

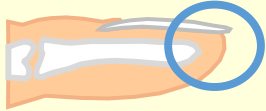
# 爪は スクエアカットが おすすめ

爪は手指を保護する役目があります。切り方を変えることで物をしっかり握めたり指先が乾燥しにくくなります。爪の切り方を見直してみませんか？



## 爪の構造

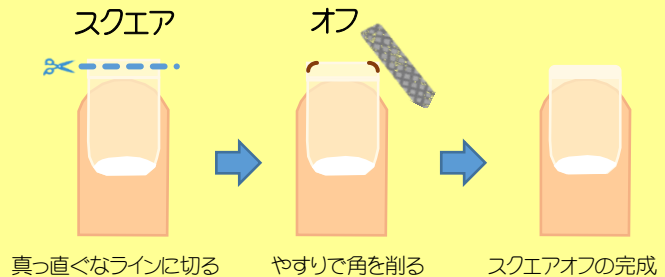
指の骨は指先の途中までしかありません。爪があることで指先に力を入れることができ細かい作業もできるようになっています。



深爪などの指先まで爪がない状態では物を握む時に指先に余計な負担がかかります。また、擦れることで指先が乾燥しやすくなります。

## 理想的な形

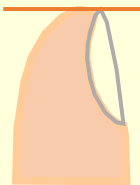
スクエア「四角」オフ「角を少し削る」  
爪にとって割れにくく負担のない切り方です。



爪は縦方向に線が入っているので斜めに切ると、爪が内側へ巻き込まれやすくなり、巻き爪になることがあります。

## 理想的な長さ

指先を横から見るときに指と爪が同じくらいの高さになるようにしましょう。「爪の白い部分」が少し残るくらいが理想的です。



爪の白い部分の裏側には、細菌の侵入を防ぐ皮膚があります。この皮膚の力が弱くなると、爪の成長を妨げてしまうことがあるので深爪には注意しましょう。



爪の切り方を見直し、深爪や手荒れを防ぎましょう。また、健やかな爪を守るためには保湿も欠かせません。ハンドクリームを塗る際は、爪の生え際甘皮まで塗り込むようにして適切なケアを心掛けましょう。