

## แชมพู และ ครีมนวดผม

คุณรู้ไหมเส้นผมคนเรามีประมาณกี่เส้น ในผู้ใหญ่ 1 คน จะมีเส้นผมประมาณ 120,000 เส้นแล้วจะหลุดร่วงประมาณวันละ 100 เส้น ก็ถือว่าเป็นเรื่องปกติ เส้นผมที่นุ่มสลวยสวยงามก็คงจะเป็นที่ปรารถนาของทุกคน ไม่เพียงแต่สวยอย่างเดียวเท่านั้นยังต้องสะอาดด้วย และสิ่งที่เรานำมาใช้ทำความสะอาดเส้นผมในยุคปัจจุบัน ก็คงหนีไม่พ้น “แชมพู” ไปได้ แชมพูที่ใช้สระผมมีอยู่มากมายหลายยี่ห้อจนไม่รู้ว่าจะเลือกยี่ห้อไหนที่เหมาะสมกับสภาพผมของตัวเองดี ก่อนอื่นเราต้องรู้ว่าเส้นผมของคนเรามีที่ประเภทซึ่งโดยทั่วไปแล้วเราแบ่งเส้นผมตามสภาพได้ 3 แบบด้วยกันคือ ผมแห้ง ผมมัน และผมธรรมดา ผมแห้ง เส้นผมมักจะมีลักษณะกรอบ หยิบกระด้าง ไม่แวววาว ขาดง่าย เพราะเนื่องจากเส้นผมขาดน้ำมัน และความชุ่มชื้น ผมมัน เส้นผมจะมีลักษณะมันเยิ้ม ไม่มีชีวิตชีวา ซึ่งเกิดจากต่อมน้ำมัน ขับน้ำมันมากเกินไปและเป็นสาเหตุของรังแค น้ำมันด้วย ผมธรรมดา เป็นเส้นผมที่มีสุขภาพดีแลดูมีน้ำหนัก อ่อนสลวยเป็นเงางาม หวีจัดทรงง่ายซึ่งผมประเภทนี้คงเป็นที่ปรารถนาของคนทั่วไป

ผมจะมีความสกปรกก็ต่อเมื่อคราบโคลอันเป็นสารน้ำมันที่ต่อมไขมันขับออกมาเคลือบเส้นผมจากโคนจรดปลายผม ผ่นวกกับเซลล์ผิวหนังที่ตายแล้วร่วมกับฝุ่นละอองในอากาศ คราบโคลเหล่านี้จะกลายเป็นสิ่งที่เราเรียกกันว่า “ขี้หัว” นั่นเอง เมื่อผมสกปรกเราจึงมีความจำเป็นต้องชำระล้างให้สะอาดด้วยแชมพูสระผม

### แชมพูสระผมส่วนใหญ่มีส่วนประกอบหลัก 3 อย่าง คือ

- สารลดแรงตึงผิวหลัก (PRINCIPLE OR PRIMARY SURFACTANTS)** ได้แก่ สารชำระล้าง (DETERGENTS) ซึ่งทำหน้าที่ทำความสะอาดเส้นผมและหนังศีรษะ ประกอบด้วยสารลดแรงตึงผิวหลายตัว นิยมใช้สารชำระล้างประจุลบเป็นสารหลัก เพราะสารลดแรงตึงผิวได้เกิดฟองมาก ราคาถูกแต่ข้อเสียคือทำให้เส้นผมหวีจัดทรงยาก บางตัวทำให้ระคายเคืองจึงมีการใช้สารช่วยลดแรงตึงผิวเป็นสารเสริมคุณสมบัติที่ขาดไป
- สารช่วยลดแรงตึงผิว (AUXILLARY OR SECONDARY SURFACTANTS)** จะมีส่วนเข้ามาช่วยเพิ่มฟอง การชำระล้างดีขึ้นและช่วยปรับสภาพเส้นผมมิให้แห้งหยิบกระด้าง
- สารเสริมผลิตภัณฑ์แชมพู (SHAMPOO ADDITIVES)** เป็นสารที่ใช้ช่วยเสริมให้ผลิตภัณฑ์แชมพูมีคุณสมบัติตามรูปแบบที่ต้องการและนำไปใช้ยิ่งขึ้น เช่น สารแต่งสี แต่งกลิ่น สารทำให้ใส สารช่วยทำให้แชมพูขึ้น (เพิ่มความหนืด) สารช่วยทำให้ทึบแสง สารปรับสภาพเส้นผม

