

Saçınızı Ne Sıklıkla ve Nasıl Fırçalamalısınız?

Saçları her gece yüz kez fırçalamanın onları daha sağlıklı ve hızlı uzayan bir hâle getirdiği uzun zamandır söylenir. Bu inanış, ayak bileklerine kadar uzanan saçlarıyla tanınan Avusturya İmparatoriçesi Sisi'ye bağlanan bir hikâyeye de yayılmıştır. Ancak uzmanlar, “yüz fırça darbesi” kuralının büyük olasılıkla bir şehir efsanesi olduğunu belirtiyor. Saçın ne sıklıkta ve nasıl fırçalanması gerektiğinin tek bir cevabı yoktur. Doğru yöntem; saçın düz, dalgalı veya kıvrıkcık olmasına, kullanılan fırçaya, saçın ıslak ya da kuru oluşuna ve uygulanan kuvvete göre değişir.

Tarak ve fırçaların geçmişi tarih öncesi dönemlere kadar uzanır. Saç tarihçisi Rachael Gibson'a göre insanlar, ellerindeki malzemelerden yararlanarak hem temizlik hem de süslenme amacıyla saç bakım araçları geliştirdi. Victoria döneminde kadınlardan çok uzun saçlara sahip olmaları bekleniyor, saçları kadınlıklarının ve toplumsal değerlerinin bir simgesi sayılıyordu. Saç önce tarakla açılıyor; kir, kalıntı, bit ve sirke temizleniyordu. Ardından doğal kıllı bir fırçayla saçın yüzeyi düzeltiliyor ve saç derisindeki yağlar saç boyunca dağıtılıyordu.

1898 yılında Afrikalı Amerikalı kuaför Lyda Newman'ın sentetik kıllara sahip bir saç fırçası geliştirmesi, fırçaların daha ucuz ve kolay üretilmesini sağladı. Fırçalar yaygınlaştıkça saç bakımına ilişkin yanlış bilgiler de çoğaldı. Bunların en bilinenlerinden biri, sık fırçalamanın saçı daha hızlı uzattığı düşüncesidir. 2025 yılında yapılan bir ankette katılımcıların yüzde 46'sından fazlası bu iddiaya inandığını belirtti. Kuaför Nikki Corzine ise saçın daha fazla fırçalanarak daha hızlı uzatılamayacağını ve bunun bilimsel bir temeli bulunmadığını söylüyor.

Üstelik aşırı fırçalama saçta zarar verebilir. Bilim insanları, birbirine dolanan iki saç telinin düğüm oluşturmamasını ve bu düğüm çözülürken meydana gelen gerilimi laboratuvarında inceledi. Sonuçlar, özellikle kırık uçlara yatkın saçlarda tekrarlanan tarama ve fırçalamanın saçın iç yapısında çatlaklar oluşturabildiğini gösterdi. Daha sağlıklı teller bu baskıya bir süre dayanabilse de sürekli gerilim sonunda onların da kırılmasına yol açabilir. Mühendislik profesörü David Taylor'a göre asıl belirleyici yalnızca fırça darbesinin sayısı değil, saç telini büken ve çeken kuvvettir.

Bununla birlikte laboratuvar sonuçları günlük yaşamı bütünüyle yansıtmayabilir. Saç araştırmacısı Trefor Evans, fırçalamanın oluşturduğu birikimli hasarın çoğu kişi için saç boyası, kimyasal işlem ve ısıyla şekillendirme gibi uygulamaların yanında oldukça küçük kaldığını belirtiyor. Bu nedenle fırçalamayı tamamen bırakmak da gerekli değildir. Nazik ve düzenli fırçalama; büyük düğümlerin, keçeleşmenin ve dolaşmaların oluşmasını önleyebilir. Ayrıca

dökülmüş saç tellerinin, ölü deri parçalarının ve saç derisinde biriken kalıntıların temizlenmesine yardımcı olabilir.

Düz veya dalgalı saçlara sahip kişiler için uzman önerileri, saçın haftada en az üç kez; ihtiyaç hâlinde günde bir ya da iki kez nazıkçe fırçalanabileceği yönündedir. Ancak bu saç tiplerinin ıslakken fırçalanması önerilmez. Bir saç teli, içte korteks ve dışta kütikül adı verilen tabakalardan oluşur. Saç ıslandığında kütikülün çatı kiremitlerine benzeyen kenarları hafifçe açılır ve tel daha esnek hâle gelir. Güçlüymüş gibi görünmesine rağmen bu durumda kırılmaya ve yüzey hasarına karşı daha hassastır.

Çok kıvrıkcık veya afro dokulu saçlarda ise tavsiye tersidir: Bu saçlar kuru hâlde fırçalanmamalı, düğümler tercihen yıkama sırasında açılmalıdır. Kimya ve biyokimya profesörü Michelle Gaines, kıvrıkcık saçların yapısının düz saçtan farklı olduğunu vurguluyor. Kütikül tabakalarının daha küçük, sık ve pürüzlü olması nemin korunmasını zorlaştırabilir; bu nedenle saç daha kolay düğümlenip zarar görebilir. Bilimsel araştırmaların ve bakım sektörünün uzun süre bu farklılıkları yeterince dikkate almaması da uygun olmayan önerilerin yayılmasına yol açmıştır. Ayrıca toplumsal güzellik beklentileri nedeniyle sık sık düzleştirilen, kimyasal işlem gören veya sıkı biçimde örülen saçlarda hasar artabilir. Düğüm açıcı ürünler, tarağın veya fırçanın saç içinde daha rahat ilerlemesini sağlayarak uygulanması gereken kuvveti azaltabilir.

Sonuç olarak saç bakımında herkes için geçerli sihirli bir sayı yoktur. Çok seyrek fırçalamak düğümlerin büyümesine, daha sonra sert hareketlerle açılmasına ve kırılmaya yol açabilir; aşırı ve kuvvetli fırçalamak da saç telini yıpratır. Bu nedenle temel ölçüt sıklıktan çok yöntemdir. Saç tipine uygun bir fırça seçmek, telleri çekiştirmeden küçük bölümler hâlinde açmak ve gereksiz baskı uygulamamak gerekir. Uzmanların ortak görüşü açıktır: Saçı koruyan şey yüz fırça darbesi değil, düzenli, bilinçli ve nazık bakımdır.

Kaynak: Sofia Quaglia, “Saçınızı Ne Sıklıkla ve Nasıl Fırçalamalısınız?”, BBC Future / BBC News Türkçe, 28 Haziran 2026. IGCSE çalışması için kısaltılmış ve düzenlenmiştir. [Özgün metne ulaşmak için tıklayınız.](#)