

「かわら版」

第167号

＜発行＞

㈱トリヤベ住建
046-267-8270



『歯ブラシの正しい保管術と買い替えどきのサイン』

歯ブラシは雑菌まみれ...? 箸以上に細菌が多い使用後の歯ブラシ。食事に使う箸・フォーク・スプーンなどは、一度使ったら洗剤などできれいに洗う人が多いでしょう。洗っためのスポンジや拭く布巾も消毒するなど、衛生面に気を付けている人が多いと思います。しかし、同じように口の中に入れて使う歯ブラシは、それほど衛生面でスポットを浴びていないようです。

実は使用後の歯ブラシには、箸と比べ物にならないほどの細菌が附着した状態です。



【歯ブラシの正しい管理法・衛生的に使う3つのポイント】

残念ながら毎日使用する歯ブラシを完璧に無菌管理する方法はありません。そのため可能な範囲で細菌の繁殖を防ぐことを考えます。

■付着物は完全に落とす

使用した後の歯ブラシには、歯磨き粉、食べかすやプラークなどが大量に付着しています。それらを流水下で強めにブラシを指で動かしてできるだけ取り除くようにします。すすぎは特にしっかりと行うようにしましょう。

■とにかく乾燥

外部からの汚れを防止するためにキャップやケースにしまい込むよりも、使用後の歯ブラ

シが早く乾燥することを重視するようにします。可能であれば立てて保管して、さらに他人の歯ブラシと毛先が接触しないようにすることが大切です。できれば使用する前に歯ブラシが乾燥状態であることを確認します。

■歯ブラシの早めの交換

歯ブラシの交換時期は早ければ早いほど良い状態を保てますが、コスト面やいろいろな制約があるため、次のような点に注意して交換するようにしましょう。

●雑菌歯ブラシの確認方法と交換時期

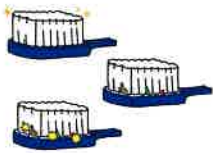
歯ブラシの交換は主に3つのチェックポイントがあります。

◎食べかすの詰まり具合

雑菌歯ブラシは、歯ブラシの植毛されている付け根の部分に食べかすが残っています。しかも使用しているうちにその量が徐々に増えてくる傾向があります。十分な洗浄を行っても取れない汚れが溜ってくるようであれば交換を検討してください。

◎毛先の摩擦

最近では先端の形状を様々な加工した歯ブラシが発売されています。このため毛先の広がりだけでなく、毛先が摩擦した状態では、清掃効果が減少します。



◎毛先の広がり

毛先が広がってしまうと歯ブラシ1本1本の間隔が広がってしまったり、きちんと毛先で汚れを落とすことができなくなるため、清掃効果が低下します。

歯ブラシは使用している期間が長くなればなるほど、細菌が多く残ってしまいます。定期交換がベスト。

できれば1カ月に1本程度

交換してみましょう。3〜4本まとめ買いしておき、月が変わることに新しくいくと管理しやすくなります。

子供用の歯ブラシは、小さいうちは歯ブラシを噛みながら磨くことも多いため、大人よりも早めに毛先が開いてしまうこともあります。このため交換時期は、大人よりも早くなるのが普通です。電動歯ブラシの場合には、流水で流しながらブラシを振動させて汚れを落とすことができることや、交換ブラシのコストが歯ブラシに比べて高価になるため、3〜4か月程度で交換するのがおススメです。



【断熱リフォームの提案】 日本の家の90%が現在の省エネ基準に満たない住宅です。補助金対応で実現!

“スーパーウォールリフォーム”

