

百草園健康だより



オーラルケアのポイント 効率的な歯磨き方法とは？

正しい歯磨きってどんな風にするの？少しでも役立つように歯磨きのポイントをお伝えします。古代から人間の歯には虫歯がつきものでした。現代では成人の80%以上の人になんらかの歯周病に罹っているといった話もあります。

敵(フラーク)の居場所を知るべし
歯磨きで大切なのは、どの場所を磨くかです。
歯垢の多いところをいくらブラッシングしても効果がよくありません。まずは歯垢の居場所を知りましょう。

①歯と歯の間
しっかり磨いたつもりでも歯ブラシの毛先が歯と歯の間に届かないため虫歯になることがあります。

②歯と歯肉の境目
口の中をよく見ると歯と歯肉って、少し段差がついているのが分かります。この段差が原因で磨き残しになることがあります。

③奥歯の咬む部分のミソ
ミソの形は複雑で、なかなか細かい部分にまで毛先が届かないために虫歯になりやすい部分です。

磨きやすい部分にフラークはほとんどありません。磨きにくい所にこそ歯垢が潜んでいると思っておきましょう。

効率的な歯磨きの仕方
STEP ①縦磨き
まずは歯と歯の間の虫歯予防の歯磨きをします。ピアノの鍵盤の間に入った汚れを取るイメージです。歯と歯の隙間に沿って縦に動かして、できるだけ毛先で歯の間の汚れをこするようにします。仕上げに「デンタルフロス」や「歯間ブラシ」を使えば完璧です。

STEP ②横磨き
次に歯と歯肉の間の歯周病予防の歯磨きをします。角度はともかく歯ブラシを横に当て、毛先を歯と歯の間、歯と歯肉の間に差し込み、細かく動かして磨きます。

STEP ③水平磨き
奥歯のかみ合わせ面のミソはなかなか歯ブラシが届きません。適度な圧力で、できるだけ細かいストロークで歯



ブラシを動かして小さなミソの間に残っている汚れを取り除きます。

歯ブラシのストロークは常に細かく動かしてください。大きく動かすと歯の周りの狭い部分に毛先が当たらないだけでなく歯肉や歯の根元を傷つけることがあります。

歯を磨き終わったら、今度は口を十分にゆすぐようにしてください。少なくとも4〜6回程度はしっかりとゆすぎましょう。

虫歯を防ぐ魔法の液体
実はどんな人でも毎食後に歯が少しだけ溶けてしまっています。そんな歯を修復してくれる便利な味方をご存知ですか？その答えは「唾液」です。唾液の成分が歯の溶けてしまった表面を修復「再石灰化」してくれます。さらに歯を溶かす元になる「酸」も中和する働きがあります。食後に唾液を口の中で少し溜め、口の中に行き渡るようにしてあげると、虫歯予防や口臭予防に大きな効果が期待できます。

効果的なブラッシングでいつまでも健康で丈夫な歯を保ち続けましょう。



頑張るもよし 小さなメッセージ

読者の皆様こんにちは、お元気ですか。いつも「百草園健康だより」を楽しみにして下さり誠にありがとうございます。

先日ある経済新聞で今年上期ヒット商品の記事を読みました。「北陸新幹線」「ドローン」は話題になりました。「アップルウォッチ」「修造カレンダー」「セブンドーナツ」は聞いたことはあるがまだ見たことはありません。「粉末ドレッシング」「塩パン」「こんまり」「クラフトビール」「755」は聞いたこともありませんでした。(苦笑)

ちなみに昨年末のヒット商品を調べると「インバウンド消費」「アナと雪の女王」「ハリポッター in USJ」「錦織圭」「iPhone 6」はだいたい知っていましたね。十年前を調べると「クールビズ」や「愛知万博」、もちろん知っている。私は一歩ぐらいの遅れで知ることになるのかもしれない。

以前は知らないことが恥ずかしく、損をした気持ちになったものですが、今は平気(笑)。めまぐるしく変わる流行や商品。きっとそのこと自体は昔も今も変わらない。もしかして変わっているのは私の意識なのかもしれないかな。これから何が流行るかも楽しみです。それへの私の意識の変わり方も楽しみです。



