



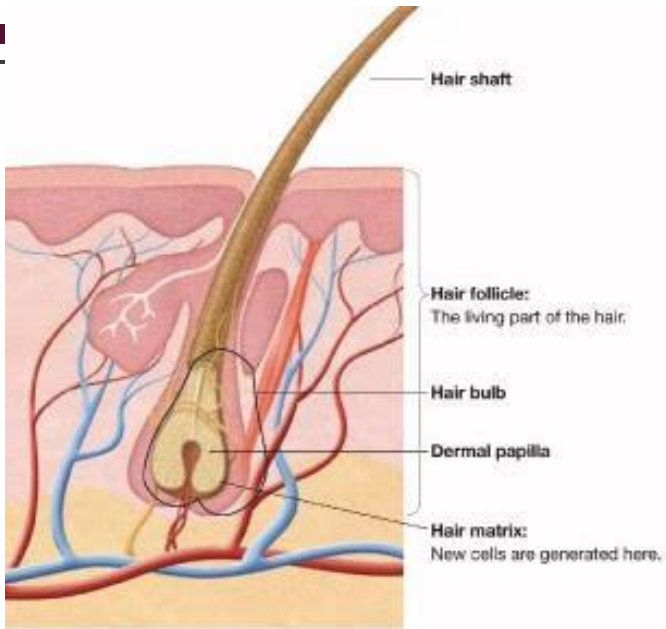
CHĂM SÓC TÓC

TS. BS. TRẦN THỊ THUÝ PHƯƠNG

BỘ MÔN DA LIỄU- ĐẠI HỌC Y DƯỢC TP HCM

NỘI DUNG

- 1. Cấu tạo sợi tóc và sự phát triển của tóc
- 2. Các sản phẩm chăm sóc tóc
- 3. Chăm sóc tóc hàng ngày
- 4. Chăm sóc tóc gãy rụng



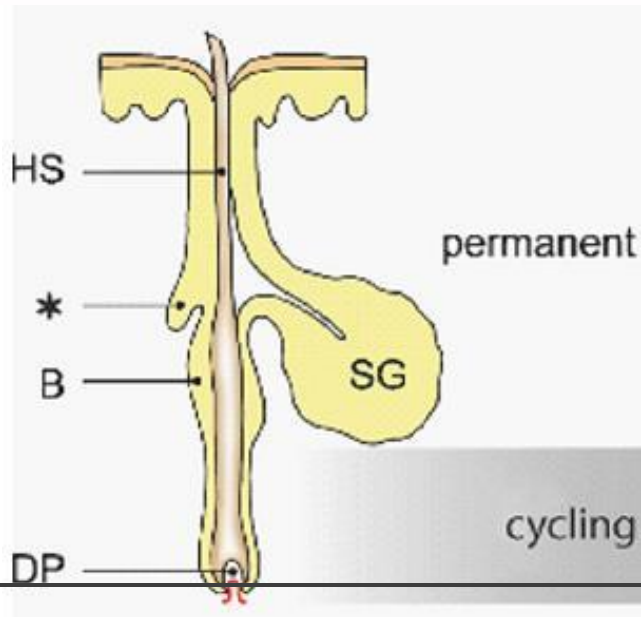
CẤU TẠO SỢI TÓC

■ Tóc có 2 cấu trúc chính:

- Thân (hair shaft)
- Nang (hair follicle)

