

自分のニキビがどの段階にあるか  
チェックしてみよう！

## ニキビの原因と種類を知ろう(写真)

マイクロコメド  
微小面皰



毛穴が狭くなり、  
皮脂がたまり始める  
この段階では目に見えない

コメド  
面皰



毛穴がつまり、  
中で皮脂がたまる  
触るとざらざらする

赤ニキビ



毛穴の中で増えた  
アクネ菌が  
炎症(赤み)を起こす

かのう  
化膿したニキビ



炎症が広がる  
膿がたまって  
黄色く見える

コメドの段階で治療するのがおすすめです。

ニキビ痕(あと)になると治療が難しくなります。  
ニキビ痕(あと)にならないためにも、赤ニキビになる前の状態から治療することが大切です。