

## 8 Tips Merawat Kuku Agar Tetap Sehat



Sumber Foto : unsplash.com

***Banyak orang tidak terlalu memperhatikan kesehatan kuku mereka namun kesehatan kuku termasuk hal yang harus di jaga loh, yuk coba tips ini untuk menjaga kesehatan kuku kamu!***

Kuku terdiri dari lapisan protein yang disebut keratin. Kuku yang sehat memiliki warna putih kemerahan merata dan halus. Dengan memiliki kuku yang sehat tentunya dapat menunjang penampilan Anda.

Jika kuku tidak dirawat dengan baik dapat membuat kuku lebih rapuh ataupun mudah patah, selain itu kuku juga bisa mengalami infeksi yang disebabkan oleh jamur ataupun bakteri.

Terdapat beberapa tips yang dapat kamu lakukan untuk menjaga kuku terlihat cantik dan sehat.

### **1. Pastikan tubuh tetap terhidrasi**

Minum air yang cukup sangat penting untuk kesehatan, tidak terkecuali kesehatan kuku. Tanpa kelembapan yang cukup, kuku bisa menjadi rapuh dan mudah patah dan terkelupas. Minum cukup air dapat membantu mempertahankan kelembapan kuku dan menjadikannya lebih kuat.

### **2. Perhatikan nutrisi harian**

Pastikan Anda mengonsumsi makanan yang padat nutrisi dan bervariasi, serta mengonsumsi multivitamin dan mineral. Diet yang kekurangan vitamin dan mineral dapat memengaruhi seluruh tubuh Anda - termasuk kuku Anda.

### **3. Jangan biarkan kuku sering terkena air**

Terlalu banyak berendam dalam air dapat menyebabkan kuku Anda menjadi lemah dan rapuh. Kenakan sarung tangan saat mencuci piring dan berendam terlalu lama saat mandi.

#### **4. Konsumsi suplemen biotin**

Biotin merupakan salah satu vitamin b yang dapat membantu memperkuat rambut dan kuku. Selain itu biotin juga membantu sistem saraf tubuh agar berfungsi dengan baik.

Biotin dapat ditemukan dalam makanan seperti sarden, telur matang, dan kacang-kacangan, atau Anda dapat mengonsumsi suplemen vitamin B.

Anda dapat berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter sebelum membeli suplemen yang mengandung biotin.

#### **5. Sering potong kuku**

Kuku yang panjang lebih mudah patah dan tersangkut, sementara kuku yang lebih pendek lebih kecil kemungkinannya untuk terkelupas, retak, atau terbelah, sehingga hal ini membantu menjaga kuku tetap kuat.

#### **6. Hindari menggunakan kuku untuk membuka sesuatu**

Sebagai gantinya, gunakan bantalan jari Anda untuk membuka kaleng soda atau membuka kemasan keras lainnya. Menggunakan kuku sebagai alat dapat menyebabkan kuku mudah patah dan terkelupas, yang pada akhirnya dapat melemahkan kuku.

#### **7. Gunakan pelembab**

Setelah menghilangkan cat kuku, atau jika Anda merasa tidak cukup terhidrasi, gunakan krim tangan di tangan Anda, pastikan untuk melembabkan kuku Anda. Anda dapat melakukannya setiap kali Anda mencuci tangan.

#### **8. Jangan terlalu sering mewarnai kuku**

Meskipun mewarnai kuku terlihat bagus, kuku Anda perlu bernafas. Penggunaan cat kuku secara terus-menerus, bahkan cat yang tidak beracun, dapat melemahkan kuku.

Setelah memakai cat kuku selama sekitar satu minggu, bersihkan cat kuku dengan penghapus cat bebas aseton, lalu biarkan kuku Anda bebas cat selama seminggu.

Referensi :

- Healthline (2022). 12 Tips for Stronger Nail
- Mayo Clinic (2022). Fingernails: Do's and Don'ts for Healthy Nails
- Everyday Health. 8 Ways to Keep Your Nails Healthy