

มอยส์เจอไรเซอร์ เลือกใช้อย่างไร

เมื่ออายุเปลี่ยน สภาพแวดล้อม เช่น อากาศ สถานที่อยู่เปลี่ยนแปลง สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสาเหตุให้ความชุ่มชื้นของผิวหนังเกิดการเปลี่ยนแปลง ถ้ามีการเปลี่ยนแปลงมาก ๆ เช่น ผิวแห้งแตก เป็นขุยต่าง ๆ เหล่านี้เป็นอาการเตือนให้ทราบว่าเราควรมีการปรับปรุงสภาพผิวพรรณให้กลับมามีความชุ่มชื้นเหมือนเดิม โดยสิ่งที่ช่วยในการปรับปรุง รักษาสภาพผิวในกรณีนี้คือ **มอยส์เจอไรเซอร์ (Moisturizers)**⁽¹⁾ ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์ให้ความชุ่มชื้น แต่หลักการทำงานจริง ๆ อาจไม่ได้ให้ความชุ่มชื้นโดยตรง แต่จะ “เคลือบผิวเอาไว้เพื่อลดการสูญเสียน้ำของผิว” เมื่ออัตราการสูญเสียน้ำของผิวลดลง ผิวก็จะมี ความชุ่มชื้นมากขึ้น Moisturizers ได้มีการแบ่งประเภทหรือชนิดตามหลักการทำงาน ได้เป็น

ชนิดของมอยส์เจอไรเซอร์⁽²⁾

1. ชนิดเคลือบผิว (Occlusives)
2. ชนิดดูดน้ำ (Humectants)
3. ชนิดสารกันแดด

หลักการทำงานของมอยส์เจอไรเซอร์แบ่งตามกลไกได้ 3 ชนิด^(1,2)

1. ชนิดเคลือบผิวหรือปิดกั้นไม่ให้น้ำซึมผ่าน (Occlusive) ออกฤทธิ์โดยปิดกั้นไม่ให้น้ำซึมผ่าน เมื่อทาลงบนผิวหนังจะกระจายตัวออกคลุมผิวหนังเป็นแผ่นฟิล์มบาง ๆ กันไม่ให้น้ำภายในผิวหนังซึมออกสู่ภายนอก ทำหน้าที่คล้ายเกราะอ่อนป้องกันสารเคมีไม่ให้ระคายผิวหนังด้วยการใช้มอยส์เจอไรเซอร์นี้ในสภาพจริง ควรคำนึงถึงถึงด้วยการล้างหรือฟอกผิวหนังบ่อย ๆ ด้วยสบู่หรือดีเทอร์เจน หรือการถู เช็ดกับผ้าจะทำให้มอยส์เจอไรเซอร์หลุดออกจากผิวหนัง อาจจำเป็นต้องทามอยส์เจอไรเซอร์ซ้ำหลายครั้งต่อวันตามสภาพการดำเนินชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคล เพื่อให้ได้รับประโยชน์จากคุณสมบัติของ Occlusives สูงสุด เราจึงควรทามอยส์เจอไรเซอร์ขณะที่ผิวยังเปียกหรือมีความชื้นอยู่เพื่อเก็บกักความชุ่มชื้นเอาไว้ สารกลุ่มนี้ได้แก่ petrolatum, lanolin เป็นต้น

Occlusives

Acetylated castor oil	Hydrogenated lanolin
Acetylated lanolin alcohol	Isocetyl myristate
Behenyl isostearate	Lanolin linoleate
Beeswax	Lauryl cocoate
C12-18 acid triglyceride	Lecithin
C20-40 alcohols	Mineral Oil
C20-40 alkyl dimethicone	Myristyl myristate
C16-36 alkyl stearate	Neatsfoot oil
C18-70 isoparaffin	Octyldodecyl stearate
C20-24 olefin	Oleyl linoleate
C10-18 triglycerides	Palm kernal wax
Candelilla	Paraffin
Canola oil	Pentaerythrityl tetracocoate
Caprylic/capric triglyceride	Petroleum
Carnauba	Propylene glycol dioleate
Cetearyl methicone	Shark liver oil
Cetyl ricinoleate	Soybean lipid
Cholesteryl oleate	Stearyl stearate
Cyclomethicone	Squalane
Decyl myristate	Tall oil
Dimethicone	Tocopherol
Distearyl ether	Trihexyldecyl citrate
Glycol dioleate	Triisostearin
Hexyldecyl isostearate	Vegetable oil
Hydrogenated castor oil	