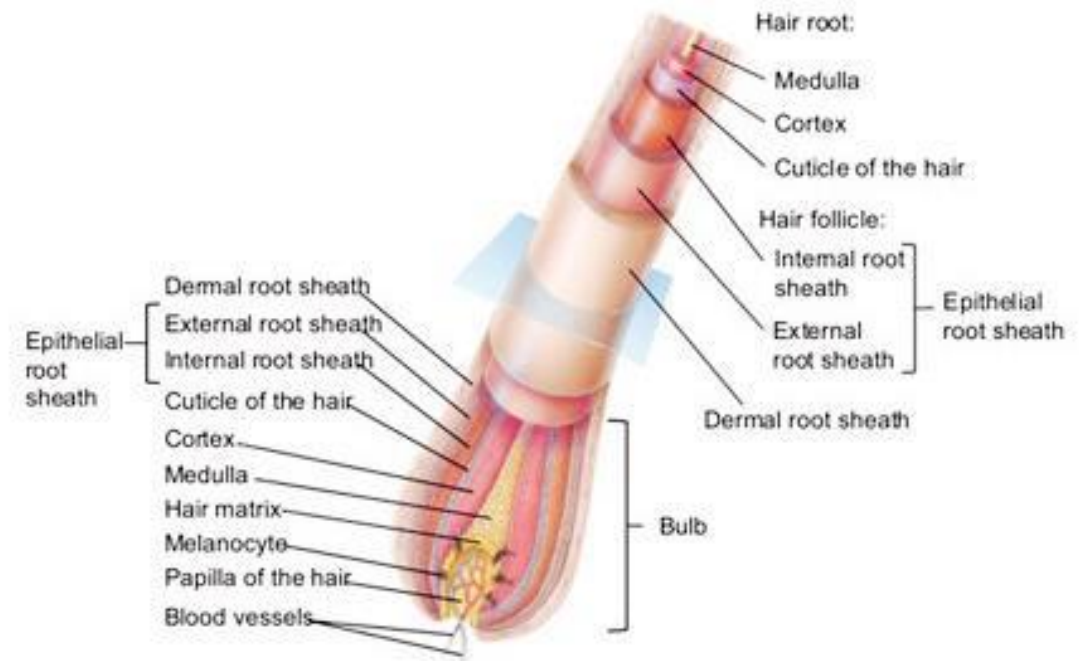
■ Nang tóc gồm 2 phần:

- Phần trên cố định: gồm phễu (infundibulum) và eo (isthmus).
- Phần dưới tái tạo theo mỗi chu kì.



CẤU TẠO HÀNH SỢI TÓC

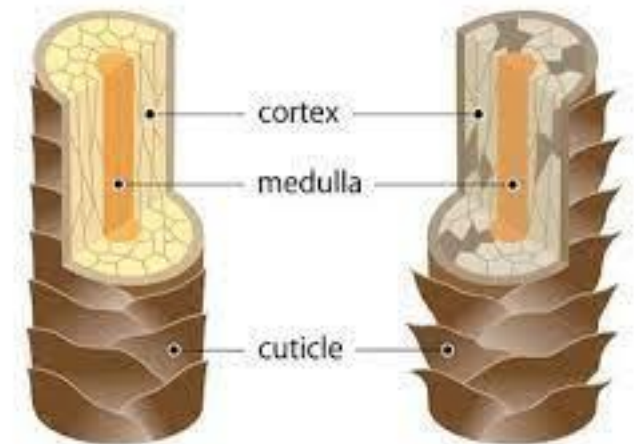
- Hành tóc (hair bulb) chứa tế bào gốc phân chia mỗi 23-72h.
- ➤ Cấu tạo từ ngoài vào trong, gồm:
 1. Vỏ mô liên kết (connective tissue sheath)
 2. Bao rễ ngoài (outer root sheath-ORS)
 3. Bao rễ trong (inner root sheath-IRS)
 4. Biểu bì tóc (cuticle)
 5. Vỏ thân (hair shaft cortex)
 6. Tủy thân (hair shaft medulla)



CẤU TẠO THÂN SỢI TÓC

■ Thân sợi tóc (hair shaft)

- ➤ Phát triển từ sự biệt hóa tế bào tạo sừng ở hành tóc.
- ➤ Cấu tạo từ ngoài vào trong:
 1. **Biểu bì:** bao phủ toàn bộ sợi tóc trừ vùng ngọn, tính toàn vẹn và thuộc tính của nó phản ánh bề mặt của sợi tóc, bên trong có hành tóc và melanin.
 2. **Vỏ:** được sắp xếp ở dạng những cấu trúc giống sợi cáp lớn.
 3. **Tủy:** gồm tế bào trong suốt và khoang khí → tạo độ thẳng và biểu hiện bên ngoài của tóc