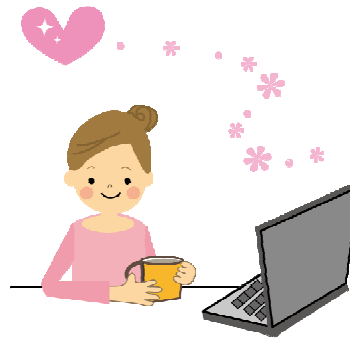
今更聞けないカタカナ語 「アフィリエイト」

ネットの副業でお小遣い稼ぎ

いわば、別の会社の製品を代わりに販売する「代理店」。売れた製品の数に応じて、報酬をいくらか受け取るという商売です。この代理店のような商売を、インターネット上で、かつ個人レベルでやるのがアフィリエイトです。

実際にどうやるのかというと、自分のサイトやブログなどに、ある製品の販売ページへのリンクを貼り付けるだけ。それを見た人が、リンクをたどって製品を購入した場合、販売数に応じて報酬がもらえるという仕組みです。

たくさんの人が訪れる人気サイトなら、月に十数万稼ぐことも可能。ネットにつながるパソコンさえあれば、ほぼコストゼロで簡単に始められるので、個人のサイドビジネスとして人気です。



-子宝相談/婦人病・自律神経失調症専門-
ひとりひとり、体質や症状の現われ方は異なります。お客様の不調をお伺いし、最適かつやさしく効く漢方薬をおすすめ(処方)いたします。お気軽にご相談下さい。
近鉄藤井寺駅北側 ご相談電話 0120-56-1328

漢方百草園薬局

読めば トクする 裏ワザ大百科 今回は浴室について

■タイル目地のカビを予防する方法

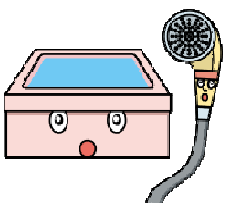
カビの予防策の第一は、入浴後に浴槽やタイルの水 droplet をぬぐっておくことです。窓を開けたり換気扇を回したりしましょう。第二は、ろうそくを目地に塗り込むこと。口は水をはじくのでカビが付きにくくなります。



■シャワーの詰まりを解消する方法

シャワーを長年使用していると、水の出が悪くなったり変な方向に飛ぶようになったりすることがあります。これは、水道水に含まれるカルシウムが固体となってシャワーヘッドの穴に詰まり、お湯が出にくくなるためです。そこで、1リットル当たり酢カップ1杯入りの熱湯にシャワーヘッドを1時間くらい浸けておきましょう。

酢でカルシウムが溶けたら、歯ブラシでこすって詰まりを取り除きます。



糸内豆ホトサラダ

木芽米斗 (2人分)

- 糸内豆 1パック
- じゃがいも 3個(約400g)
- 塩 小さじ1/2
- きゅうり 1/2本
- からし(添付のもの) 1袋(お好みで)

糸内豆

大豆たんぱく質
糸内豆たんぱく質
食物繊維
レシチン
ビタミンB群・E



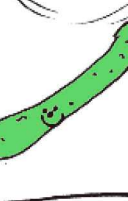
じゃがいも

炭水化物
たんぱく質
ビタミンC
カリウム
食物繊維



きゅうり

カリウム
カルシウム
カロテン
ビタミン



つくりかた

- きゅうりは薄く小口切りにして塩をひとつまみ(分量外)に加え塩もみし、水分をきめておく。
- じゃがいもは皮をむき一口大に切る。鍋にじゃがいもがかぶるくらいの水を入れ塩(小さじ1/2)を加えてゆでる。
- じゃがいもが柔らかくなり、水分が少なくなってきたら弱火で水分を飛ばし、マッシャーなどで滑らかにするまでつぶす。
- 1と3を合わせ、お好みでからしを加え、人肌に冷めたら、かき混ぜて糸内豆と混ぜ合わせ出来上がり!

