

Свойства и функции ногтей:

Ногти могут царапать, резать и рвать. Ими очень удобно чесаться, открывать небольшие задвижки и поднимать мелкие предметы. Они также защищают кончики пальцев и, похоже, являются необходимым условием чувствительности подушечек пальцев.

Функция ногтя — защита концевых фаланг пальцев, чтобы не повредить мягкие ткани, в которых находятся нервные окончания



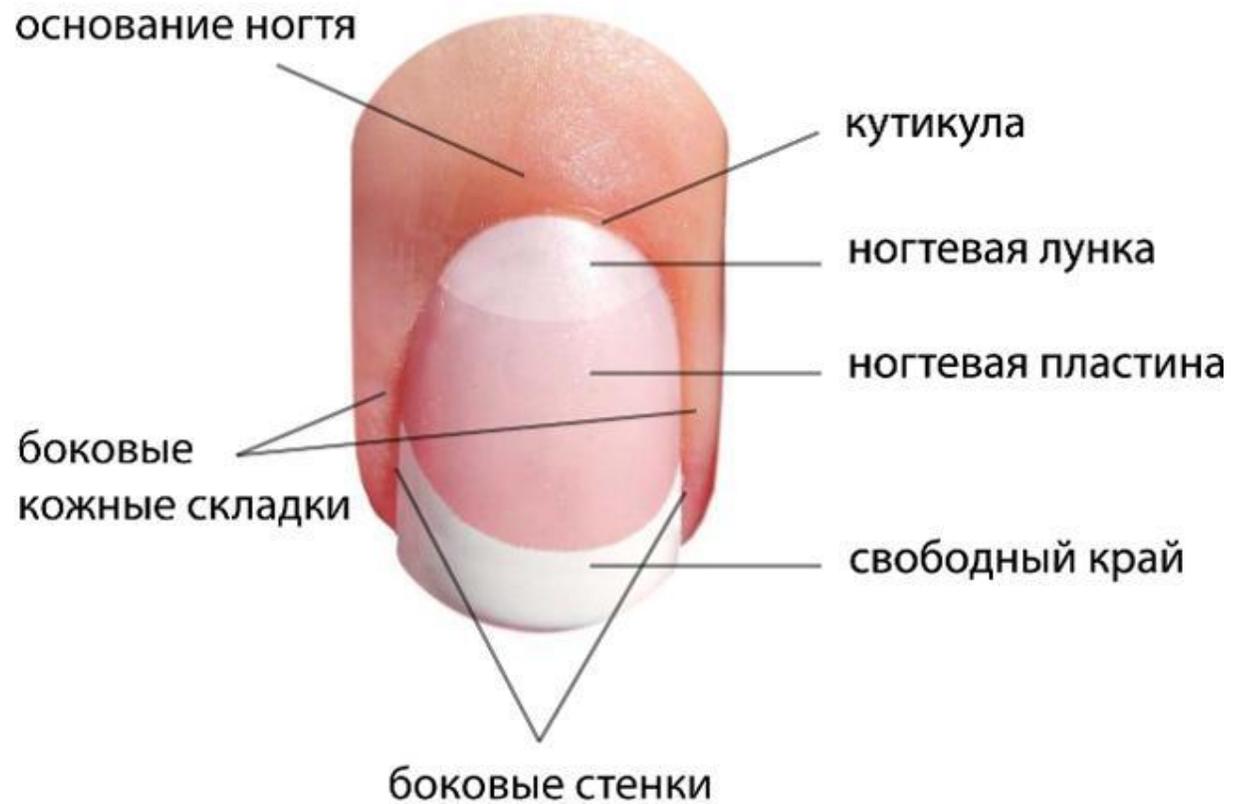
Что такое ноготь?

Ноготь - гибкая роговая пластинка, состоящая из эпидермиальных клеток, образовавшихся у основания ногтя и зароговевших.

- На развитие ногтя влияет ряд различных факторов:
- генетическая предрасположенность,
- питание,
- уровень здоровья
- действие факторов внешней среды и др.



Строение ногтя



Рост ногтей

Ногти растут медленнее, чем волосы.

В среднем за неделю ногти рук отрастают на 1–2 мм, а ногти ног – на 0,25–1 мм. Полное обновление ногтевой пластинки происходит примерно за месяц.

Гормональные изменения могут влиять на скорость роста ногтя, как и деятельность, приводящая к стачиванию ногтей (печатание на машинке, привычка постоянно грызть ногти, массаж рук и др.).

