

## ดูแลตัวกันเยอะแล้ว มาดูแลเท้ากันบ้างดีกว่า!

■ นำเสนอเมื่อ 27 ก.พ. 2556

### 1. ล้างเท้าให้สะอาดทุกวัน

ทุก ๆ วันในขั้นตอนการชำระทำความสะอาดร่างกายตอนเย็น สละเวลาเพียงไม่ถึง 1 นาทีมาทำความสะอาดเท้าด้วย แคลฟอกสบู่ทั้งที่ส้นเท้า ฝ่าเท้า และตามซอกนิ้วซึ่งมักเป็นแหล่งหมักหมมของคราบสกปรก ความมัน เหงื่อ และเชื้อแบคทีเรีย หากเป็นไปได้ควรใช้แปรงขัดเท้าแปรงเบา ๆ ด้วย เพื่อการทำความสะอาดที่ดีขึ้นไปอีกขั้น และยังสามารถแปรงเอาเศษฝุ่นผงหรือเศษดินออกจากซอกเล็บด้วย สว่า ๆ ที่ใส่รองเท้าแตะ หรือรองเท้าแบบเปลือยนิ้วเท้าเป็นประจำต้องทำให้ได้ทุกวันนะคะ

### 2. ตัดเล็บเท้าเป็นประจำ

สำหรับเล็บมือเรามักตัดกันทุก ๆ สัปดาห์อยู่แล้ว แต่เล็บเท้าก็นยาวช้ากว่ามาก ซ้ำเสียจนบางที่เราลืมใส่ใจจนปล่อยให้มันยาวเกินไป ซึ่งทำให้ประสบอาการบาดเจ็บบางประการได้ เช่น เล็บแตก เล็บเท้าฉีก (เล็บเท้าใครเคยฉีกจะรู้ว่ามันเจ็บมาก ๆ เลยละ) เล็บยาวจนจิกหัวรองเท้าเมื่อสวมรองเท้าผ้าใบ ทำให้เดินหรือวิ่งไม่ถนัด และอาจทำให้เกิดอาการอักเสบตามมาได้ รู้อย่างนี้แล้วก็ต้องหันมาใส่ใจตัดเล็บเท้ากันเป็นประจำ อาจทิ้งระยะทุก ๆ 2-3 ครั้งที่ตัดเล็บมือแล้วจึงตัดเล็บเท้าไปด้วยก็ได้

### 3. สปาเท้า

การดูแลเล็บเท้าประการนี้อาจไม่ใช่เรื่องจำเป็นสำหรับทุกคน แต่หากใครได้ลองแล้วรับรองว่าจะติดใจ เพราะความเบาสบาย และความรู้สึกสะอาดเท้าหลังทำ เตรียมอุปกรณ์ง่าย ๆ อย่างกะละมังใส่น้ำอุ่นสำหรับแช่เท้า สบู่ แปรงขัดเท้า ใยขัดตัว (นำมาขัดเท้า) ที่ถูหนึ่งเท้าด้าน ๆ ออก หลังจากแช่เท้าจนผิวหนึ่งเริ่มนิ่มแล้วก็จะขัดถูทำความสะอาด และขัดหนึ่งเท้าด้าน ๆ ออกไปได้ง่ายขึ้น หลังจากทำเสร็จจึงรู้สึกเบาสบายเท้าขึ้นกว่าเดิม

### 4. ทาเล็บเท้าด้วยน้ำยาเคลือบเล็บสำหรับบำรุงเล็บโดยเฉพาะ

ใครที่อยากให้เล็บเท้าดูสวยงามน่ามองกว่าปกติ ให้ทาเล็บด้วยน้ำยาเคลือบเล็บสูตรสำหรับบำรุงเล็บโดยเฉพาะ นอกจากจะให้ความเงางามแล้ว ยังบำรุงเสริมความแข็งแรงของเล็บไปในตัวด้วย

## 5. เท่าก็ต้องการครีมบำรุง

ผิวกายยังต้องการโลชั่น มือของคุณนั้นก็ต้องการแฮนด์ครีม เพราะฉะนั้นเท่าซึ่งเป็นผิวแห้งส่วนที่เสียดูสีรับน้ำหนัก และทำงานหนัก ก็ต้องการครีมบำรุงเช่นกัน เพื่อป้องกันไม่ให้ผิวดาน กราน และสันทาแตก คุณควรบำรุงเป็นประจำทุกวัน หรืออย่างน้อยที่สุดสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ด้วยครีมบำรุงหรือโลชั่นที่เนื้อคอนข้างข้น หรือจะใช้ปิโตรเลียมเจลแทนก็ได้เช่นกัน ส่วนใครอยากให้เท่านุ่มไว ๆ ให้ทาครีมแล้วใส่ถุงเท้านอน

ขอบคุณที่มาจาก [กระปุกดอทคอม](#)