マッシャー不使用の「糸内豆ホトサラダ」



知ったかぶり生活情報「虫除けグッズは濃度に注目して選ぼう！」

今年も虫の季節がやってきました。昨年デング熱が大騒ぎになったことから、虫除け対策の関心が高まり、今年はその対策をアピールしている製品もたくさんあります。デング熱にはワクチンもなく、治療は対症療法が中心になってしまうので、蚊にさされないようにすることが大切です。



虫よけは濃度を確認して選ぶ

虫よけ(忌避剤)はスプレータイプやシートタイプ、クリームタイプや乳液タイプなどさまざまな剤形がありますが、実は「濃度」も選ぶときに注目すべきポイントです。

日本で売られている虫除けはディートという有効成分を含むものがほとんどです。製品によってディートの含まれている濃度が異なり、5~12%のものが一般的です。数値が高いものほど作用が長く持続します。医薬品のもとの医薬部外品のものがありますが、前者は12%以上、後者はそれ以下のディートが含まれています。どの虫除けも濃度表示をすることになっているので、それぞれ確認して選ぶようにしましょう。デング熱など特に注意したい蚊を媒介する病気やその他の病気の予防には、濃度の高い虫よけを使用することが望ましいです。

作用持続時間は15%で5時間、10%の濃度で3時間程度なので、使用する虫よけのディートの濃度によって適当な時間に塗り直しが必要です。汗をかいた後は有効成分が流れてしまうので、こまめに塗り直しましょう。

ディートの安全性

人に対する安全性が気になる方もいるかもしれませんが、ただディートは殺虫剤ではなく、蚊が人のCO2を感じられないように作用する忌避剤なので、正しく使用している限りは安全です。

しかし、ディートは低毒性にあたりますので、スプレーを誤って吸い込んでしまった場合は、焦らず様子を見て、調子が悪くなるようでしたら医療機関を受診しましょう。

また、漫然とした使用は避けるようにして、必要なときだけ使用するようにしましょう。子供には使用回数も制限があります。

- 6ヶ月未満 使用しないこと
- 6ヶ月~2歳未満 1日1回
- 2歳~12歳未満 1日1~3回



昨年のデング熱の流行を受けて行政も早めの対策をしています。ただ、虫の多い場所へ行く時は長袖の服を着るなど、個人でもしっかり気をつけて、アウトドアを楽しみましょう。



雑学の小部屋

電話をかけるときなぜ「もしもし」?

電話をかけるときには、つい「もしもし、こちらは〇〇ですが」と無意識のうちに「もしもし」とまず相手に声をかけてしまいます。中には、「オレだ」とか「私よ」といきなり名乗りを上げている人もいますが、受話器の向こうで、不意打ちをくらった相手が聞き返そうものなら、やはり「もしもし、オレだ、オレだ」とこうなってしまうようです。



さて、この「もしもし」ですが、「これから何か言いますよ」という気持ちで、「申します、申します」といったのが一般化し、後に、それでは言いにくいので、省略して「もしもし」になったといわれています。また、「申す、申す」が転じたという説もあります。

旬の食材と栄養成分「きゅうり」

旬は、6~8月です。全体的に緑色が鮮やかで、いぼがしっかりしてトゲの痛いものが新鮮です。

保存は、ラップに包んで冷蔵庫へ。ただ5度以下にして冷やすと溶けやすいので注意しましょう。

栄養成分は水分が約96%でカロテンとカリウムが豊富です。ビタミンCやイソクエシトリンも含まれます。青臭さはピラジンで、苦味成分はクルルピタシンです。



カリウムは、高血圧の予防に役立ちます。ピラジンには血液が固まるのを防ぎ血液をサラサラにする働きがあり、脳梗塞や心筋梗塞の予防に有効です。苦み成分のクルルピタシンには抗ガン作用があります。イソクエシトリンは高い利尿効果があり、むくみ取りに有効です。水分が多いので、体を冷やす作用もあります。

実践 美容のミニ情報

「冷房の部屋では首が冷えないようにしましょう」

首には、体温調整のスイッチ役になるAVA(動静脈吻合)という特殊な血管があります。AVAは、寒さを感じると閉じて、全身の血液循環を悪くさせます。「暑い場所」から急に「冷房の効いた寒い室内」に入ると、A

- VAが閉じて、より体が冷えやすくなります。エアコンで首が冷えすぎないように、首にスカーフなどを巻くと良いでしょう。

