

2024.11月号



水巻町 吉田西3丁目 14-14 093-201-5200

www.hidakashika.jp/

今月のお休み

4日 23日

一雨ごとに気温が下がってきました。暑い日が長く続いた今年ですがようやく秋らしくなってきました。朝夕の気温差が激しくなると、体調も悪くなりやすく、口内炎やヘルペスができやすくなりますので、体調管理に気をつけて毎日を過ごしましょう。

院長より一言

気が付けば今年もあと2か月です。今年は何が成長できたのかと不安になります。あと2か月でしっかり成長できたものがはっきり言えるようにラストスパートしたいものです。ダラダラと毎日を過ごさないよう気を付けたいですね。



先日茶々丸を連れてペットと泊まれる温泉旅館に行ってきました。途中で大山ダムに寄りました。ここはアニメ進撃の巨人のエレンやミカサらの銅像があることで話題になったダムだそうです。アニメファンがたくさん来ていました。私はそのアニメを読んだことがありませんが…(笑)。温泉ではおとなしく行儀よくできていた茶々丸にびっくりでしたが、疲れたのか、緊張していたのか家に帰ったとたんぐっすり眠って全く動かなくなっていました。

甘さ控えめ ヘルシーおやつレシピ

栄養価(1人分)

●エネルギー…177kcal ●塩分…0.3g ●食物繊維…1.9g

材料(2人分)

ライスペーパー……………小4枚
オレンジ……………1/2個
キウイフルーツ……………1個
ホイップクリーム…………40g
粒あん……………40g

作り方

- 1 オレンジとキウイフルーツは皮をむいて輪切りにする。
- 2 ライスペーパー1枚を水にくぐらせて広げ、オレンジ(またはキウイフルーツ)を中心に置き、その上に1/4量のホイップクリームと1/4量の粒あんのせて包む。
- 3 残り3枚のライスペーパーも2と同様に包み、皿に盛る。

フルーツ入りもちもちクレープ



One Point

果物は、みかん、いちご、バナナなど、お好みのものを。また、あんこの代わりにホイップクリームを倍量にしたり、アイスクリームを包んでもよいでしょう。ライスペーパーは大きいサイズでも作れます。





“お口の健康”編

ししゅうびょう

2 口臭の予防

ガムなどを
で唾液の分
高めると有
す。



3 お口の中の保護

“全身の健康”編

アイジ-エ-



“美容”編

A cartoon illustration of a woman with short dark hair, wearing a light blue shirt, sitting at a desk with a computer monitor. She has her hand on her chin in a thinking pose. There are two small starburst icons to the left of the monitor.

成長ホルモンの1つ『パロチン』は“若返りホルモン”と呼ばれ、体を若々しく保つアンチエイジング効果があると言われています。実は、唾液中にもこのパロチンが含まれているため、よく噛んで唾液を増やすことは、若返りにもつながります。

[illegible]

毎日イキイキ！健康情報

インフルエンザや風邪の対策に！加湿器の効果的な使い方

寒くなって空気が乾燥してくると、気になるのがインフルエンザや風邪などの感染症です。そんな冬場の健康管理のひとつとして「加湿器」を使っている方も多いと思いますが、置く場所によって効果が変わることをご存じでしたでしょうか？そこで今回は、効果的な加湿器の置き場などについてご紹介させていただきますので、加湿器をお使いの方はぜひご確認ください！



置く場所は“部屋の中央”がベスト

加湿器の水蒸気を室内に広げるためには、部屋の中央に置くのがベストです。また、エアコンの暖房を使用する場合は、エアコンの下に加湿器を設置すると、エアコンの風に乗って、水蒸気を含んだ空気が効率的に部屋の中に広がります。



高さは“床上30センチ以上”が目安

加湿器を置く高さは、床から30センチ以上高い場所が目安です。床に直に置くと、足元の冷たい空気の中に水蒸気が放出されるため、空気に含まれることなく床に落ちて結露を生みやすくなります。同様に、窓の近くも空気が冷たく水蒸気がすぐ結露してしまうため、窓からも距離を置くのがベターです。

“扉から遠い場所”に置く

加湿器を扉から近い場所に置くと、扉を開け閉めするたびに水蒸気を含んだ空気が逃げてしまい、部屋の中がなかなか加湿されません。換気扇の近くも空気の出入りが大きいため、扉や換気扇から離れた場所に置くのがおすすめです。