Замедляет рост ногтей чрезмерно строгая диета и болезни, сопровождающиеся нарушением кровообращения и обмена веществ.

Ногти обычно растут быстрее летом, чем зимой, и быстрее на правой руке, чем на левой у правшей (у левшей - наоборот).

Здоровье ногтей

«Мы - это то, что мы едим».

Качество ногтей отражает качество нашей пищи. Недостаток питательных веществ не только препятствует нормальному росту ногтей, но также может вызвать их слабость и хрупкость - две самые большие проблемы ногтей.

Для того, чтобы ногти были прочными и здоровыми, в состав питательного рациона обязательно должны входить витамины, кальций и минеральные вещества.

Вегетарианская диета может ослаблять ногти, так как она вызывает нарушение физиологического баланса из-за нехватки животных белков. Точно так же плохо сбалансированная диета для похудения также может вызвать ухудшение состояния ногтей.

Причины повреждения ногтей:

Внутренние причины: функциональные нарушения в организме, нарушение кровообращения корня ногтя, аллергия, анемия, недостаток кальция.

Внешние причины:

- прямой контакт с растворителями, сильными детергентами и другими чистящими средствами,
- длительное пребывание на солнце или в сухом климате,
- сильное надавливание или удар твердым объектом,
- нанесение непосредственно на ноготь лака без предварительного нанесения защитного лака-основы.

Гигиена ногтя

1. Увлажняй кожу рук.
2. Удаляйте кутикулу (с помощью масла и деревянной палочки)
3. Следи за длиной ногтей.
4. Заботься о красивом цвете ногтей.
5. Делай ванночки для ногтей.



Маникюр

1. Подпиливание ногтей.
2. Обработка кутикулы (необрезной и обрезной способы)
3. Нанесение лака (обезжиривание, нанесение основы, лака, закрепление).
4. Уход после маникюра.



Наращивание ногтей

1. Типсы - это шаблоны из пластика, которые при помощи специального клея накладываются на натуральные опиленные ногти.

Потом граница между натуральным и искусственным ногтем равняется. Щипчиками и пилочкой ногтю придают нужную длину и форму, и сверху кладут по желанию гель, акрил, смолу и шелк. Все вместе занимает 3-4 часа. В принципе типсы - это те самые пластмассовые ногти, что продают в ларьках в переходах. Только ни подобрать, ни приклеить, ни подпилить их, как следует, у вас самих не получится.



2. Формы - это пластинка из фольги или пластика с окошечком для ногтя посередине.

Пластину надевают на палец, а край окошечка подставляют под край своего ногтя. И сверху при помощи кисточки выкладывают слой материала (гель, акрил, смолу). Когда тот твердеет, форму из-под него убирают, и пилочкой корректируют ноготь. Для такого метода длина ногтей должна составлять 1-2 миллиметра, иначе форму подложить просто не удастся. Весь процесс занимает 3-4 часа.



Материалы для наращивания ногтей:

1. Гель
2. Акрил
3. Смола
4. Шелк

Перед выбором того или иного материала необходимо проконсультироваться со специалистом, подробно узнать достоинства и недостатки каждого материала.

Болезни ногтей:

1. Негрибковые заболевания

Изменяется толщина ногтя, цвет, становятся рифлеными, слоистыми, ломкими, утрачивают свой блеск, появляются заусеницы, ноготь врастает.

2. Грибковые заболевания

Нарушается цвет, целостность ногтя, а также кожи вокруг него.

Профилактика болезней ногтей:

1. Влага распространяет грибковые инфекции, поэтому руки, ноги и ногти на них должны быть всегда сухими.
2. Еще раз вернемся к такой вредной привычке, как грызть ногти. Мало того, что эстетичности рукам это не прибавит, а скорее наоборот, так и опасных микробов в желудочно-кишечном тракте будет потом не счесть. Кстати, данная привычка является симптомом нервных заболеваний. Возможно, стоит обратиться к специалисту.
3. Старайтесь ежедневно увлажнять кутикулу и ногтевую пластину лосьоном, который предназначен для подобных целей и содержит витамин Е, являющийся антиоксидантом.
4. Избегайте применения ацетона для снятия лака. Или хотя бы сократите его использования до минимума.
5. Правильно питайтесь, ведите здоровый и активный образ жизни. Максимум овощей, фруктов, витаминов, жидкости (около 1,5-2 литров в день).
6. Не занимайтесь самолечением, если ногти начали вращать.
7. Маникюр и педикюр делайте только в проверенных салонах.