

ピアス アフターケア20151125.xlsx

ステップ	項目	時期	担当
ステップ1	ピアッシングを受ける	ピアッシング1日目	青木クリニック
	ピアッシングを行った直後は 赤くなったり腫れたりします。		
ステップ2	アフターケアの基本 (1) 清潔に保つ (2) ピアスホールを傷つけない	ピアッシングから1ヶ月間	御自身
	ピアッシング後 1ヶ月間はファーストピアスはつけたままにします。この時期にファーストピアスはずすとすぐにピアスホールは塞がってしまいます。		
	(1) 清潔に保つ 毎日入浴時には 石鹸できれいに洗って下さい。マキロンなどで消毒しないで下さい。消毒すると正常な細胞もダメージを受け かえってピアスホールの完成が遅れます。		
	(2) ピアスホールを傷つけない。ピアスホールを傷つくと ピアスホールが使えなくなり塞がる場合があります。ピアスホールの完成が遅れます。 ピアスホールが傷つく時は 次のような場合です。(i) 服を着たり脱いだりする時に ピアスを引っ掛けて出血した。(ii) 洗髪する時、散髪する時 カラーリング、パーマなどをする時。(iii) 就寝中に枕にピアスを引っ掛けてしまった。(iv) 水泳、スポーツなどで ピアスを引っ掛けて傷ついてしまった。(美容院、水泳、スポーツなどをすべて禁止するものではありませんが 自己責任で行ってください。)(v)ピアスをピアスホールに入れる時に よく見ないまま無理に入れて傷つけてしまった。		
ステップ3	ファーストピアスはずして調節する	ピアッシングから1ヶ月後	青木クリニック
	ステップ1のピアッシングをして1ヶ月たったら ファーストピアスはずします。当院では特別な器具を用いてファーストピアスを安全にはずします。 ファーストピアスはこれから半年から1年間使うこととなりますのでポストの先端にやすりをかけたり、キャッチの硬さを調節します。またファーストピアスのつけ方、はずし方を学びます。		
ステップ4	ピアス名人になる。ファーストピアスを自由に付けたりはずしたりできるように練習する	ピアッシングから1ヶ月-2ヶ月	御自身
	ピアスを鏡を見なくても 一瞬のうちに つけたりはずしたりできるようになるとピアス名人です。ピアス名人を目指して下さい。 ご自分で鏡を見ながらファーストピアスを自由に付けたりはずしたりできるように練習します。 ファーストピアスを入れるときには 鏡を見ながらゆっくりとピアスをいれてみてください。決して無理に押し込まないように。自信がなければ友達にいてもらいましょう。 まず ピアスの先にジェルをつけます。左の耳にピアスを入れるときは 右手でピアスのヘッドをつまんで左手で耳を軽く固定して入れます。入れ方のコツは ほんのすこしポストをピアスホールに入れてその後はヘッドをどんとどんと軽くたたきながらいれるとうまくいきます。このときもう一方の指で耳たぶを軽く固定するとうまくいきます。強く耳たぶをひっぱるとピアスホールが変形してうまくいけませんのでご注意ください。 ピアスが入ったら左手でキャッチを持って 右手でピアスのヘッドと耳たぶを一緒に固定して感覚を頼りにキャッチをはめます。右の耳の時はこの逆の方法です。 ピアス名人になるには練習あるのみです。毎日練習して下さい。 この時期もまだ ファーストピアスは24時間付けておいてください。1-2時間外してピアスをつけないでいるとピアスホールがふさがってしまうことがあります。 1週間に一度は ピアスを中性洗剤などできれいに洗ってください。 ピアッシングして1ヶ月たったら 市販のピアス(セカンドピアスと言います)を入れてみたくなるのですがセカンドピアスは 軸が細く、キャッチも小さいのでファーストピアスよりも扱いづらいです。ファーストピアスは 軸も太くて長く キャッチも大きいので取り扱いが容易です。まずファーストピアスで 十分に練習を積んで ピアス名人になって下さい、ピアス名人になる前に セカンドピアスを入れてしまい うまくいかないう方が 多いです。 ピアス名人になったら 次のステップにすすめます。		
ステップ5	セカンドピアスを装着する	ピアッシングから2-3ヶ月後	御自身
	ファーストピアスを自由に付けたりはずしたりできるピアス名人になったら いよいよ市販のセカンドピアスをつけることができます。 セカンドピアスをつけ始めても 次のピアスホールが完成するまでは 夜は必ずファーストピアスをつけておいて下さい。		
ステップ6	ピアスホールが完成する	ピアッシングから3-6ヶ月後	御自身
	ピアスはずした時に 耳たぶをしぼってみて 出血しない、液体が出なくなったら ピアスホールの完成です。ピアスホールが完成するまでは 6ヶ月程度かかります。人によっては1年程度かかる方もいらっしゃいます。 ここまで来ると ピアスを常時付けてなくてもピアスホールは 塞がらないと思います。 ピアスホールの調子が悪かったり 心配な時にはファーストピアスに戻してしばらく つけたままにしておいてください。		