PHÂN LOẠI LÔNG TÓC

- Có 2 loại chính
 - • **Lông tận (Chiếm 75-90%)** >60 μ m, có 1 lõi tủy ở trung tâm, có thể dài >100 cm, có màu. Hành lông của lông tận trong anagen nằm ở hạ bì. Bao gồm tóc, lông mày, lông mi.
 - • **Lông tơ (chiếm 10-25%)** <30 μ m, không lõi tủy, chiều dài <2 cm, không màu. Hành lông của lông tơ trong anagen nằm ở bì lưới. Khi dậy thì lông tơ ở vùng sinh dục, thân, nách, quai hàm chuyển thành lông tận.
- Tóc mỏng: < 60 microns
- Tóc vừa 60–80 microns
- Tóc dày : 80–150 microns

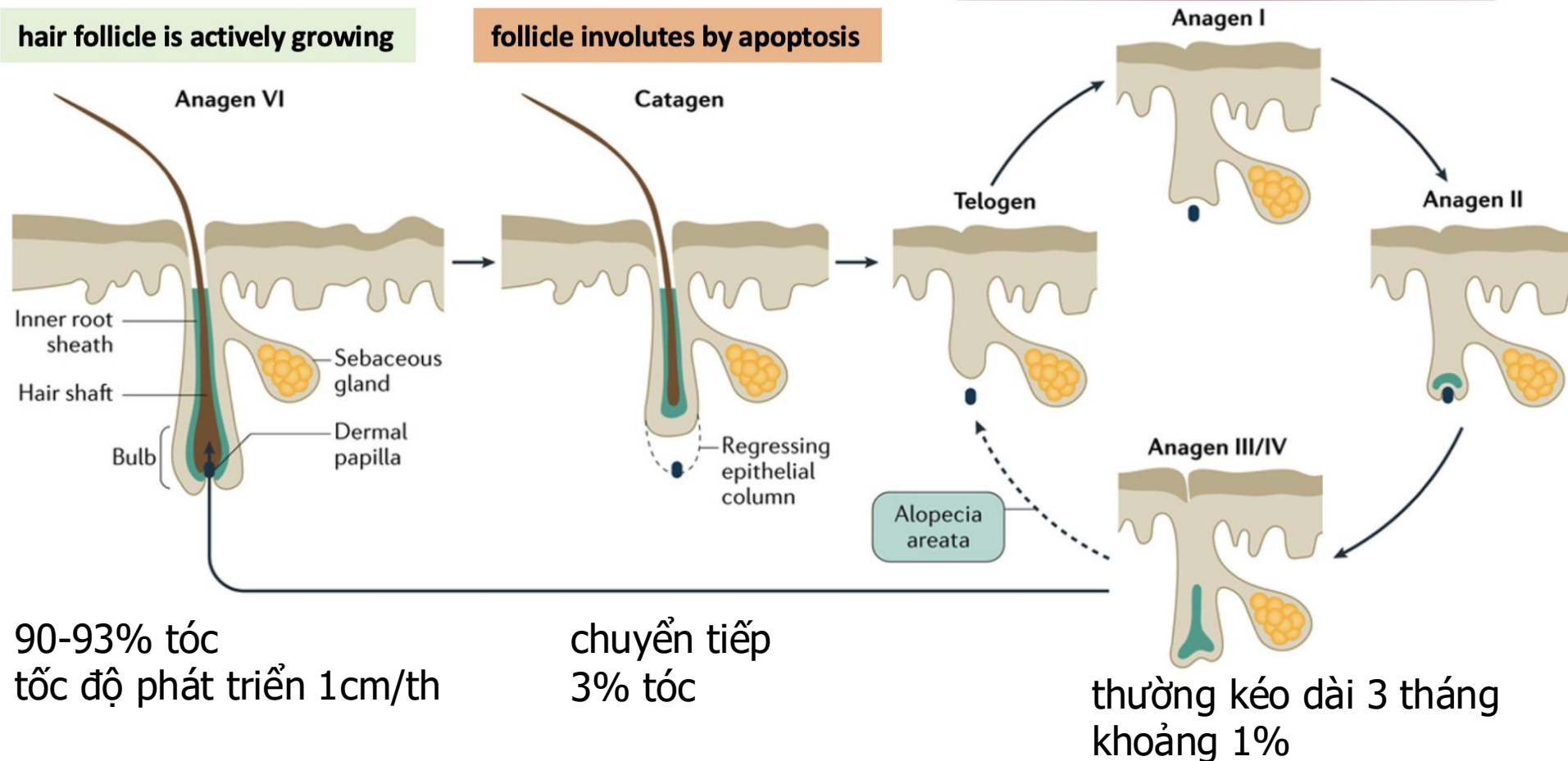
CÁC GIAI ĐOẠN PHÁT TRIỂN CỦA TÓC

few weeks to several years

hair follicle is actively growing

follicle involutes by apoptosis

follicular regression and the onset of the next anagen phase



SỰ MỌC VÀ RỤNG TÓC SINH LÝ

- ▶ Trên da đầu có 100 000 tới 150 000 sợi tóc
- ▶ Tóc mọc dài do các tế bào nang tóc sinh sản thường xuyên, trung bình dài thêm 1-1,5 cm / tháng.
