

JANGAN ASAL POTONG KUKU!!!

Memotong kuku memang terlihat mudah dilakukan dan banyak orang yang tidak sadar bahwa cara yang dilakukan selama ini ternyata salah. Akibatnya, cantengan dan infeksi jamur kuku tidak bisa dihindari.

Alan K. Mauser, DPM, seorang dokter spesialis kesehatan kaki di Louisville, mengungkapkan bahwa memotong kuku dengan cara yang tepat dapat mencegah cantengan dan infeksi jamur kuku. **Cantengan adalah infeksi yang terjadi saat kuku tumbuh ke dalam dan terasa *nyut-nyutan*.**

Supaya ini tidak terjadi pada Anda, ikuti panduan memotong kuku yang benar berikut ini :



1. Cermat Memilih Gunting Kuku

Para ahli menyarankan untuk memiliki dua gunting kuku yang berbeda. Satu untuk memotong kuku di jari-jari tangan, dan satu lagi untuk jari-jari kaki. Mengapa?

Kuku kaki umumnya lebih lebar dan tebal, sehingga dibutuhkan gunting kuku yang lebih besar. Selain itu, hal ini juga dapat mengurangi kemungkinan perpindahan bakteri atau jamur dari kuku tangan ke kaki atau sebaliknya. Anda pun tak perlu bersusah payah untuk memotong kuku kaki yang tebal menggunakan gunting kuku yang kecil, yang justru berisiko membuat kuku patah.

2. Jangan Dipotong Terlalu Pendek

Cantengan paling sering terjadi kalau Anda terbiasa memotong kuku kependekan. Kuku yang terlalu pendek menekan ke dalam dan tumbuh di dalam kulit. Ada baiknya, sisakan sedikit bagian putih kuku Anda sepanjang 1-2 milimeter supaya terhindar dari cantengan dan infeksi.

3. Potong Kuku Dengan Arah Lurus

Anda mungkin terbiasa memotong kuku dari ujung ke ujung mengikuti lengkungan kuku. Katanya, hal ini bertujuan supaya bentuk kuku tetap lentik dan rapi.

Padaahal, lengkungan yang terlalu dalam di ujung kuku justru rentan memicu cantengan. Justru, sebaiknya potong kuku dengan arah lurus (sehingga potongan di ujung kuku terlihat seperti persegi, bukan oval). Jangan memotong sisi-sisinya hingga membentuk lekukan.

4. Lakukan sebelum mandi

Kondisi kuku yang basah memang lebih mudah dipotong karena permukaannya jadi lebih lunak. Akan tetapi, hal ini justru berisiko menyebabkan kuku bengkok, rentan sobek, dan tidak halus setelah dipotong.

Itulah sebabnya, potong kuku lebih baik dilakukan sebelum mandi alias dalam kondisi kering. Kuku kering cenderung lebih kuat dan lebih jarang menimbulkan luka setelah dipotong. Namun, kalau Anda memiliki jenis kuku yang tebal, Anda boleh mandi atau merendam kuku terlebih dahulu supaya kuku Anda lebih lunak dan mudah dipotong.

5. Mengikir kuku

Selesai memotong kuku, jangan lewatkan mengikir kuku terlebih dahulu sebelum mulai beraktivitas lagi. Ini adalah kunci terpenting bagi Anda yang ingin memiliki kuku yang cantik dan sehat. Dengan menghaluskan tepi kuku, bagian ujung kuku tersebut tidak akan mudah merobek kulit di sekitarnya saat kuku mulai tumbuh.

Kikir kuku Anda bergerak satu arah (dari pangkal ke ujung) secara lurus dan santai. Hindari mengikir kuku secara bolak-balik dan terlalu ditekan. Bukannya membuat kuku lebih halus, ini malah membuat kuku jadi lebih tipis dan mengelupas.

I'am **HEALTHY**, I'am **READY**

Source : <https://hellosehat.com/hidup-sehat/tips-sehat/cara-memotong-kuku-yang-benar/>