アルカディアニュース

Vol.68
2014.6月号

＜発行＞
アルカディアホーム （株）東日本都市開発

埼玉県志木市柏町４丁目５番１号
Tel：048-486-6522
Fax：048-486-6521

お口の健康を保って、生き生きと暮らしましょう

お口を清潔にすることは、毎日を快適に過ごす大切なポイントです。

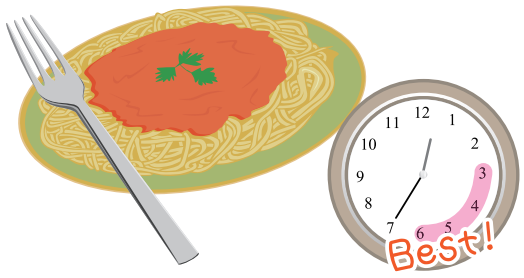
みなさま、元気でお過ごしでしょうか？

みなさんに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「お口の健康」です。

私たちの食事を快適にしてくれるために欠かせない歯。それを含め、お口の健康を保つのは、体の健康を保つためにもとても重要です。そこで、お口の健康を保つポイントをご紹介します。

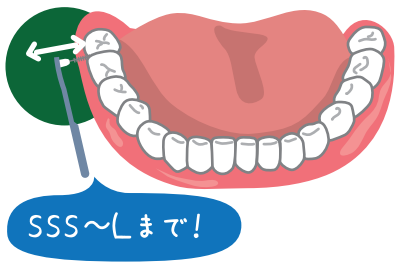
毎日の歯のお手入れをより丁寧に！

もっとも大切なのは歯みがきですね。1日3回、食後にみがくのが理想ですが、最低でも朝晩、2回を心がけましょう。朝、起きたての口の中は、就寝中の唾液の分泌量が極端に減り、1日のうちでいちばん細菌が多いので、朝起きたらまず、水うがいをすれば、細菌もかなり減ります。そして、しっかりと朝食をとった後に、歯をみがいて、1日のスタートを迎えましょう！夜は食後でもいいですし、寝る前でもいいでしょう。夜は虫歯予防効果のあるフッ素入りの歯みがき粉をつかうことをおすすめします。歯垢の残りやすい歯と歯の間、もしくは歯と歯が重なった間、歯と歯茎の境目を丁寧にブラッシングしましょう。「キレイに磨きたい！」という思いからつい力が入りがちですが、強いブラッシングは歯茎下がりによる知覚過敏を招くのでNGです！歯みがき粉も「白い歯にこだわりたい」や「歯茎ケア用」、「冷たいもので歯がしみるのを防ぐ」など、さまざまな症状に合わせて豊富に出ているので、自分に合ったものを選んでみては。



食後すぐは口の中が酸性になり、歯のエナメル質がもろくなっているので、歯みがきは唾液によって口の中が中和される食後15～30分がベスト！

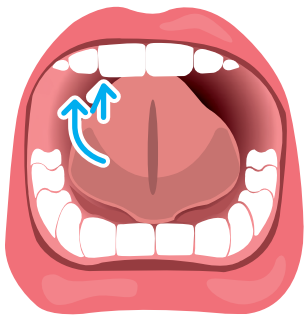
ふだんの歯みがきに糸状のすき間みがき、「デンタルフロス」や、歯ブラシのブラシの部分が細くなった「歯間ブラシ」を併用すれば、食べ物のカスや歯垢の除去率がぐんとアップするので、夜の仕上げみがきにぜひ取り入れてみてはいかがでしょう。フロスは、歯と歯の間に小さく動かしながら入れ、両側の歯それぞれの側面に沿って歯肉まで動かして。これらのケアはあくまで「やさしく」が基本です。歯間をお手入れするとき、血が出ることがありますが、これは炎症のサイン。あわてず、地道にケアを続けることでだんだん血も止まり、歯茎が引き締まります。あまりにも出血が続く場合は歯科医へ相談を。それに合わせて注目されているのが洗口液。歯槽膿漏や歯周病予防など、用途別で豊富にあるので、お昼など、忙しくて歯みがきができない！というときに取り入れれば、お口がすっきりしますよ。