- ▶ Những sợi tóc chỉ tồn tại một thời gian rồi rụng, trung bình 2 năm ở nam , khoảng 4 đến 5 năm ở nữ
- ▶ Ở mỗi người, trung bình có khoảng 100 sợi tóc rụng mỗi ngày

THẾ NÀO LÀ MÁI TÓC KHỎE?

- Sáng bóng
- Trơn láng, không bị uốn cong
- Sợi tóc chắc, không bị đứt gãy
- Độ phồng tóc phù hợp
- Mái tóc đẹp= yếu tố di truyền + chăm sóc tốt + loại bỏ nguyên nhân gây hư, rụng.



MỸ PHẨM CHĂM SÓC TÓC

CÁC HÌNH THỨC :

- Dầu gội
- Dầu xả (condition)
- Sản phẩm phụ trợ



- Làm sạch
- Điều chỉnh sự mất cân bằng và giữ ẩm
- Thúc đẩy tăng trưởng tóc
- Điều trị một số bệnh lí da đầu

DẦU GỘI

- Dầu gội đầu
 - Gồm 3 thành phần
 - Chất hoạt động bề mặt: làm sạch
 - Chất hoạt động bề mặt thứ cấp: dưỡng tóc
 - Chất phụ trợ: Cải thiện độ phồng, bóng

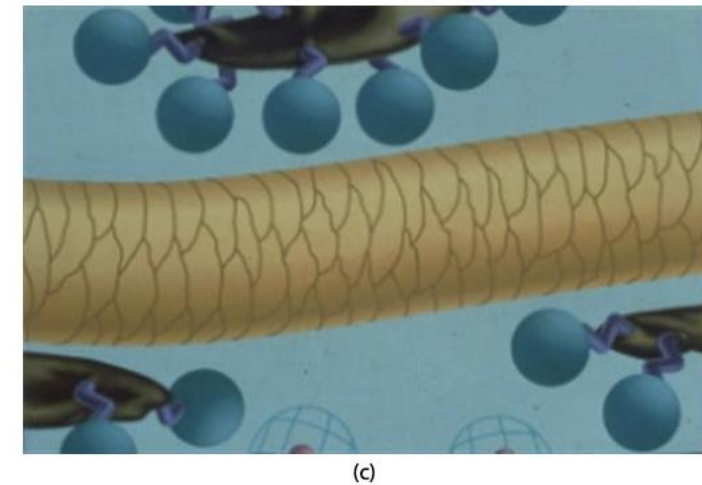
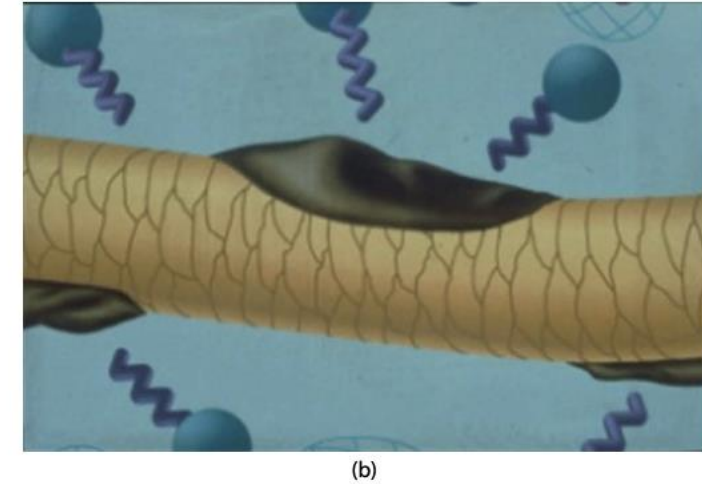
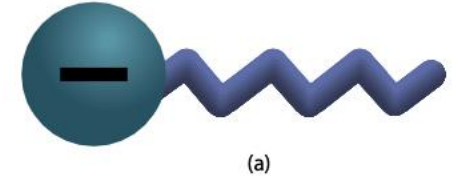


