



Как наращивание влияет на здоровье ногтей

Введение

Наращивание само по себе не «портит» ногти. Вред обычно связан с агрессивным снятием, слишком частым перепиливанием, нарушением гигиены и несоответствующей длиной/формой. Ниже — как сохранить ногти здоровыми.

Методы и чем они отличаются

- Гель/полигель — моделирование на формах/типсах; гибкость выше, чем у акрила, но требует правильного снятия.
- Акрил — быстрый набор прочности; может пахнуть при работе, требует опыта мастера.
- Типсы/верхние формы — зависят от подгонки; при отслойках повышается риск воды/грибка.

Откуда берётся вред

- Снятие «срывом»/сколупыванием — снимает верхние слои пластины.
- Перепиливание при подготовке — истончение, жжение, чувствительность.
- Длина без баланса архитектуры — рычаг → отслойки/травмы.
- Гигиена — редкая дезинфекция инструментов повышает риск инфекций.

Как делать безопасно

- Подготовка мягкая: баф тонко, без «пропилов», обезжиривание без фанатизма.
- Выбор длины/формы под образ жизни; короткий миндаль/овал травмобезопаснее стилетто.
- Коррекция каждые 2-3 недели — не доводить до сильного отрастания и рычага.
- Снятие размачиванием/спиливанием слоями у мастера; дома — не срывать.

Уход между коррекциями

- Масло кутикулы ежедневно, крем для рук; перчатки для уборки/химии.
- Не использовать ногти как инструмент; подпилить скол в день появления.
- Паузы: циклы «несколько месяцев ношу — неделя отдыха» при повышенной чувствительности.

Красные флаги

- Жжение, боль при опиле/полимеризации — сигнал остановиться.
- Постоянные отслойки/«карманы» — риск попадания влаги и инфекции.
- Изменение цвета/запах, зуд кожи вокруг — к дерматологу/подологу.

Мифы и факты

- Миф: наращивание всегда портит ногти. Факт: техника и снятие решают больше, чем материал.
- Миф: «дышащие» покрытия лечат пластину. Факт: ногтевая пластина — роговая ткань, не нуждается в «дыхании».
- Миф: чем толще слой, тем крепче. Факт: важна архитектура и баланс, не толщина «брони».