

正しい爪切りをしよう！

誤った切り方は、巻き爪や指先の変形をもたらすことがあります。
正しい爪の切り方をおぼえましょう。

理想的な形と長さ

爪は指と同じくらいの長さにするのが適切です。（白い部分は少し残す）
爪の先端が四角い形になっているのが理想的です。爪の角を無くしてしまう・短く切りすぎてしまうと、その部分から爪が巻いてしまったりトラブルを起こしやすくなります。



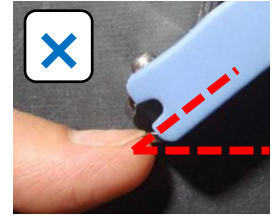
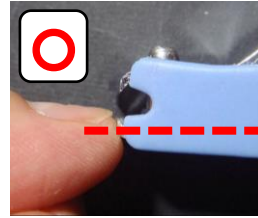
爪切りの選び方

刃が丸くなっている爪切りではなく、
爪を真っ直ぐ切るために刃が真っ直ぐな
爪切りを使いましょう。



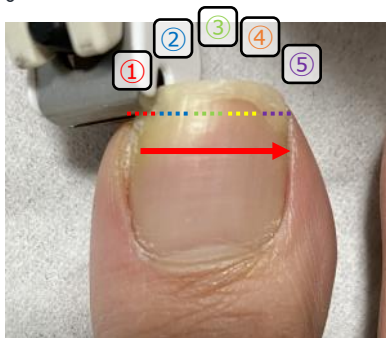
爪切りの角度

爪と刃は平行にしましょう。
角度をつけてしまうと、爪の端っこが残り
巻き爪になりやすくなってしまいます。



爪の切り方

爪は一度に切らず5回くらい細かくわけて
真っ直ぐ切りましょう。
一度に切ってしまうと割れてしまうことも
あります。



爪切りの仕上げ

爪切りで爪を真っ直ぐに切ったままだと
角で隣の指を傷つけてしまいます。
目が細かいヤスリを使って角を削りましょう。
ヤスリは一方通行でかけましょう。

