

与身体有关

- Constipation
- Heredity predisposition
- Allergic hypersensitive

饮食

- Lack of proper diet

天气

- Exposure to cold
- Cold weather and dry indoor heating

发用品

- Usage of harsh shampoos
- Excessive use of hair sprays and gels
- Improper use of hair-coloring products or excessive use of electric hair curlers
- inadequate rinsing

压力、情绪

- Stress, anxiety and tension

卫生

Poor health or hygiene

P&G 关于头屑论述

湿度较低和寒冷的天气会引起头皮干燥，特别在冬季，皮脂程度低，所以皮肤会失去外部的湿润保护，从而会刺激头屑的产生或使头屑增多，因此冬天头屑较为明显。

另外，油性头皮的人会比干性头皮的人头屑多；头发没有彻底冲洗干净也会留下类似头屑的污垢；使用了不当的或粗糙的头发护理产品也产生头屑。

头屑是指散布在头皮和头发间呈灰白色或灰黄色的细小鳞片，可以用肉眼看到，梳头时易飘扬坠落。鳞屑略带油腻性，洗头后很快又产生新的鳞屑。除头皮脱屑外，头屑的表现还包括头皮干燥、瘙痒、有刺激感和紧绷感等。

从科学的角度来看，头皮角质层细胞的脱落是发生在整个头皮上的普遍现象。正常情况下，头部的表皮细胞和其他部位的皮肤类似，在底层的细胞增殖后，会逐渐成熟并向外拥挤，最后会变成无核、无生命的角质层。通常这些角质化的表皮细胞是个别脱落的，所以不易看见。但当一些原因造成表皮代谢加速或成熟过程不完全时，表皮细胞会成群大片脱落，这就是我们见到的头屑。

要想拥有健康的、没有头屑的头发，就必须有良好的饮食习惯，这样才能保证给头皮、头发提供足够的营养。所以，日常除了要彻底清洁头发外，还要养成均衡的饮食习惯。

平时应多摄取碱性食物，如牛奶、蔬菜、水果、海藻等，避免过多的酸性食物。多吃富含维生素 B2、B6 的食物。有头屑、头皮油腻者不宜多食油炸类食品和甜食，忌吃辛辣和刺激性食物。

马拉瑟菌是与人体共生的菌种，并不能将它完全去除，所以当各种原因导致身体状况发生改变，如内分泌和情绪的改变、气候与环境的变化等等，都可能引起头屑再生。因此坚持使用去屑洗护发产品来持续抑制马拉瑟菌，是最有效的预防头屑再生的方法。

没有按照正确的方法使用去屑洗护发产品，如没有使用足够长的时间、在头屑未完全得到控制前即转用其他洗护发产品、或是在使用去屑洗发露的同时使用非去屑护发素等，也可能使头屑反反复复、难以去除。

频繁转换去屑洗护发产品品牌，也可能导致头屑再生。因为频繁的品牌转换反而可能改变头皮抑菌水平，令马拉瑟菌数目增加。