

朝のスキンケア

クレンジング・洗顔	化粧水	美容液	日焼け止め	
<input type="checkbox"/> ハイドレーティングクレンザー 乾燥肌(しっとり洗顔) <input type="checkbox"/> ジェントルクレンザー 普通肌(さっぱり洗顔) <input type="checkbox"/> エクスフォリエーティングクレンザー 脂性肌(スクラブ洗顔)  <p>500円玉大の量を手に取り40~60秒程度洗顔</p> <p>200ml ¥5,600</p>	<input type="checkbox"/> バランサートナー <p>グリコール酸ピーリング</p> <p>500円玉大の量をコットンにとり、肌になじませる</p>  <p>180ml ¥6,400</p>	<input type="checkbox"/> ミラミン <p>美白</p> <p>80ml ¥12,800</p> 	<input type="checkbox"/> イルミネーション AOXセラム <p>ビタミンA (ターンオーバー改善)</p> <p>50ml ¥19,800</p> 	<input type="checkbox"/> サンスクリーン プラスプライマー <p>30ml ¥7,600</p> 
		<input type="checkbox"/> BSサンスクリーン <p>118g ¥11,200</p> 		
		<input type="checkbox"/> シアーフリッド サンスクリーン <p>50ml ¥8,000</p>  <p>適量を顔全体になじませる</p>		
<p>1プッシュずつ 混ぜて顔全体になじませる</p>				

夜のスキンケア

クレンジング・洗顔	化粧水	美容液
 <p>ハイドレーティングクレンザー</p> <p>ジェントルクレンザー</p> <p>エクスフォリエーティングクレンザー</p>	 <p>バランサートナー</p>	<input type="checkbox"/> ミラミックス <p>美白</p> <p>80ml ¥12,400</p> 
		<input type="checkbox"/> CD-トレチノイン 0.1% (院内調合) <p>強力ビタミンA (ターンオーバー改善)</p> <p>20g ¥3,500</p> 
<p>洗顔・バランサートナーは朝と同じ</p>		
	<p>ミラミン</p> <p>1プッシュを全体塗布</p>	<p>推奨</p> <p>1 : 0.5</p> <p>ミラミックス 1プッシュの量(1)に対して、CD-トレチノインを半分(0.5)混ぜて使用</p>

- 目元・首周りには塗布しないように！
- ミラミックス・トレチノインは基本的には「3日使用、4日休み」。開始から2週間後に診察へ！
- 「赤み・皮剥け」の反応が強すぎる場合は、ミラミックス・トレチノインの休薬を増やす。
- 何日で反応が出て、何日で治まるのかをしっかりと把握しておく。
- あまりに反応が強い場合は、ミラミックス:トレチノインの比率を1:0.25くらいに減量。
- 逆に反応が弱い場合は、ミラミックス:トレチノインの量を1:1くらいに増量。
- それでも弱い場合には使用頻度を上げていく。「4日使用、3日休み」「5日使用2日休み」
- セラピュー中は2-4wごとにケアシス(ペップビュー)の施術がおすすめです！
- ミラミンが無くなったなら、セラピューが終わり側のサインです。買い足し禁止！ミラミックスで置き換えてください。メンテナンスプログラムの相談のため、一度ご受診ください。