รูปที่ 1 แสดง Moisturizers แบบ Occlusives⁽¹⁾

2. ชนิดดูดซับน้ำจากบรรยากาศ (Humectants) มอยส์เจอไรเซอร์กลุ่มนี้เพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวหนังโดยการจับน้ำจากบรรยากาศหรือน้ำบนผิวหนังไว้กับผิวหนังไม่ให้ระเหยไป ผิวจึงมีความชุ่มชื้น สารกลุ่มนี้ได้แก่ lactic acid, urea และ glycerol, polyol เช่น sorbitol, glycerol สารกลุ่มนี้อาจระคายผิวหนังได้ ทำให้รู้สึกยิบ ๆ เวลาทาบนผิวหนัง จึงควรระมัดระวังโดยเฉพาะผิวหนังที่มีการอักเสบอยู่

มอยส์เจอไรเซอร์อีกชนิดหนึ่งที่จัดอยู่ในกลุ่มดูดซับน้ำจากบรรยากาศ แต่มอยส์เจอไรเซอร์กลุ่มนี้มีโครงสร้างทางเคมีเป็นสารโมเลกุลใหญ่และมีคุณสมบัติชอบจับกับน้ำ (hydrophilic) จึงเรียกลักษณะนี้ว่า กลุ่มมอยส์เจอไรเซอร์ที่ชอบจับน้ำ (hydrophilic matrices) ไม่ยอมให้น้ำในผิวหนังผ่านออกสู่ภายนอกร่างกาย ได้แก่ สารกลุ่ม mucopolysaccharide หรือ glycosaminoglycans ซึ่งประกอบด้วย hyaluronic acid และ chondroitin sulfate เป็นต้น

Humectants

Acetamide MEA	Lactamide
Agarose	Lactic acid
Ammonium lactate*	Maltitol
Arginine PCA	Melibiose
Betaine	Panthenol
Butylene glycol	Pantolactone
Copper PCA	PCA
Corn glycerides	Polyglucuronic acid
Diglycereth-7 Malate	Polyglycerylmethacrylate
Diglycerin	Propylene glycerol
Dimethyl imidazolidinone	Saccharide hydrolysate
Erythritol	Sea salt
Gelatin	Seasame amino acids
Glucose	Sodium aspartate
Glucuronic acid	Sodium lactate*
Glucuronolactone	Sodium malate
Glutamic acid	Sodium PCA*
Glycereth-12	Sodium polyaspartate
Glycerin*	Sorbitol
Honey extract	TEA-lactate
Hyaluronic acid	Triglycereth-7 citrate
Hydrolyzed wheat starch	Urea
Hydroxyethyl sorbitol	Xylose

รูปที่ 2 สาร Moisturizers ชนิดที่เป็น Humectants⁽¹⁾

3. มอยส์เจอร์ไรเซอร์ที่มีสารปรุงแต่งและสารกันแดดผสมอยู่ มอยส์เจอร์ไรเซอร์กลุ่มนี้อาศัยคุณสมบัติของสารกันแดดช่วยป้องกันไม่ให้แสงอัลตราไวโอเล็ต เอ และบี ทำลายผิวหนัง เพราะผิวหนังที่เป็นปกติมีสารมอยส์เจอร์ไรเซอร์ตามธรรมชาติสามารถรักษาน้ำไว้กับผิวหนังได้ โดยรวมคือ “สารเติมแต่ง” เพื่อเสริมคุณสมบัติต่าง ๆ ให้แก่ Moisturizers อย่างเช่น น้ำหอม สี สารกันเสีย สารสกัดจากพืช วิตามิน และอื่น ๆ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ เพิ่มอายุการเก็บรักษา หรือเพิ่มความน่าสนใจ ทำให้ผลิตภัณฑ์เป็นที่ถูกใจของตลาด

