ครีมกันแดดที่ดีควรมีคุณสมบัติอย่างไร?
วิธีเลือกครีมกันแดดให้เหมาะกับผิว

นำเสนอเมื่อ : 23 มิ.ย. 2569

ครีมกันแดดที่ดีควรมีคุณสมบัติอย่างไร?

วิธีเลือกครีมกันแดดให้เหมาะกับผิว

ในปัจจุบันแสงแดดในประเทศไทยมีความรุนแรงมากขึ้นทุกปี ทำให้การเลือกใช้สกินแคร์กลุ่มกันแดดกลายเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะคนที่ต้องเผชิญแสงแดดเป็นเวลานาน การเลือกครีมกันแดดที่ดี จึงไม่ใช่แค่เรื่องความสวยงาม
แต่เป็นเรื่องของสุขภาพผิวในระยะยาวด้วย

หลายคนอาจเข้าใจว่าการเลือก ครีมกันแดดที่ดี ดูแค่ค่า SPF สูงก็เพียงพอ แต่ในความเป็นจริงยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่สำคัญ เช่น ค่า PA เนื้อสัมผัส และความเหมาะสมกับสภาพผิว
ซึ่งทั้งหมดนี้ส่งผลต่อประสิทธิภาพของ ครีมกันแดดที่ดี โดยตรง
ดังนั้นก่อนเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ เราควรเข้าใจองค์ประกอบของครีมกันแดดที่ดี ให้ครบถ้วน
เพื่อให้ได้การปกป้องผิวที่มีประสิทธิภาพสูงสุดและเหมาะกับไลฟ์สไตล์ของเรา

ครีมกันแดดที่ดี คืออะไร?

ครีมกันแดดที่ดี คือผลิตภัณฑ์ที่สามารถปกป้องผิวจากรังสี UVA และ UVB ได้อย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมทั้งไม่ก่อให้เกิดการระคายเคือง และเหมาะกับสภาพผิวของผู้ใช้งาน อีกหนึ่งสิ่งสำคัญคือ ครีมกันแดดที่ดี ต้องมีความคงตัวสูง ไม่เสื่อมประสิทธิภาพง่ายเมื่อโดนเหงื่อหรือแสงแดด และควรมีเนื้อสัมผัสที่ใช้งานง่าย ไม่เหนียวเหนอะหนะ เพื่อให้สามารถใช้ได้ทุกวันอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ครีมกันแดดที่ดี ควรผ่านการทดสอบทางผิวหนัง (Dermatologically tested) เพื่อเพิ่มความมั่นใจในการใช้งานระยะยาว

ลักษณะของครีมกันแดดที่ดี

ลักษณะของ “ครีมกันแดดที่ดี” ไม่ได้ดูแค่ SPF สูงอย่างเดียว แต่ต้องดูองค์ประกอบหลายอย่างรวมกัน

เพื่อให้ปกป้องผิวได้ครบและเหมาะกับการใช้งานจริงในชีวิตประจำวัน
โดยสามารถสรุปได้ดังนี้

1. มีการปกป้องได้ทั้ง UVA และ UVB (Broad Spectrum)
2. ค่า SPF เหมาะสมกับการใช้งาน
3. เนื้อสัมผัสบางเบา ไม่อุดตันผิว
4. ไม่ก่อให้เกิดการระคายเคือง
5. กันน้ำและกันเหงื่อได้ดี (Water Resistant)
6. มีสารกันแดดที่มีประสิทธิภาพและปลอดภัย
7. ไม่ทำให้ผิวหมองหรือวอก
8. ช่วยบำรุงผิวเพิ่มเติมได้

ค่า SPF และ PA ของครีมกันแดดที่ดี

การเลือกครีมกันแดดที่ดี
เป็นสิ่งสำคัญมากในการปกป้องผิวจากแสงแดดในชีวิตประจำวัน
โดยเฉพาะในประเทศที่มีแดดแรงอย่างประเทศไทย ซึ่งการดูค่า SPF
และ PA
ถือเป็นปัจจัยหลักที่ช่วยให้เราเลือกผลิตภัณฑ์ได้อย่างเหมาะสม

การเลือกครีมกันแดดที่ดี
เป็นสิ่งสำคัญมากในการปกป้องผิวจากแสงแดดในชีวิตประจำวัน
โดยเฉพาะในประเทศที่มีแดดแรงอย่างประเทศไทย ซึ่งการดูค่า SPF
และ PA
ถือเป็นปัจจัยหลักที่ช่วยให้เราเลือกผลิตภัณฑ์ได้อย่างเหมาะสม

SPF คืออะไร?