現在の省エネ基準に満たない住宅が日本の家の90%を占めています。

断熱性能の高い住宅における、最新のシステムは、断熱性能向上のために、断熱材を壁・天井・床に施工することで、断熱性能を向上させ、省エネを実現します。

断熱性能の高い住宅は、断熱材を壁・天井・床に施工することで、断熱性能を向上させ、省エネを実現します。

断熱性能の高い住宅は、断熱材を壁・天井・床に施工することで、断熱性能を向上させ、省エネを実現します。

断熱性能の高い住宅は、断熱材を壁・天井・床に施工することで、断熱性能を向上させ、省エネを実現します。

01 リフォームで高い断熱性能を実現 気密性能にもこだわります

断熱材の厚さは従来の2倍、気密性能も向上します。

断熱材の厚さは従来の2倍、気密性能も向上します。

断熱材の厚さは従来の2倍、気密性能も向上します。

断熱材の厚さは従来の2倍、気密性能も向上します。

03 住まいながら可能なカバー工法リフォームと大規模なスケルトンリフォームに対応

カバー工法リフォームの場合

スケルトンリフォームの場合

断熱材の厚さは従来の2倍、気密性能も向上します。

断熱材の厚さは従来の2倍、気密性能も向上します。

こんな症状、ありませんか？！

私たちがリフォーム等の依頼を受け、工事に入りますとこの様な症状をよく見かけます。これは、**中途半端な断熱施工、中途半端な気密化が原因**です。あなたのお家も気が付かないうちにこの様に躯体が脅かされている可能性も、中途半端な省エネ、断熱施工は危険です！**カビ、シロアリの発生**となります。絶対にやめましょう！



『結露を抑えるには？』

冬になると窓に結露が発生してしまい、毎日ふき取らなくては、なんてことがありますよね。窓に水滴がついたまま放置しておくとかびが発生し、アレルギーなど健康被害の原因に。このようにならないためにも結露を抑えたいものです。結露の主な要因は、**外気温と室内の温度差**。外気で窓の温度が低くなり、室内の空気中の目に見えない水蒸気が飽和状態になり、窓に触れると結露します。外気を室内側に伝えにくくして、窓の周辺の温度の低下を抑えることで結露の発生を抑えることができます。

◆断熱性の高い窓にする・・・複層ガラスなど断熱ガラスは、外気の冷たさを室内側に伝えにくくし、窓や窓枠の表面温度を下がりやすくすることで結露が抑えられます。リフォームの場合は、内窓を取り付ける方法もあります。

◆家そのものを断熱化する・・・家の断熱材は、窓同様に外気の冷たさを室内側に伝えにくくするとともに、建物の温度が下がりにくくなります。

◆空気を循環させ、窓付近の温度低下を軽減する・・・暖かい室内でも窓付近の温度は低くなります。扇風機などを利用して、部屋の中の空気を隅々まで循環させることで窓付近の温度低下が軽減されます。

新築住宅の場合は、24時間換気が義務付けられています。しかし、気密性が低い家の場合には空気の流れにムラができ、部屋の隅まで空気を行き渡らせることが難しくなります。対して、気密性の高い家は、断熱効果を高めるとともに、計画的に換気を行うことができ、空気のムラを少なくします。新築住宅を建てる場合は断熱性だけでなく、**気密性能がどうか**。ということをしっかり確認しておきましょう。

今月のレシピ 『春菊とにんじんと油揚げのごま和え』（2人分）



- ◆材料 春菊 50g、にんじん 3cm、油あげ 1/2枚
- (A) かつお出汁 2/3カップ、みりん 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
- (B) すりごま(白) 大さじ2、砂糖 小さじ1
しょうゆ、 小さじ1

◆作り方

- ① 春菊は葉を摘み取る
- ② にんじんは1cm厚さに切って薄切り。油揚げは2cm角に切り熱湯を回しかける
- ③ 鍋に(A)と②を入れて煮立ったら弱火にし、煮汁がなくなるまで混ぜながら煮る
- ④ ③に(B)と①を加えて和える

『ニキビによくない夜のNG習慣4つ』
 (3) シャンプー&リンスの順番
 顔を洗った後にシャンプー&リンスをしている人、要注意です。シャンプーやリンスをシャワーで洗い流すと、顔や体に石油系の界面活性剤が残ってしまいます。結果、毛穴を詰まらせニキビができて、強い洗浄成分で肌がこわつき乾燥ニキビが出ることもあります。
 シャンプー&リンスは、顔や体を洗う前にするよう心掛けてください。

◆私どもトリヤベ住建では**水まわり、外壁・塗装工事、屋根工事、網戸の張替え、庭先の改修工事、防音工事、白アリ駆除**リフォーム全般、**新築**。に関するお家のことなら何でもご相談に応じます。お気軽にお声をおかけ下さい。また、当社ホームページからでもお問い合わせができますので是非ご利用ください。



アノビエクラフ

株式会社 **トリヤベ住建**

046-267-8270 大和市福田 662-8



QRコードで読み取ってね！