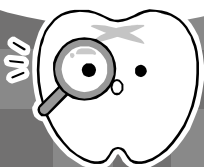
水は“毎日交換”で安心

加湿器に使う水は毎日交換して、タンクの内部は振り洗いをしましょう。また、定期的にフィルターなどの掃除もしっかり行いましょう。ケアを怠ってしまうと雑菌やカビが繁殖して、アレルギーや呼吸器系疾患の原因になることもありますのでご注意ください。

乾燥しすぎると喉や肌に悪影響が出やすくなりますので、加湿器を上手に活用して快適な空間を保ちましょう。お部屋の湿度は50～60%が目安です！

ちょっと人に 教えたいくなる お口の中の 不思議な話

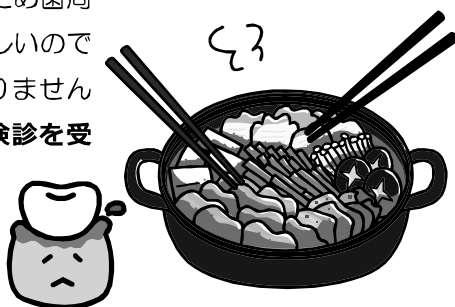
歯周病は
人類史上最大の
感染症



歯周病は感染症のひとつであり、歯を失う一番の原因になっているということをご存じでしょうか？また、「人類史上最大の感染症」としてギネスブックにも載っています。

実は、歯周病の感染は唾液を介することが多いため、欧米ではキスやハグをする習慣が歯周病がうつる原因の1つになっているそうです。一方、日本では1つの料理をみんなで食べる文化や、親が自分の使っている箸で子供に食事を与えるといった習慣が影響していると考えられています。

こういった背景もあるため歯周病の感染を防ぐことは難しいのですが、感染＝発症ではありませんので、日頃のケアや歯科検診を受けるなどすることで、歯周病の発症や進行は予防することができます！



知っておくと役に立つ

代用品

今日のテーマ ニオイ対策グッズ



衣類や部屋、靴箱や冷蔵庫など、昨今はさまざまな消臭製品が販売されていますが、実は身近なもので代用することも可能です。

今回は、ニオイ対策グッズの【スプレータイプ】と【置き型タイプ】の代用品についてご紹介します！

スプレータイプの代用品

重曹+水

衣類や布製インテリア用品向けのスプレータイプの消臭剤は、「重曹」と「水」で代用が可能です。 **小さじ 1 杯の重曹と水 100cc**をスプレーボトルに入れてよく混ぜれば完成です。大切な衣類などはシミにならないかをテストしてから使うと安心でしょう。こちらは保存料などが含まれていないため、作ってから**1 か月程度**で使い切るようにしましょう。



置き型タイプの代用品

保冷剤

靴箱や冷蔵庫の中などに向いている置き型タイプの消臭剤は、冷凍庫にたまりがちな保冷剤を再利用します。保冷剤を溶かしてジェル状になったら、**中身をジャムなどの空き瓶**に入れてニオイが気になる場所に置くだけ。使用期間は**2 ～ 3 週間が目安**で、使用後のジェルは燃えるゴミに捨ててください。

なお、保冷剤には溶けた時にシャバシャバした水状になるタイプもありますが、消臭剤に使えるのはジェルタイプのものだけになります。



お伝えします！

今、知っておきたい

歯科ニュース



世界初！“紙製”の歯ブラシが登場

使い捨てプラスチックの削減に注目が集まる中、世界初の試みとして紙製の歯ブラシが誕生しました！ 開発したのは株式会社エステック（本社／埼玉県和光市）さん。歯ブラシの柄の部分は高強度紙を圧縮加工した紙製で、3回程度の使用が可能。紙製の部分を土に埋めると微生物が分解して土に還るといった地球にやさしい製品になっているそうです。パッケージにも適切に管理された森林から伐採された国産の紙が使用されているそうです。今年4月から日本航空（JAL）のラウンジの利用者向けに提供が開始され、今後の広がりが期待されています。

昨今は、使用済みプラスチック製の歯ブラシの回収ボックスを設置している公共施設もありますので、身近なところからエコな活動ができればいいですね。