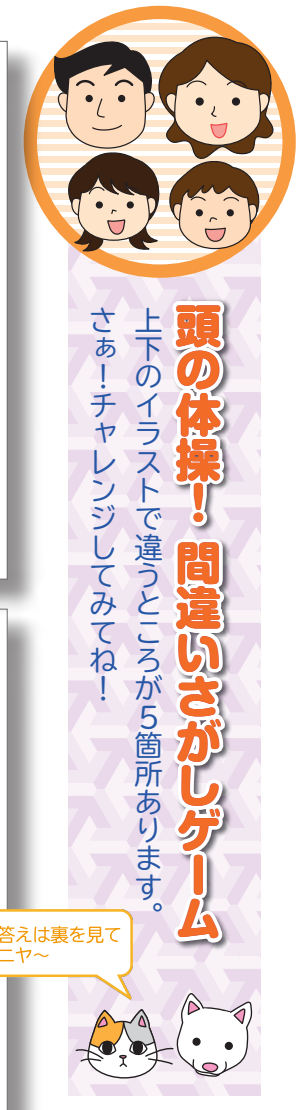
歯間ブラシはサイズをよく確認し、歯間に入れて前後に数回動かしましょう。

舌のケアも重要！やさしく行いましょう

お口の健康で、もうひとつのポイントが「舌」。舌にも食べ物のカスなどが付着しているので、細菌の繁殖や口臭の原因に。しかし、舌はとても繊細なので、歯ブラシでみがくと傷がついてトラブルの原因に。ぜひ、専用のクリーナーでみがいてください。口腔ケア用のウエットティッシュを指に巻いてやさしく拭くのもおすすめです。



時間がないときは、舌を上あごにこすり付けた後にうがい。これを数回行うだけでも少しずつですがキレイになります！



住まいのことなら、アルカディアホームへお任せ下さい！

イマドキトピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

軽キャンってご存知！？

ここのところ、景気の影響で旅行も安くて近くへ、短期間でという傾向が多く、さらに、節約のために車を道の駅の駐車場などに停めて一晩過ごすという車中泊が流行っているそうです。その流れで、注目されているのが、移動と宿泊を兼ねたキャンピングカー。キャンピングカーといえば、キッチンやソファなど豪華な設備を搭載した高価なものを想像しますが、特に人気なのが、軽自動車タイプのキャンピングカー、略して「軽キャン」です。軽自動車なので燃費も良く、普段にも使える手軽さがありながらコンパクトな空間を有効活用して寝るスペースやテーブル、収納を装備。値段も100万～200万円前後とお手ごろです。これがあればどこへでも行け、好きな時間に誰にも気兼ねすることなく寝て、食べて、が可能に。旅のスタイルがますます広がりますね。

唇ケアで美しさをアップ！

目と同様、お顔の印象を決める唇。お手入れを怠ると、皮めくれや縦じわが目立つ原因に。最近は、一般的な薬用リップに加え、口紅の下地リップが多く出回っています。紫外線防止の成分が入った美白ものや、潤いを保つ美容液が入ったタイプなど種類も豊富。唇のケアに対する関心の高さがうかがえますね。まずは毎日のお手入れで美しさをキープしましょう。

大切なのは保湿。リップクリームは左右に滑らせて塗りがちですが、唇の縦じわにそって上下に塗るのが効果的。しわの間まで保湿成分が浸透しやすくなるそうです。また、皮がむけたときにおすすめなのが、病院で皮膚の保湿剤として処方される白色ワセリン。夜寝る前にごく薄くのばせば、数日で皮めくれが落ち着いてきます。そのほか、おなじみの蜂蜜も。蜂蜜には肌荒れなどを整えるビタミンB群やナイアシンが含まれるので効果的。蜂蜜を塗り、上からラップでふたをして約10分置けばプルプルに。ぜひ、お試しを！

