



Home » Здоров'я » Дерматологи пояснили, скільки разів на день потрібно вмиватися: помилка може нашкодити шкірі

Дерматологи пояснили, скільки разів на день потрібно вмиватися: помилка може нашкодити шкірі

ОЛЬГА СТЕПАНОВА — 17 Червня 2026, 10:32 2 Mins Read — [ЗДОРОВ'Я](#)



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Частина людей очищує обличчя лише ввечері, інші вмиваються по кілька разів на день. Дерматологи пояснили, яка частота вважається оптимальною та коли надмірний догляд починає шкодити шкірі.

Фахівці наголошують, що універсального правила для всіх не існує, однак більшості людей варто дотримуватися рекомендацій Американської академії дерматології. Вона радить очищати обличчя двічі на день — вранці та ввечері.

Крім того, додаткове вмивання рекомендують після сильного потовиділення, наприклад після тренувань або важкої фізичної роботи.

Ранкове очищення допомагає видалити надлишок шкірного сала, бактерії та відмерлі клітини, які накопичуються під час сну. Вечірнє вмивання необхідне для очищення шкіри від пилу, косметики, сонцезахисних засобів та інших забруднень, що збираються протягом дня.

Водночас дерматологи застерігають від надто частого очищення. Поширена думка, що чим більше вмиватися, тим здоровішою буде шкіра, не відповідає дійсності.

Надмірне використання очищувальних засобів може руйнувати природний захисний бар'єр шкіри. Через це з'являються сухість, подразнення, лущення та відчуття стягнутості.

У деяких випадках організм починає виробляти ще більше шкірного сала, намагаючись компенсувати втрату природного захисту.

Для людей із сухою або чутливою шкірою рекомендації можуть відрізнятись. Іноді вранці достатньо просто вмитися водою без використання спеціальних засобів, а повноцінне очищення проводити лише ввечері.

Такий підхід допомагає уникнути пересушування та підтримувати природний баланс шкіри.

Власникам жирної або схильної до висипань шкіри іноді може знадобитися додаткове очищення після інтенсивних фізичних навантажень. Фахівці пояснюють, що піт і надлишок себуму здатні сприяти закупорюванню пор та появі висипань.

При цьому важливе значення має не лише частота процедур, а й правильна техніка. Дерматологи радять використовувати теплу воду замість гарячої, не терти шкіру занадто сильно та підбирати засоби відповідно до її типу.

Після очищення рекомендується наносити зволожувальний крем, який допомагає підтримувати захисний бар'єр шкіри та зберігати вологу.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

[вмивання](#) [дерматологи](#) [догляд за шкірою](#)

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКОДИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Знищує паразити та виводить папіломи краще за будь-які препарати!

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКОДИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Амофос 10:46 підсилює врожайність. Переконайтеся самі!

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКОДИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Якщо з'явилися варикозні вени або синюшні вузли, застосуйте це

У віці 38 років померла журналістка "Суспільне" Лілія Вакарюк

Усик різко змінив думку про мову? Донька загиблої Фаріон публічно...

Воював проти ЗСУ: 30-річний виродок отримав своє покарання

КАТЕГОРІЇ НОВИН

[Всі новини](#)

[Україна](#)

[Політика](#)

[Економіка](#)

[Світ](#)

[Стиль життя](#)

[Авто](#)

[Технології](#)

[Суспільство](#)

[Здоров'я](#)

ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)

[Автори](#)

[Редакційна політика і стандарти](#)

[Політика використання ШІ](#)

[Політика конфіденційності](#)

[Правила коментування](#)

[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МІДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.ua

corrections@expert.in.ua

reklama@expert.in.ua