

# ۴ اشتباه رایج هنگام خشک کردن موها که موها یتان را نابود می‌کند

احتمالا می‌دانید که رنگ کردن موها و استفاده از ابزارهای حرارتی برای حالت‌بخشی به موها می‌تواند به سلامتی موها آسیب برساند. اما آیا می‌دانستید که انجام کارهای نادرست در فرایند کلی خشک کردن موها نیز (چه با استفاده از سشوار و چه بدون آن) می‌تواند باعث آسیب‌دیدگی موها شود؟ در ادامه این مطلب خواهیم گفت که کدام کارها هنگام خشک کردن موها به سلامتی آنها صدمه می‌زنند.

## استفاده نادرستی از سشوار دارید

استفاده از بالاترین حرارت سشوار، نگه داشتن سشوار در فاصله نزدیک به سر یا خاموش نکردن سشوار پس از خشک شدن نسبی موها، همگی جزو کارهایی هستند که می‌توانند پیوندها و پروتئین‌های نهفته در موها را تخریب کنند. همین اتفاق مستقیماً موها را دچار شکنندگی و ضعف می‌کند و احتمال شکل‌گیری موخوره یا دوشاخه‌شدگی موها را افزایش می‌دهد. حالت‌ناپذیری، خشکی و کدرشدگی موها را هم باید به این موارد اضافه کنیم.

برای مقابله با این آسیب‌دیدگی، دمای سشوار را همیشه باید در محدوده کم تا متوسط قرار دهید، سشوار را حداقل ۳۰ سانتی‌متر دور از موها نگه دارید و پس از خشک شدن نسبی موها حتماً سشوار را خاموش کنید. استفاده از اسپری محافظ حرارتی قبل از روشن کردن سشوار هم ترفند خوبی برای محافظت از موها است.

## حوله را روی موها فشار می‌دهید

فشار دادن حوله‌های زبر روی موها می‌تواند به کوتیکول موها آسیب برساند. بنابراین کسانی که هنگام خشک کردن موها عادت دارند حوله‌های زبر را روی موها فشار دهند، هم باعث وزشدگی موها می‌شوند و هم رطوبت طبیعی موها را از بین می‌برند. کشیدن بیش‌ازحد موها با حوله نیز می‌تواند تارهای مو را ضعیف کند. بنابراین سعی کنید که بیشتر آب جمع‌شده در موها را با دست بگیرید و سپس از یک حوله لطیف برای خشک کردن آنها استفاده کنید.

## در هوای سرد با موهای خیس از خانه خارج می‌شوید

اگر در تابستان با موهای خیس از خانه خارج شوید، مشکلی برای سلامتی موها پیش نمی‌آید، اما انجام چنین کاری در هوای سرد پاییز و زمستان به هیچ‌وجه برای سلامتی موها خوب نیست زیرا موها مانند پوست صورت و بدن در برابر آب‌وهوای سرد حساس هستند. موها در این شرایط در برابر خشک شدن مقاومت می‌کنند و برای مدت‌زمان طولانی‌تری در وضعیت آسیب‌پذیر باقی می‌مانند و در نتیجه احتمال شکنندگی و خشکی موها بیشتر می‌شود. اگر برای ساعات طولانی با موهای خیس در هوای سرد و آزاد حضور داشته باشید، حتی ممکن است که موها یخ بزنند و بشکنند.

## موها را در حالت خیس شانه می‌کنید

از آنجا که تارهای مو در حالت خیس بسیار ظریف هستند، به راحتی ممکن است که دچار شکنندگی شوند. بنابراین برای شانه کردن موها ابتدا صبر کنید که تارهای مو تا حدود زیادی خشک شوند. اگر هم به خاطر جنس موهایتان باید آنها را در حالت نسبتاً خیس شانه کنید، باید از شانه‌های پهن‌دانه برای این کار کمک بگیرید. اسپری‌های گره‌بازکن هم گزینه‌های خوبی برای شانه کردن موهای فرفری هستند.