ในการแต่งกลิ่นแชมพู ควรคำนึงถึงการละลายของน้ำหอมในแชมพูด้วย เนื่องจากจะต้องนำแชมพูผสมน้ำ เพราะฉะนั้นน้ำหอมที่ใช้จึงควรมีการละลายน้ำดี ไม่ทำให้ขุ่น นอกจากนี้ยังต้องคำนึงถึงความเป็นกรด ค่า pH ความเข้ากันได้หรือไม่กับส่วนประกอบต่างๆ ในผลิตภัณฑ์แชมพู เช่น สารกันบูด (PRESERVATIVE) สารเพิ่มความหนืด (THICKENING AGENTS) ,CONDITIONING AGENT,สารฆ่าเชื้อ ( ANTIBACTERIAL AGENTS ) และสารกันรังแค ( ANTIDANDRUFF AGENTS ) เป็นต้น ยิ่งกว่านั้นผมของแต่ละคนจะมีกลิ่นเฉพาะตัว การเลือกใช้แชมพูแต่ละกลิ่นก็เลือกได้ตามความชอบของแต่ละคน ส่วนผลิตภัณฑ์ที่ขจัดรังแคที่มีส่วนผสมของซิงก์ไพริไทโอน และไพรอกโทนาโอลามีนเป็นเครื่องสำอางควบคุม ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 19( พ.ศ. 2537 ) ออกตามความในพระราชบัญญัติเครื่องสำอางพ.ศ. 2535 เป็นสารควบคุมใช้ในอัตราส่วนที่กำหนด หากเกิดอาการระคายเคืองหรือผิดปกติควรหยุดใช้และปรึกษาแพทย์

### หน้าที่และคุณสมบัติของแชมพู

- ▶สามารถทำความสะอาดเส้นผมและหนังศีรษะได้อย่างหมดจด
- ▶เมื่อใช้สระผมไม่ทำให้เส้นผมเหนียว หัวียาก เส้นผมหลังสระจะต้องลื่น อ่อนนุ่ม
- ▶เป็นประกายแวววาว และยืดหยุ่นตัวได้ดี
- ▶ไม่ทำลายไขมันตามธรรมชาติของเส้นผม ไม่ทำให้เกิดผมแห้งกรอบหรือหนังศีรษะแห้งจนเกินไป
- ▶เกิดฟองปริมาณมากและสม่ำเสมอ ฟองคงทนบนผมแม้ขณะที่มีน้ำมันหรือสกปรกมาก
- ▶ล้างออกได้ง่ายโดยน้ำธรรมดา และน้ำกระด้าง
- ▶ไม่ทำให้เกิดการแพ้หรือระคายเคือง หรือผิวหนังอักเสบ หรือผมร่วง
- ▶ไม่ทำให้เสตคา หรือเป็นอันตรายต่อเยื่อตา
- ▶มีกลิ่นหอมซึ่งไม่ก่อความระคายเคือง มีความคงตัวดี สี กลิ่น และความหนืดไม่เปลี่ยนแปลงแม้ถูกแสงหรืออุณหภูมิสูง

