シャンプーはぬるま湯で洗いながせ。最低でも4分はかけること。リンスは別にやろうとやるまいとどっちでもいい。問題はトリートメントとコンディショナーだ

5 トリートメントとコンディショナー

いいか、このふたつは髪に付ける時間が長いほどダメなんだ。まずはショートヘアーのそこのお前、このふたつは必要ない。セミからロングのやつは、コンディショナーは耳から下の部分に付ける

絶対に前髪に付けるなよ。禿げるぞ

どちらも付けたら30秒以内に洗い流せ。
この時の洗い方は頭のとっぺんから 毛先に向けて、手の平でなぞるんだ。
絶対に揉みこんだり、頭のとっぺんに持っていったりするなよ

6 乾燥

まずは乾いたタオルで水分を取れ。絶対にくしゃくしゃするなよ。
タオルを押し当てたり、髪をタオルで挟んだりして十分に水気を取るんだ。
ドライヤーを使うときは、髪が少し湿ってるくらいまで乾かすんだ。
水気がなくなるまで熱風を当てるなよ。つるつるになるぞ。
生乾きのまま寝ると、雑菌が湧くから注意な

7 頭皮マッサージ

いいか、ここも大事なところだぞ。面倒臭がらずに読んどけ。
爪を立てず、手のひらや指の腹を使って頭皮全体を優しく揉みほぐすのが基本だ。
浴槽につかっている時でも、風呂上りに牛乳飲んでる時でもいつでもいい。
これは血行を良くするためのマッサージだからな。夫婦げんかでイライラしてるときにやっても
意味ないぞ。あんまり強くすると炎症おこすので注意な

8 シャンプーについて

いいか、高ければなんでもいいってわけじゃないぞ。
ちゃんと個人個人に合うものがあるからな。

シャンプーは大抵3つに分類されるんだが、別に説明しないぞ。
知りたかったらググればいい。

男が使うのは男用シャンプーだろjkという意見が聞こえるが別にそんなものはない。
気にせず使え。いいか。

おすすめするのは、これだ。禿げ対策にも良いから抄るぞ。

AROMA KIFI シャンプー ふんわり
アトピコ スキンケアシャンプー
無添加時代 シャンプー
薬用メディシャンプー
薬用シャンプー スカルププレミアムXL
あんだんて 髪を洗うシャンプー
クラシエ いち髪

逆にあまりオススメできないのはこれ。

メリット(ピュール)
サクセス
椿
ダヴ
オクト