



۴ عادت رایج که باعث ریزش مومی شود

شست و شوی روزانه مو با شامپو اصلا توصیه نمی‌شود. چرب بودن مو ظاهر زیبایی ندارد اما چربی و مرطوب بودن موها عامل موثری در جلوگیری از ریزش مو است.

دست بردن لای موها، شست و شوی شدید و شانه زدن مو در حمام احتمال ریزش مو را افزایش می‌دهد.

آب داغ باعث از بین رفتن رطوبت مو، آسیب دیدگی چربی کف سر می‌شود.

اگر عادت دارید قبل از خواب دوش بگیرید، مطمئن شوید که موهایتان خشک شده است. برای اینکه مجبور نباشید هر شب از سشوار استفاده کنید صبح‌ها دوش بگیرید.