### ประเภทของแชมพู

1. **แชมพูลักษณะเหลว** แชมพูประเภทนี้เป็นที่นิยมและใช้กันอย่างแพร่หลายเพราะมีคุณสมบัติที่ดีเหมาะสมหลายประการ เช่น สวยงามน่าใช้ รินออกจากขวดง่าย กระจายบนศีรษะได้ดีทำให้สระผมได้ทั่วถึง เกิดฟองเร็ว ล้างน้ำออกง่ายและไม่เหนอะหนะ ตัวอย่างแชมพูประเภทนี้ได้แก่ แชมพูเหลว โลชั่นแชมพู แชมพูไข่
2. **แชมพูกึ่งแข็งกึ่งเหลว** ได้แก่แชมพูครีมแข็ง แชมพูเจลและแชมพูครีมเพสท์ บรรจุในกระปุกหรือหลอดบีบ เพราะเนื้อแชมพูข้นมาก แต่เมื่อนำไปสระผมสามารถกระจายได้ง่าย

3. แชมพูลักษณะแข็ง ได้แก่แชมพูผง แชมพูผงตัวนอน แชมพูผงประเภทสระแห้งแชมพูรูปแบบนี้ไม่นิยมใช้เพราะไม่สะดวก กระจายศรีษะยาก ล้างออกยาก ทำให้สภาพผมหลังสระไม่คืนกเพราะเป็นค่ามากและยังมีปัญหาในการผลิต คือระหว่างการผลิตจะฟุ้งกระจาย เมื่อสุดคมเข้าไปเกิดกระจายเคืองต่อเชื้อจุมก ทำให้จามและแพ้ได้ง่าย
4. แชมพูชนิดพิเศษ (SPECIALTY SHAMPOO) ได้แก่
  1. แชมพูสำหรับเด็ก(BABY SHAMPOO) แชมพูสำหรับเด็กหรือเด็ก ต้องคำนึงถึงความอ่อนและความปลอดภัยเป็นสำคัญ
  2. แชมพูปรับสภาพเส้นผม แชมพูประเภทนี้มักผสมครีมนวดลงไปด้วย ที่มักจะโฆษณาว่า TOW IN ONE หรือที่เรียกว่า ONE STEP SHAMPOO - CREAM RINSE
  3. แชมพูขจัดรังแค จะผสมสารที่ช่วยขจัดรังแคลงไป
  4. แชมพูข้อมสีผม จะผสมสารที่ช่วยข้อมสีผมลงไป

นอกจากแชมพูสระผมต้องมีหน้าที่และคุณสมบัติดังที่กล่าวมาแล้ว การเลือกใช้แชมพูยังแตกต่างกันแต่ละคน แชมพูสระผมไม่ได้ทำหน้าที่ให้ความสะอาดอย่างเดียวตราบใดที่ความสวยงามและการโฆษณาเป็นแรงจูงใจสำคัญ จะเห็นว่าแชมพูในท้องตลาดนั้นมีให้เลือกมากมาย จนบางครั้งอาจทำให้สับสน ลองอ่านวิธีการเลือกใช้และข้อแนะนำในการใช้แชมพูดู เพื่อที่จะได้ใช้แชมพูให้ถูกกับผมของคุณมากที่สุด

### ข้อแนะนำและการเลือกใช้แชมพู

1. เลือกใช้แชมพูให้เหมาะกับสภาพเส้นผมว่าเส้นผมของเราจัดอยู่ในประเภทไหน ผมแห้ง ผมมัน หรือผมธรรมดา โดยดูจากฉลากข้างขวด
2. อ่านวิธีใช้ให้ละเอียด
3. ถ้าไม่แน่ใจว่าจะแพ้แชมพูชนิดนี้หรือไม่ ให้ทดสอบโดยทาแชมพูเพียงเล็กน้อยบริเวณท้องแขนทิ้งไว้สักครู่หากแพ้จะเกิดผื่นแดงและคัน อย่าใช้แชมพูนี้
4. ภายหลังการใช้แชมพูควรสังเกตด้วยว่าเกิดอะไรขึ้นบ้าง เช่นผมร่วง มีรังแคมากขึ้น คันศรีษะ ฯลฯถ้าเกิดอาการเหล่านี้ควรเลิกใช้แชมพูชนิดนั้น
5. ควรเลือกใช้แชมพูชนิดอ่อนๆสำหรับเด็ก
6. ในการสระผมแต่ละครั้งควรล้างแชมพูออกให้หมด
7. อย่าให้แชมพูเข้าตา โดยเฉพาะแชมพูขจัดรังแค ถ้าแชมพูเข้าตาให้รีบล้างตาด้วยน้ำสะอาดทันที

