

# برای کاهش ریزش مو در حمام چه کنیم ؟

20 مهر 1401

معمولا **ریزش موها** در حمام بیشتر از سایر اوقات است. البته از آنجا که در حمام موها را شامپو می زنید و کف سر را ماساژ میدهید طبیعی است که تعداد بیشتری از موها از پوست سر جدا شده و بریزند.

## میزان طبیعی ریزش مو داخل حمام

به طور میانگین روزانه بین 50 – 100 تار مو می ریزد ولی اگر موهایی بلند و ضخیم داشته باشید این میزان بین 150 – 200 تار مو در روز است ، این میزان ریزش مو در حمام میتواند کاملا طبیعی باشد البته ممکن است مقدار ریزش مو در حمام بیشتر از این مقدار شود ولی از آنجا که اغلب موهای سست شما که قرار بوده روزهای آینده بریزند ، در حمام از سرتان جدا شده اند ، 1 – 2 روز بعد از شستشوی موها ، باید میزان کمتری مو هنگام شانه کردن داخل برس یا شانه ببینید به طوری که میانگین ریزش موها در روز حمام و دو روز بعد آن به اندازه ریزش موی طبیعی باشد.

اگر موهایتان را بیشتر از 1 بار در هفته بشوید ، ریزش مو افزایش پیدا خواهد کرد و بخش زیادی از موها در حمام و اولین شانه کشی بعد از حمام میریزد که تجربه ای کاملا طبیعی است.

## علت ریزش مو در حمام

از آنجا که در حمام پوست سر با آب گرم خیس می شود ، منافذ پوستی بازتر شده و ریشه موها جایگاه سست تری پیدا میکنند ، از سویی دیگر شستشوی موها با شامپو و ماساژی که به پوست سر می دهید باعث می شود خیلی از موهایی که قرار بوده 3 روز بعد بریزند ، در حمام از پوست سر جدا شوند و یا خیلی سست شوند در نتیجه در شانه کشی بعدی متوجه ریزش حجم زیادی از موها به یکباره خواهید شد.

ریزش موها یک فرایند کاملا طبیعی از چرخه رشد مو است ولی عواملی از جمله استرس ، تغییرات هورمونی ، کاهش وزن ، رژیم غذایی ، کشیده شدن مو ، سفت بستن موها ، زایمان ، استفاده از شامپو یا محصولات سنگین ناسازگار با موهای شما ، مدل موهای آسیب رسان به ریشه مو و مصرف داروها میتواند ریزش مو را تشدید کند.

در صورتی که بعد از اضافه کردن یک محصول بهداشتی یا آرایشی جدید برای شستشو یا حالت دادن موها دچار ریزش مو شده اید ، به سرعت آن محصول را کنار بگذارید ، موها را با شامپوی تقویت کننده بشوید و به دنبال درمان های تقویت موها برای پیشگیری از کاهش حجم موها باشید.

## برای کاهش ریزش مو در حمام چه کنیم

گاهی برخی از اشتباهات شما در حمام باعث تشدید ریزش مو داخل حمام می شود بنابراین تمام راهکارهای ارائه شده در ادامه را برای کاهش ریزش مو در حمام به کار بگیرید.

نرم کننده مو را با چند سانتی متر فاصله از ریشه موها و فقط روی ساقه مو بزنید.

از شامپوهای حاوی نرم کننده استفاده نکنید.