Miscellaneous Additives

Alkyl galate	Hyaluronic acid
Allantoin	Hydrolyzed keratin
Aloe barbadensis	Hydrolyzed soy starch
Arachidonic acid	Isodecyl salicylate
Ascorbic acid	Lactic acid
Azulene	Linoleic acid
Beta-carotene	Maltodextrin
Betaglucan	Methyl nicotinate
Bioflavonoids	Milk protein
Biabolol	Mineral salts
Butylated hydroxytoluene (BHT)	Niacin
Butylene glycol	Papain
Caprooyl sphingosine	PEF-5 tall oil sterol
Capsaicin	Phospholipids
Carnitine	Retinol
Carnosine	Salicylic acid
Ceramides 1/2/3/4/5/1a/6/11	Skin lipids
Cholesterol	Superoxide dismutase
Citric acid	Tartaric acid
Coco-betaine	Theophylline
Collagen	Tocopheryl acetate
Dimethicone copolyol acetate	Tyrosine
EDTA	Ubiquinone
Gelatin	Undecylenyl alcohol
Glucose	Zinc gluconate
Glycosphingolipids	

รูปที่ 3 กลุ่มของสารที่มีใน Moisturizers ที่ใช้เติมเพื่อวัตถุประสงค์อื่น⁽¹⁾

หลักการเลือกซื้อมอยส์เจอไรเซอร์⁽²⁻⁴⁾

1. ดูลักษณะผิวของตนเอง ผู้ที่มีผิวมันก็เลือกมอยส์เจอไรเซอร์ที่มีความมันน้อย จะทราบได้โดยการทดลอง ทามอยส์เจอไรเซอร์นั้นที่ผิวหน้า มอยส์เจอไรเซอร์ชนิด water-based สำหรับผิวมัน มอยส์เจอไรเซอร์แบบมีน้ำมัน สำหรับผิวแห้ง มอยส์เจอไรเซอร์สูตร water-based balanced สำหรับผิวธรรมดา

2. ดูฤดูกาล ความชื้นในบรรยากาศน้อย ควรเลือกมอยส์เจอไรเซอร์ที่มีความมันมาก

3. ดูภูมิประเทศ ถ้าอยู่ในประเทศไทยหรือประเทศทางตะวันออกที่มีความชื้นในบรรยากาศสูงอาจไม่จำเป็นต้องใช้มอยส์เจอไรเซอร์

4. พิจารณาส່วนประกอบของมอยส์เจอไรเซอร์ว่ามีน้ำมันมากน้อยเพียงใด

5. พิจารณาเรื่องกลิ่น เพราะมอยส์เจอไรเซอร์มักมีเครื่องหอมผสมอยู่ด้วยเพื่อให้น่าใช้ แต่ก็ป็นสาเหตุของการแพ้ได้ ซึ่งสารต่าง ๆ ที่เป็นส่วนประกอบที่นิยมใช้สามารถดูได้จากข้อมูลที่กล่าวมาแล้ว

6. ดูราคาในภาวะเศรษฐกิจ เช่น ปัจจุบันควรดูเรื่องราคาให้เหมาะสมกับฐานะของแต่ละบุคคลด้วย

7. เลือกมอยส์เจอไรเซอร์ที่เหมาะสมกับช่วงอายุ เพราะเมื่ออายุมากขึ้น ผิวจะเริ่มแห้งตึง และอุ้มน้ำได้น้อยลง ทำให้เกิดริ้วรอยเหี่ยวย่นแห่งวัย มอยส์เจอไรเซอร์ที่เหมาะสมกับผิวในวัยนี้จึงควรมีเนื้อครีมที่หนากว่าปกติ เพื่อ

เติมความชุ่มชื้นคืนสู่ผิวให้มากที่สุด เมื่อผิวชุ่มน้ำและนุ่มขึ้นก็จะทำให้ริ้วรอยดูจางลงได้ค่ะ

8. การทดลองใช้ดูจะเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการเลือกว่าผลิตภัณฑ์ใดเหมาะสมที่สุด โดยอาศัยหลักการข้างต้น

เอกสารอ้างอิง

1. Skincare Basic #10-1: Moisturizers Revealed!!!. <http://www.bloggang.com/mainblog.php?id=pupesosweet&month=01-11-2008&group=6&gblog=11>
2. ป่วน สุทธิพิณีจรรยา. การเลือกซื้อมอยส์เจอไรเซอร์ในวัยทอง ตอนที่ 2. <http://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/articleDetail.asp?id=41>
3. 7 เคล็ดลับเลือกมอยส์เจอไรเซอร์ให้เหมาะกับผิวตัวเอง. <http://women.kapook.com/view50776.html>
4. 7 เคล็ดลับ วิธีเลือกซื้อผลิตภัณฑ์บำรุงผิวให้เหมาะกับผิว. http://www.panclinic.com/detail_tip_panclinic.asp?MID=99&CID=5