

## Blog 30-11-2020: acne en maskne



Door het dragen van mondkapjes kan acne ontstaan (maskne) of bestaande acne verergeren. Dat komt door wrijving, herbesmetting en de afsluitende werking (hogere vochtigheid en temperatuur). Hieronder staan diverse tips die je kunnen helpen deze maskne te verminderen.

- Verwissel na 3 à 4 uur dragen. Belangrijk i.v.m. corona, maar ook om herbesmetting (puistjes) te voorkomen!
- Zorg dat het materiaal zo zacht mogelijk is. Liever van katoen, dan synthetisch. Strijken helpt het mondkapje gladder te maken
- Was stoffen mondkapjes op minimaal 60 graden
- Verzorg je huid met een zachte reiniging en hydraterende crème, evt. met salicylzuur
- Gebruik geen producten of make-up met parfum (verhoogde kans irritatie) of minerale oliën (sluit de huid af, waardoor de acnebacterie beter gedijt)
- Heb je last van jeuk? Breng hier kalmerende aloë vera gel aan
- Wees voorzichtig met scrubben: acne kan hierdoor ook juist toenemen
- Zorg goed voor jezelf (ontspanning, vitamines, drink veel water)

Wil je advies over het gebruik van producten, dan kan [je me altijd benaderen](#). Je kunt ook een [acne-behandeling](#) boeken.