Figure 27.18 (a) Surfactant molecules with hydrophilic heads act by (b) removing the dirt from the hair with a lipophilic (fat-loving) component and (c) transferring it to the rinse water with hydrophilic (water-loving) component.

DẦU GỘI

Các loại chất hoạt động bề mặt

- **Anionic:** . Laureth sulfates và lauryl sulfates , mạnh, tạo bọt
- **Cationic:** kị nước hơn, ít tạo bọt hơn
- **Nonionic:** ethoxylated fatty alcohols, giảm độ mạnh
- **Amphoteric:** dịu nhẹ, không cay mắt

CHỌN LỰA DẦU GỘI

Table 1 Classification of surfactant and hair types

Classification of the surfactants			
Charge	Ingredients	Product type	Hair type
Anionic	Ammonium lauryl sulfate, sodium laureth sulfate, sodium lauryl sarcosinate, sodium myreth sulfate, sodium pareth sulfate, sodium stearte, sodium lauryl sulfate, α -olefin sulfonate, ammonium laureth sulfate	Sulfate shampoo and clarifying shampoo	Oily hair, Asian hair
Cationic	Trimethylalkylammonium chlorides and the chlorides or bromides of benzalkonium and alkylpyridinium ions	Used in combination with other surfactants as an antistatic agent	All types of hair
Nonionic	Fatty alcohols, cetyl alcohol, stearyl alcohol, cetostearyl alcohol, and oleyl alcohol	Cowash	African hair; severely damaged hair
Amphotheric	Alkyl iminopropionates and (amido) betaines and cocobetaine	Sulfate-free shampoo	Chemical treated hair; infants

DẦU GỘI

Table 27.2 Key Ingredients of Shampoos

Material class	Name to look for on products	Function
Surfactant	Sodium lauryl sulfate Sodium laureth sulfate Cocamidopropyl betaine	Cleans sebum, dust, and dirt from hair as well as previously applied product (e.g. gels, hairsprays) Provides lather
Silicone	Dimethicone	Makes hair easier to comb, softer and smoother Increases shine by increasing fiber-to-fiber alignment
Polymer	Polyquaternium-76 Guar hydroxypropyltrimonium chloride Polyquaternium-6	Provides wet feel Aids in depositing silicone conditioning materials on hair
Additional ingredients	Hydroxypropyl methylcellulose Panthenol Vitamin E Trisodium ethylenediamine disuccinate	Targeted benefits, e.g. moisturization, antioxidant, chelant for UV protection

DẦU XẢ

Table 27.3 Key Ingredients of Conditioners

Material class	Name to look for on products	Function
Silicone	Dimethicone	Makes hair easier to comb, softer and smoother
	Amodimethicone	Increases shine by increasing fiber to fiber alignment
	Bis-aminopropyldimethicone	
Cationic surfactant	Stearamidopropyldimethylamine	Positively charged molecules preferentially attracted to areas of damage
	Behentrimonium methosulfate	Makes hair easier to comb, softer and smoother and less static
	Behentrimonium chloride	
	Dicetyldimonium Chloride	
Fatty alcohol	Cetyl alcohol	Gives hair a smooth fee when dry and improves wet combing
	Stearyl alcohol	
	Cetearyl alcohol (mix of cetyl and stearyl alcohol)	Give products a thick, creamy appearance
Oil/emollient	Hydrogenated coconut oil	Moisturizes hair to improve softness
	Mineral oil	
	Argan oil	
	Moroccan oil	
Additional ingredients	Panthenol	Targeted benefits, e.g. moisturization, antioxidant
	Vitamin E	

