

Acne

Als je in de puberteit komt, verandert er nogal wat in je lichaam. Veel jongeren krijgen in de puberteit last van jeugdpuistjes, oftewel acne. Bij de een zijn het een paar puistjes, bij de ander is het veel heftiger en bedekken ze je hele gezicht.



Maar hoe kom je aan die puistjes?

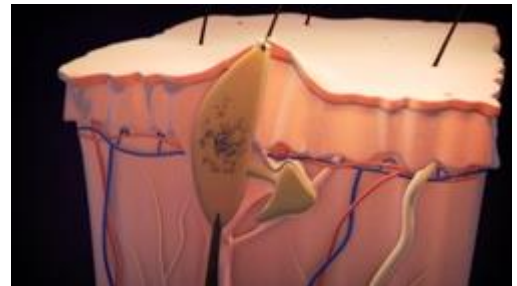
Om daar achter te komen, moet je eerst weten [hoe de huid in elkaar zit](#). De huid bestaat uit drie lagen. De opperhuid, de lederhuid en onderhuids bindweefsel.

Talgklieren

Een haar in de huid groeit uit een haarzakje door de opperhuid heen. Een haarzakje is een uitstulping van de kiemlaag in de lederhuid. In de haarzakjes zitten talgklieren die talg produceren. Talg is vettig. Het houdt het haar en de hoornlaag soepel.

In puberteit vormen er nieuwe talgkliertjes, met name in gezicht, op rug, de borst en schouders. Talg is een vettige stof die je huid beschermt tegen uitdroging. In de puberteit wordt extra talg aangemaakt die samen met vuil en huidschilfers de poriën kan verstoppen. De talg kan niet meer weg en hoopt zich op in de huid:

mee-eter. Als er in een mee-eter bacteriën gaan groeien, kan er een ontsteking ontstaan. Dat is een puist. Een puist kan pijnlijk zijn, vooral als hij ontstoken is.



Uitknijpen

Als je een puist uitknijpt dan kunnen er pijnlijke rode plekken omheen ontstaan. Dat komt omdat door het uitknijpen er een druk op de wand van de talgklier wordt uitgeoefend kan deze scheuren, waardoor de inhoud in de omgevende huid terechtkomt. Als je huid dieper beschadigd is, kan er littekenweefsel ontstaan.

Crème

Huidverzorgingsproducten zoals crèmes zijn er voor verschillende typen huid. Bijvoorbeeld voor een droge huid of een gevoelige huid. Als je last hebt van puistjes heb je een vettige huid. Koop dan geen huidproducten voor een droge huid want die hebben een vettige structuur waardoor je huid nóg vettiger wordt.