

表2 顔のチェックリスト

	月 日	月 日	月 日	月 日
顔色				
皮膚の色つや				
唇の色・荒れ				
白目の色				
下瞼の色				
目の下のクマ				
瞼のむくみ				
顔全体のむくみ				
歯茎や歯の色				
頬・顎下の脂肪				
肌荒れ				
シミ・シワ				
その他 気づいたこと				