おいしくて メニュー豊富な非常食が続々！

地震や台風など、自然災害の多い日本。それに備えて非常食もそろえておくことが大切です。非常食は災害時はもちろん、アウトドアなど、何かと使えます。以前はカンパンやおかゆが定番でしたが、最近はニーズに合わせてさまざまなメニューが登場しています。たとえば、肉じゃがやサバ味噌といったおかずも充実。お菓子も大手お菓子メーカーが人気のお菓子を保存缶で発売するなど、その充実度がうかがえます。さらにバージョンアップしたのが、コンパクトな袋の中にトマトリゾットといった主食からデザートまでがパッケージされたセットや、フリーズドライのアイスクリームなど、宇宙食テイストのもの。バラエティ豊かな食事が、非常時のストレスの軽減に役立ちそうです。ちなみに、消費期限は約１～５年。時々チェックをお忘れなく。

こんにちは

お施主様ご家族の笑顔が私どもの一番の喜びです。

代表取締役　榎本一利

あなたの街のアルカディアホームです

いつもお世話になっております。アルカディアホームの榎本でございます。皆様にはますますご清栄のこととお慶び申し上げます。今回掲載しましたアルカディアニュースはいかがでしたでしょうか。日頃からお世話になっておりますお客様はもちろん、これからお住まいをお探しのお客様にも、お住まいと生活に役立つ情報を提供することができましたらと思い本紙を掲載させていただきました。住まい探し、住まいの建替え、リフォームに関してのご相談などお役に立てることがございましたら、お気軽にご相談ください。アルカディアホームをこれからもご愛顧のほど、よろしくお願いいたします。

便利・安全・安心！最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

STYLE SHADE

スタイルシェード

LIXIL TOSTEM

あなたスタイルで
夏の日差しをカットして
いままでになく心地よいお部屋に。

カラーは4色

ナチュラルグリーン

シックベージュ

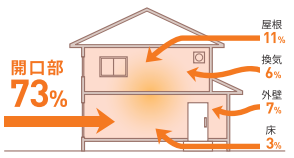
スタイリッシュグレー

新色　ナチュラルブラウン

もう、夏の強烈な日差しで悩む必要はありません。窓の外側から日差しを遮って、部屋の温度上昇を抑える「スタイルシェード」。すっきりとしたデザインで、太陽の熱を83%もカットし、エアコンの使用を抑えて節電にも役立ちます。通常の単体サッシはもちろん、シャッターサッシ、雨戸サッシにも対応。壁や窓に穴を開けずに取付けできる「アナノン」構造や音を立てずに収納できる「オトノン」構造の採用で機能性も抜群。あなたらしいスタイルで、涼しくて快適な夏をもたらします。

ご存知ですか？
実は、日差し対策は〝窓の外側でのカット〟がいちばん効果的です。

熱の流入割合[夏の冷房時]



(一社)日本建材・住宅設備産業協会 省エネルギー建材普及促進センター「省エネ建材で、快適な家、健康な家」より

夏場、室内に入ってくる熱の約70%は窓から。

(スタイルシェードの場合)

熱の大部分を窓の外側で
シャットアウトできるので
室内の温度上昇をしっかり抑えられます。
部屋の外側で日差しを遮る
「スタイルシェード」がおすすめです。

※一般複層ガラスの窓にスタイルシェードを使用した場合の性能です。
関連JISなどに基づき計測および算出した値であり、保証値ではありません。

Basic style
フック固定タイプ

窓の外側でしっかり日差しをカットできます。

Balcony style
手すり固定タイプ

窓を開ければ、バルコニーの横を吹き抜ける風を採り込めます。

Deck style
デッキ固定タイプ

庭先に心地よい日陰空間を生み出します。

間違いさがし答え：①女の子が釣った魚がイカに　②男の子の釣竿の長さ　③おじいさんのメガネのフレーム　④釣り堀看板の枠のデザイン　⑤犬の足

ご相談・お問い合せはこちらまで

アルカディアホーム （株）東日本都市開発

〒353-0007 埼玉県志木市柏町4-5-1
ＴＥＬ：0800-888-6522　ＦＡＸ：048-486-6521
Mail: info@arcadiahome.jp
http://www.arcadiahome.co.jp
会員様用 http://www.arcadiahome.jp