DẦU XẢ

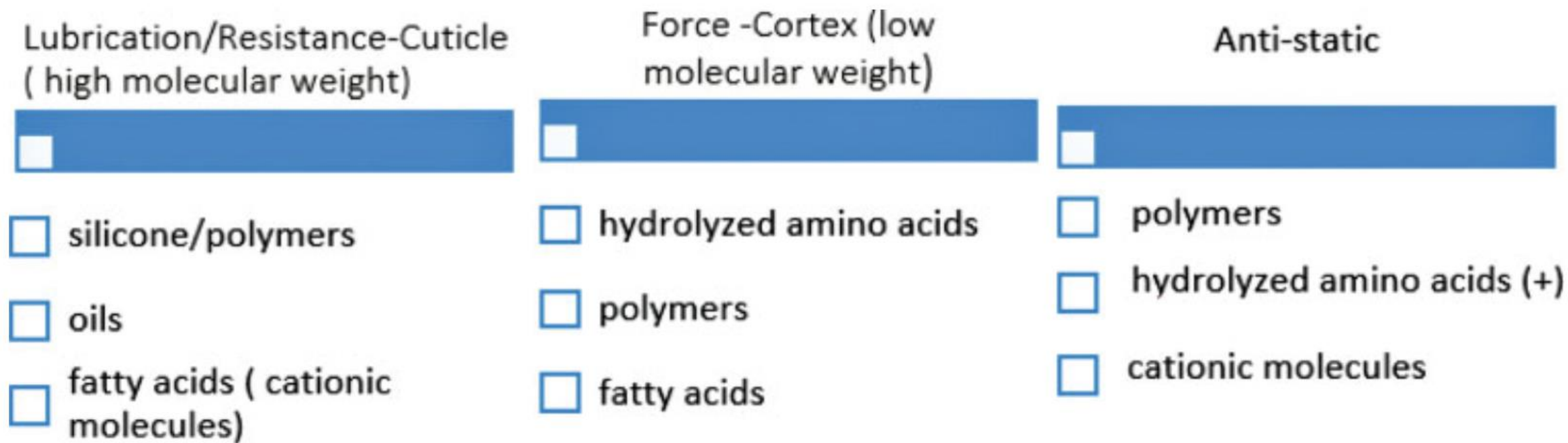
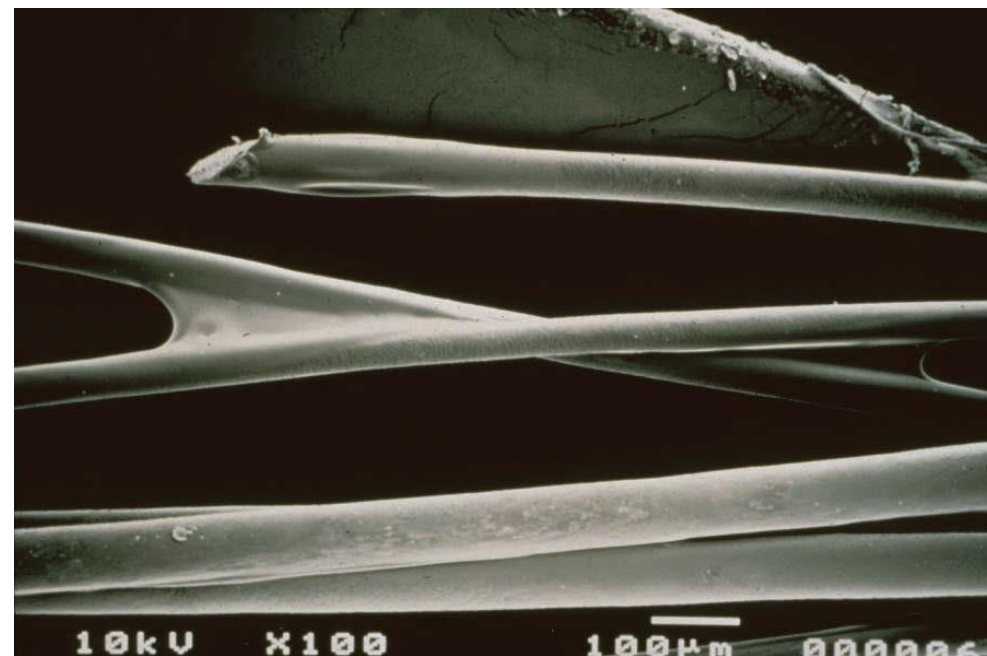


Fig. 3 The main groups of conditioning agents and their site of action, according to the molecular weight.