นอกจากเราจะเลือกใช้แชมพูสระผมแล้ว ครีมนวดผมก็ควรจะเข้ามามีบทบาทสำคัญไม่แพ้กันในการปรับสภาพเส้นผมหลังสระ ทั้งแชมพูและครีมนวดผมมีส่วนประกอบพื้นฐานคล้ายคลึงกัน ในตัว

แชมพูเองก็มักจะมีครีมนวดผมผสมอยู่นิดหน่อยเพื่อให้ผมนุ่มขึ้น แชมพูและครีมนวดผมที่ดีควรมีค่า pH อยู่ระหว่าง 5-8 ซึ่งปลอดภัยสำหรับศีรษะทุกประเภท ครีมนวดผมส่วนใหญ่จะมีสารเพิ่มเติมเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับเส้นผมทำให้หวีง่ายและนุ่มมือ น้ำมันที่ใช้หล่อลื่นเส้นผมเช่น ลาโนลิน หรือพิเศษขึ้นมาหน่อยอย่างโจโจบา ออยล์ ส่วนสารให้ความชุ่มชื้น ได้แก่ โพรพิลีนไกลคอล และกลีเซอรอล โพรตีนไฮโดรไลซ์จากสัตว์และพืชสามารถเคลือบเส้นผมและเชื่อมผมแตกปลายได้ชั่วคราวและลดจำนวนผมแตกปลายลงได้บ้างเหมือนกันส่วนผสมสุดท้ายที่มักใส่ไว้คือสารประกอบแอมโมเนีย ช่วยเคลือบเส้นผมหล่อลื่นและลดการระคายของไฟฟ้าสถิตย์ สารที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ช่วยเสริมให้ครีมนวดผมทำงานดีขึ้น นอกจากนี้แล้วยังเพิ่มสารที่ทำให้น้ำแข็งขึ้น เช่น การแต่งสี แต่งกลิ่น เพิ่มสารกันเสีย ซึ่งรายละเอียดก็จะคล้ายๆกับแชมพูสระผม น้ำหอมที่ใช้แต่งกลิ่นควรเลือกกลิ่นที่เข้ากันได้กับแชมพู มีกลิ่นหอมอ่อนๆ

ผลิตภัณฑ์ครีมนวดผมนั้นมีทั้งอยู่ในรูปของผง น้ำยา ใส โลชั่นและครีม ซึ่งชนิดครีมจะเป็นที่นิยมใช้มากที่สุด การเลือกใช้นั้นสามารถเลือกใช้ได้ตามความต้องการ เมื่อได้รู้จักแชมพูและครีมนวดผมอย่างดีแล้วที่นี้ต้องมาพิจารณาดูซิว่า แชมพูและครีมนวดผมขวดไหนเหมาะสมกับผมของคุณมากที่สุด

### บรรณานุกรม

- ▶ ผศ. พิมพร ธิลาพรพิสิฐ. เครื่องสำอางเพื่อความสะอาด. พิมพ์ครั้งที่ 1 โรงพิมพ์ โอ.เอส. พรินติ้งเฮาส์ กรุงเทพฯ , 2532 วารสารการบริโภค. แชมพูและครีมนวดผมเรื่อง(ไม่)ยุ่งบนศีรษะ. ปีที่ 1 ฉบับที่ 4 ธันวาคม 2536 - มกราคม 2537. หน้า 49-59
- ▶ ผศ. ดร. อรัญญา มโนสร้อย. เครื่องสำอางเล่ม 1 . พิมพ์ครั้งที่ 1 . โรงพิมพ์โอ.เอส.พรินติ้งเฮาส์ กรุงเทพฯ , 2533 บทความเกี่ยวกับเครื่องสำอาง. เครื่องสำอางปรับสภาพเส้นผม. กองควบคุมเครื่องสำอาง สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. , 2532