

## ปากเหี่ยวเป็นรอยย่น แก้อย่างไรดีนะ

● นำเสนอเมื่อ 12 ธ.ค. 2555

### 1. ปากยิ่งแห้งยิ่งเหี่ยว จึงต้องบำรุงอย่างเข้มข้น

ผิวที่ริมฝีปากเป็นผิวบริเวณที่ไร้ซึ่งต่อมเหงื่อ ผิวส่วนนี้จึงรักษาความชุ่มชื้นได้ไม่ดีเท่าไรนัก และหากใครเป็นคนที่มีริมฝีปากแห้งอยู่แล้ว คุณยังมีโอกาสริมฝีปากเหี่ยวเร็วหลุดหน้าไปไวกว่าคนอื่น ๆ ถึง 2 เท่า ทั้งแห้ง ทั้งแตก และยับยิบ จึงควรบำรุงริมฝีปากอย่างสม่ำเสมอด้วยลิปบาล์มเนื้อหนักและเข้มข้น ที่มีส่วนผสมของเรตินอยด์และโคเอนไซม์คิว 10 ที่จะช่วยกระตุ้นให้ผิวผลิตคอลลาเจนมากขึ้น รวมทั้งมีส่วนผสมของกรดไฮยาลูรอน ที่จะช่วยให้ผิวดูเต่งตึง นอกจากนี้ห้ามเลียริมฝีปากเด็ดขาด เพราะเมื่อน้ำลายแห้งและระเหยไป ก็จะทำให้ปากเหี่ยวยิ่งขึ้นไปจากริมฝีปากด้วย

### 2. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

พฤติกรรมบางอย่างที่ต้องห่อปากก็ทำให้ระคายเคืองเป็นริ้วรอยได้โดยไม่รู้ตัว ไม่ว่าจะเป็นการผิวปาก การดูดน้ำจากหลอด รวมไปถึงการสูบบุหรี่ เพราะฉะนั้นงด อด เลิก พฤติกรรมเหล่านี้ไป หรือทำให้น้อยที่สุด ก็จะชะลอการเกิดรอบเหี่ยวบนที่ริมฝีปากได้

### 3. ลอกผิวริมฝีปากด้วย Glycolic peel

ฟังแล้วอาจจะดูน่ากลัว แต่ก็ใช่ว่าจะเป็นวิธีที่ทำได้ผลสำหรับผิวริมฝีปากที่มีริ้วรอยไม่ลึกมาก โดยทรีตเมนต์ที่ใช่จะเป็น ไกลโคลิก พีล (Glycolic peel) หรือการลอกผิวด้วยกรดไกลโคลิก ซึ่งเป็นกรดที่อ่อนโยนที่สุดในบรรดาการลอกผิวด้วยเคมี อย่างไรก็ตามควรทำภายใต้การดูแลของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญนะคะ

### 4. กรอผิวริมฝีปากด้วยวิธี Microdermabrasion

นี่ก็เป็นอีกหนึ่งวิธีที่สามารถใช้จัดการริ้วรอยบาง ๆ ได้ ด้วยวิธีการกรอผิวแบบ ไมโครเดอมาเบรชัน (microdermabrasion) อย่างไรก็ดี หากต้องการจัดการริ้วรอยริมฝีปากที่ค่อนข้างลึก อาจต้องเลือกพิจารณากรอผิวแบบธรรมดา หรือ เดอมาเบรชัน (dermabrasion) ซึ่งสามารถใช้รักษารอยหลุมสิวหรือริ้วรอยลึก ให้ตื้นและเรียบขึ้น แต่วิธีการเช่นนี้อาจส่งผลข้างเคียงบางประการกับริมฝีปากได้

### 5. Botox

โบท็อกซ์ (Botox) เป็นวิธีการชะงักริ้วรอยยอตุยิต และมันก็สามารถนำมาใช้ในการรักษา ริ้วรอยที่ริมฝีปากได้ด้วยเช่นกัน เนื่องจากสารโบท็อกซ์ลดหรือลดการทำงานของกล้ามเนื้อรอบ ๆ ริมฝีปาก จึงทำให้ไม่เกิดริ้วรอยเพิ่มขึ้น ริ้วรอยเดิมที่มีอยู่เมื่อไม่ถูกกระตุ้นให้ขยับเคลื่อนไหว ก็ดูบางลงได้ด้วย

## 6. ฉีดฟิลเลอร์

เติมเต็มร่องริ้วรอยที่ริมฝีปาก ทำให้มันกลับมาอวบอ้อมอีกครั้งด้วยการฉีดฟิลเลอร์ โดยที่ฟิลเลอร์บางชนิดยังสามารถกระตุ้นการทำงานของคอลลาเจนได้ด้วย แต่อย่างไรก็ดี การฉีดฟิลเลอร์อาจส่งผลข้างเคียงบางประการได้ จึงควรปรึกษาและเลือกทำกับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น

## 7. พรางสายตาจากริ้วรอย ด้วยการเขียนขอบปาก

วิธีนี้สำหรับคนที่ไม่ค่อยมีทุนมากพอสำหรับการทำทรีตเมนต์แพง ๆ และยังไม่ถึงเวลาอันสมควรที่จะเปลี่ยนสกินแคร์ตัวใหม่สำหรับริมฝีปาก คุณสามารถใช้เทคนิคการแต่งหน้านี้ช่วยไปก่อนได้ โดยเขียนขอบปากที่ขอบนอกของบริเวณรอยหยักกลางริมฝีปากบนและล่าง จากนั้นใช้ลิปสติกเติมเต็มตามปกติ ริมฝีปากของคุณจะดูเต็มและดูอวบมากขึ้น

## 8. ปกปิดแล้วไฮไลต์

อีกหนึ่งวิธีการเมคอัพสำหรับริมฝีปากเพื่อรูปปากที่เต่งตมขึ้น โดยการใช้น้ำคอนซีลเลอร์ที่เป็นเฉดสีเดียวกับรองพื้นที่คุณใช้ ลงให้ทั่วรอบ ๆ ริมฝีปาก จากนั้นทาปากตามปกติ ปิดท้ายด้วยการใช้ลิปกลอสเติมเฉพาะที่ตรงกลางของริมฝีปากบนและล่าง ความมั่นใจของกลอสจะทำให้ริมฝีปากดูอวบอ้อมขึ้น จนลืมสนใจเรื่องริ้วรอยไปเลยละ

ที่มา [กระปุกดอทคอม](#)