Xả tóc, hấp tóc

CHẤT CỐ ĐỊNH NẾP TÓC

- Gel, mousses, thuốc xịt, sáp, tạo liên kết giữa sợi tóc
- Tăng độ phồng, chống xoắn cứng, tạo lọn, tạo nếp
- Chitosan, Oligosacharide, Tinh dầu



THUỐC NHUỘM TÓC

- **Thuốc nhuộm tạm thời:**

- TLPT cao, hòa tan trong nước, dạng gel, mousse và thuốc xịt, có thể dễ dàng loại bỏ bằng cách gội đầu
- Không xuyên qua lớp biểu bì nên → an toàn hơn cho tóc nhạy cảm

- **Thuốc nhuộm bán vĩnh viễn (Semipermanent dyes)**

- TLPT thấp, không cần oxy hóa nào để tạo màu. không chứa amoniac hoặc ethanolamine
- Tồn tại trong 8 lần gội; ít gây hư hại cho thân tóc.

THUỐC NHUỘM TÓC

- **Thuốc nhuộm tóc bán vĩnh viễn (demipermanent dyes)**
 - Có nồng độ hydro peroxide thấp (2%).
 - Tồn tại trong 10 đến 12 lần gội đầu
- **Thuốc nhuộm vĩnh viễn**
 - Phản ứng oxy hóa cho phép các sắc tố đi vào bên trong vỏ tóc và thêm màu cho từng sợi tóc.
 - thuốc nhuộm para (paraphenylenediamine (PPD), paratoluenediamine và paraaminophenol) + hydro peroxide.
 - PPD → sắc thái nhạt và aminophenol → sắc thái tối.
 - Amoniac hoặc etanolamine → tăng pH → xuyên qua biểu bì đến vỏ, loại bỏ lớp lipid

CHẤT TẮY TÓC

- Làm sáng màu tự nhiên của tóc.
- pH từ 8 đến 10
- Amoniac hoặc etanolamine + hydro peroxide
- Loại bỏ bề mặt kỵ nước, hạ thấp điểm đẳng điện của tóc.
- Suy yếu phức hợp màng tế bào
- Bệnh nhân bị rụng tóc hoặc tóc nhạy → tránh tẩy trắng

CHỌN LỰA SẢN PHẨM CHĂM SÓC TÓC PHÙ HỢP?

- Tăng độ dày cho tóc
- Làm sạch
- Giữ nếp
- Làm mềm
- Giữ ẩm
- Chống gãy rụng
- Dành cho tóc nhuộm
- Dành cho tóc hư tổn

CHĂM SÓC TÓC HÀNG NGÀY

- GỘI ĐẦU:
- Tần suất gội đầu
 - Không giới hạn về mặt khoa học
 - Tùy thuộc loại tóc, da đầu, thời gian, kiểu tóc, môi trường, văn hóa,...
- Dấu hiệu: tóc rụng xuống, mất phồng, khó tạo kiểu

CHĂM SÓC TÓC HÀNG NGÀY

Table 1. Characteristic of different hair types along with the appropriate treatments.