SPF (Sun Protection Factor)
คือค่าที่บอกถึงประสิทธิภาพในการป้องกันรังสี UVB
ซึ่งเป็นรังสีที่ทำให้ผิวไหม้แดด แดง แสบ
และเพิ่มความเสี่ยงต่อมะเร็งผิวหนัง

- SPF ยิ่งสูง ยิ่งช่วยยืดระยะเวลาที่ผิวทนแดดได้มากขึ้น
- SPF ไม่ได้หมายถึงการกันแดดได้ 100%
  แต่เป็นระดับการป้องกันที่เพิ่มขึ้นตามค่า

แนวทางการเลือก SPF

- SPF 15: เหมาะกับการอยู่ในร่ม หรือออกแดดสั้น ๆ
- SPF 30: เหมาะสำหรับการใช้งานประจำวันทั่วไป เช่น ไปทำงาน ไปเรียน
- SPF 50 / 50+: เหมาะกับกิจกรรมกลางแจ้ง
  หรือโดนแดดจัดเป็นเวลานาน

โดยทั่วไปแล้ว SPF 30–50
ถือว่าเหมาะสมที่สุดสำหรับการใช้งานในชีวิตประจำวัน
เพราะให้การปกป้องที่ดีและไม่หนักผิวเกินไป

PA คืออะไร?

PA (Protection Grade of UVA)
คือค่าที่บ่งบอกถึงประสิทธิภาพในการป้องกันรังสี UVA
ซึ่งเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้ผิวเกิดความหมองคล้ำ ริ้วรอยก่อนวัย
และผิวแก่เร็ว

PA จะใช้สัญลักษณ์ “+” ในการบอกระดับการป้องกัน

- PA+: ป้องกัน UVA ได้ระดับเบื้องต้น
- PA++: ป้องกันได้ปานกลาง

- PA+++: ป้องกันได้ดี เหมาะกับการใช้ทั่วไปในชีวิตประจำวัน
- PA++++: ป้องกันได้สูงสุด เหมาะกับแดดแรงหรือกิจกรรมกลางแจ้ง

แนวทางเลือก SPF และ PA ให้เหมาะสม

การเลือกครีมกันแดดที่ดีควรพิจารณาทั้ง SPF และ PA ร่วมกัน ไม่ควรดูเพียงค่าใดค่าหนึ่ง

สำหรับการใช้งานทั่วไป

- SPF 30–50
- PA+++

เหมาะสำหรับคนทำงานออฟฟิศ หรือใช้ชีวิตประจำวันในเมือง

สำหรับกิจกรรมกลางแจ้ง

- SPF 50+
- PA++++

เหมาะสำหรับคนที่ต้องเจอแดดจัด เช่น เดินทางกลางแจ้ง เล่นกีฬา หรือทำกิจกรรมกลางแจ้งเป็นเวลานาน

สรุป

การเลือก ครีมกันแดดที่ดี ควรดูทั้งค่า SPF และ PA ร่วมกัน โดยทั่วไป:

- SPF ช่วยป้องกัน UVB (ผิวไหม้)
- PA ช่วยป้องกัน UVA (ผิวแก่และหมองคล้ำ)

ดังนั้น การเลือกใช้ SPF 30–50 และ PA+++ ขึ้นไป ถือเป็นตัวเลือกที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการปกป้องผิวในชีวิตประจำวัน

วิธีเลือกครีมกันแดดที่ดีให้เหมาะกับผิว

การเลือกครีมกันแดดที่ดี ควรดูสภาพผิวของตัวเองร่วมด้วย

1. ผิวมัน

- เลือกเนื้อเจล หรือเนื้อบางเบา
- เลือกสูตร Oil-free
- ควบคุมความมัน ไม่เพิ่มสิวอุดตัน

2. ผิวแห้ง

- เลือกสูตรที่มีมอยส์เจอร์ไรเซอร์
- เนื้อครีมช่วยเพิ่มความชุ่มชื้น
- ลดปัญหาผิวลอกหรือแห้งตึง

3. ผิวแพ้ง่าย

- เลือกสูตรอ่อนโยน
- ไม่มีน้ำหอม และไม่มีแอลกอฮอล์
- ผ่านการทดสอบ Dermatologically tested