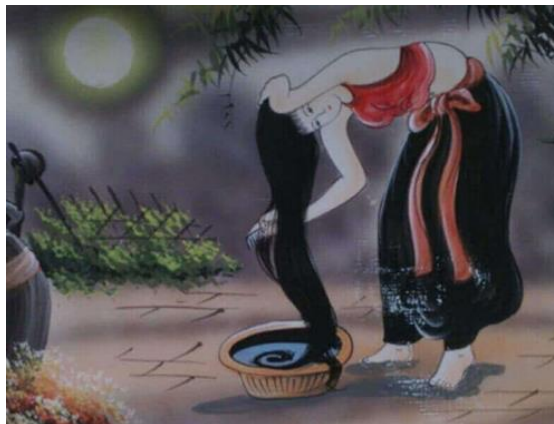
Hair Types	Characteristics and Treatment
Dry	Hair would look dull and have split ends. Head may feel itchy and hair breaks easily. Hair should be washed with a minimum interval of every other day, with a mild shampoo and conditioner. Using almond or olive oil to massage can help to protect a dry, flaky scalp.
Oily	Hair would look greasy and often have dandruff problems. It may look good for about a day after a shampoo wash, but will soon lose its shine. Hair should be washed more frequently, preferably every day, such that the dirt and grease do not accumulate.
Normal	Hair would look shiny but not greasy, and it stays good-looking for even after a few days after washing. Hair can be shampooed every day or every other day depending on the climate and hair conditions. Conditioner and oil should be used at regular intervals in a balanced way.
Mixed	The scalp and hair roots will have an oily feel, but the hair ends appear dry and splitted. Hair should be washed often and oil and conditioner should also be applied to the hair ends. Trimming the ends regularly to avoid split ends.

CÁC BƯỚC GỘI ĐẦU

- 1. Làm ướt tóc bằng nước ấm
- 2. lấy lượng dầu gội vừa đủ, trộn đều với nước trên lòng bàn tay
- 3. Thoa dầu gội lên đầu
- 4. Xoa bóp nhẹ nhàng da đầu
- 5. Xả kỹ bằng nước lạnh
- 6. Thoa dầu xả từ thân → ngọn tóc → xả kỹ
- 7. Làm khô nhẹ nhàng

CÁC THÀNH PHẦN TỰ NHIÊN TRONG CHĂM SÓC TÓC

- Ức chế 5α reductase
- Chống oxi hoá, cung cấp dinh dưỡng, kích thích tái tạo
- Hỗ trợ tưới máu, tạo mạch máu



CÁC THÀNH PHẦN THỰC VẬT TRONG MỸ PHẨM GIÚP THÚC ĐẨY SỰ MỌC TÓC

- *Serenoa repens* (saw palmetto)
- *Ginkgo biloba*
- *Aloe* (*Aloe barbadensis* , *A. vera* , *A. capensis*)
- *Asiasari radix*
- *Sophora flavescens*
- *Illicium anisatum*
- *Ginseng radix*
- *Hydrangea macrophylla*
- *Ruscus aculeatus*
- Monolaurin (dầu dừa)



- *Vitis vinifera*
- *Hibiscus rosa-sinensis*
- Bergamot
- Dabao Chinese herb
- Amino acids
- *Lygodii Spora*
- Unsaturated fatty acids
- *Green tea and polyphenols*
- Pinacidil and potassium channel

KẾT LUẬN

- Sợi tóc cấu tạo bởi 2 phần nang tóc và thân tóc. Trong đó thân tóc là phần nhú ra bên ngoài bao gồm lớp biểu bì, vỏ và tuỷ sợi tóc, là phần chịu tác động trực tiếp bởi các sản phẩm chăm sóc tóc
- Chăm sóc tóc thường ngày bao gồm việc sử dụng dầu gội, dầu xả và các sản phẩm phụ trợ. Chọn lựa sản phẩm phù hợp với loại tóc, loại da đầu, thói quen tạo kiểu tóc giúp tối ưu việc chăm sóc tóc
- Chăm sóc tóc gãy rụng cần lưu ý chọn dầu gội dịu nhẹ, dầu xả phù hợp với mức độ hư tổn, đồng thời kết hợp thêm các sản phẩm hỗ trợ mọc tóc

A top-down view of various dried herbs and spices arranged on a rustic wooden surface. In the upper left, a metal strainer holds dark, small seeds. To its right, a wooden bowl is filled with a mix of blue and yellow dried flower petals. Below the strainer, a sprig of fresh green herb with serrated leaves lies across the frame. In the lower right, several small wooden bowls contain different types of dried herbs: one with dark seeds, another with green leafy herbs, and a third with dark red, dried flower parts. A white mortar and pestle is partially visible on the left side.

CHÂN THÀNH CẢM ƠN