ส่วนผสมสำคัญในครีมกันแดดที่ดี

ครีมกันแดดที่ดีมักมีสารสำคัญที่ช่วยปกป้องและบำรุงผิว เช่น

- Zinc Oxide: กันแดดแบบ Physical ปลอดภัยต่อผิว
- Titanium Dioxide: ป้องกันรังสี UV
- Vitamin C: ลดความหมองคล้ำ
- Vitamin E: ต้านอนุมูลอิสระ
- Niacinamide: ช่วยให้ผิวกระจ่างใส

วิธีใช้ครีมกันแดดที่ดีให้ได้ผลจริง

แม้ว่าเราจะเลือกใช้ ครีมกันแดดที่ดี ที่มีค่า SPF และ PA เหมาะสมแล้ว แต่หากใช้งานไม่ถูกวิธี
ประสิทธิภาพในการปกป้องผิวก็อาจลดลงอย่างมาก ดังนั้น “วิธีใช้” จึงเป็นปัจจัยสำคัญไม่แพ้การเลือกผลิตภัณฑ์

1. ทาก่อนออกแดด 15–30 นาที

- การทาครีมกันแดดล่วงหน้าช่วยให้เนื้อครีมมีเวลาซึมเข้าสู่ผิวและสร้างชั้นฟิล์มป้องกันแสงแดดได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- ควรทากอนออกจากบ้านอย่างน้อย 15–30 นาที

หากทาทันทีแล้วออกแดดเลย ประสิทธิภาพอาจยังไม่เต็มที่

2. ใช้ในปริมาณที่เหมาะสม

หนึ่งในข้อผิดพลาดที่พบบ่อยคือ “ทาครีมกันแดดน้อยเกินไป”

ทำให้การปกป้องลดลงอย่างมาก

ปริมาณที่แนะนำ

- ใบหน้า: ประมาณ 2 ข้อนิ้วมือ หรือราว 1/4 ช้อนชา
- ลำตัว: ควรใช้ในปริมาณที่เพียงพอให้ครอบคลุมทั่วผิว

การทาบางเกินไปจะทำให้ค่า SPF และ PA ที่ระบุบนฉลาก “ไม่ได้ผลจริง” เต็มประสิทธิภาพ

3. ทาซ้ำทุก 2–3 ชั่วโมง

ครีมกันแดดไม่ได้ปกป้องผิวได้ตลอดทั้งวัน โดยเฉพาะเมื่อมีเหงื่อ น้ำ หรือการเช็ดหน้า

- ควรทาซ้ำทุก 2–3 ชั่วโมง เมื่ออยู่กลางแจ้ง
- หากว่ายน้ำหรือเหงื่อออกมาก ควรทาซ้ำทันทีหลังเช็ดตัว

การทาซ้ำเป็นกุญแจสำคัญที่ช่วยรักษาประสิทธิภาพของครีมกันแดดที่ดี ให้ต่อเนื่องตลอดวัน

4. ใช้เป็นประจำทุกวัน แม้อยู่ในร่ม

รังสี UVA สามารถทะลุกระจกและผนังบางชนิดได้ แม้อยู่ในอาคารก็ยังมีผลต่อผิว

- ควรทาครีมกันแดดทุกวัน แม้ไม่ได้ออกแดดโดยตรง
- ช่วยลดปัญหาผิวหมองคล้ำ ฝ้า กระ และริ้วรอยก่อนวัย

ข้อดีของการใช้ครีมกันแดดที่ดีเป็นประจำ

การใช้ครีมกันแดดที่ดีอย่างสม่ำเสมอช่วยให้ผิวได้รับการปกป้องอย่างต่อเนื่อง

- ลดการเกิดฝ้า กระ จุดด่างดำ

- ป้องกันผิวหมองคล้ำ
- ลดการเกิดริ้วรอยก่อนวัย
- ช่วยให้ผิวดูสุขภาพดีในระยะยาว

สรุป

การเลือก ครีมกันแดดที่ดี ไม่ได้ดูแค่ค่า SPF สูงอย่างเดียว แต่ต้องพิจารณาหลายปัจจัยรวมกัน เช่น ค่า PA สภาพผิว เนื้อสัมผัส และสวนผสม หากเลือกได้เหมาะสม ครีมกันแดดที่ดี จะช่วยปกป้องผิวจากแสงแดดได้อย่างมีประสิทธิภาพ และช่วยให้ผิวดูดีในระยะยาว ดังนั้นอย่าลืมเลือก ครีมกันแดดที่ดี ให้เหมาะกับตัวเอง และใช้เป็นประจำทุกวัน
เพื่อสุขภาพผิวที่ดีที่สุดในทุกวัน