

12月 住まい通信

流行りのインフルエンザ対策について

インフルエンザ対策として「手洗い」「うがいの徹底」「マスクの着用」などはよく言われることだが、意外にも「歯磨き・口腔ケア」が予防効果を高めることは、あまり知られていない。口腔内の細菌はインフルエンザウイルスを粘膜に侵入しやすくなる。また、歯周病による炎症もウイルス感染を促進させる。



・歯磨きでインフル発症率10分の1(アド) インフルエンザの感染予防に取り入れてほしい歯磨きのポイント3つ

夜は特に念入りに磨く

寝ている間は唾液量が減り、細菌が繁殖しやすい状態になるため寝る前の歯磨きを丁寧に行なうと細菌の増殖を防ぐ効果があります。

朝は起きて、すぐ磨く

睡眠中に繁殖した細菌が口腔内に多く生息する起床時。うがいや歯磨きをしないまま飲み物を飲んだり食事をすると体内にウイルスや細菌を取り込んでしまう事になります。なので、起床時は朝食前に必ず、歯磨きを行う事が肝心です。

舌も磨く

細菌は歯磨きだけではなく、舌の上にも多く生息しているため歯磨きの際には舌磨きも忘れずに行いましょう。やり方は簡単。歯ブラシで数回、舌をまんべんなく軽くこするだけ。ただし、舌の粘膜は歯ブラシでこすると傷ついてしまうため、専用の器具を使って磨くのが望ましいでしょう。過度にゴシゴシするのもご法度です！具体的には、1カ所につき20回以上、歯並びに合わせて歯ブラシを動かします。時間にすると最低でも3分。テレビを観ながら、または入浴中に、のんびり磨くとあつという間に10分ぐらい経ち、しっかり磨けてオススメです。

歯ブラシは定期的に交換を！

お口の細菌を掃除するのが歯ブラシの役目ですから使用するうちに歯ブラシ自体にも細菌が繁殖します。しかも、毛先が開くと、歯にきちんと当たりにくくなり効果的に歯垢を落とせなくなります。口腔内を清潔に保つためにも1ヶ月に1本を目安に交換しましょう。



歯磨きで、かなりの予防ができるなんて全く知らなかったです。毎日している事が予防に繋がるのであれば怠らないようにしていかないとダメですね。インフルエンザは普通の風邪よりもしぶといので、皆さんも予防をしっかりと、健康を維持していきましょう(*^ω^*)



年末に備えての大掃除のコツと順番やポイント

まずは、心構えとして大掃除は1日で終わらせようとせず、時間に余裕をもってしまましょう。1日で終わらせようと焦ってしまうと掃除し忘れなども出てきてしましますので。

★掃除の順番は…？

屋外からスタート

年末年始は特に冷え込むので、ベランダや庭、大きな窓など外気温の影響を受ける水を使う場所は早々に済ませておくといいですね。

いらぬものは思い切って捨てる

次に不用品の処分。

掃除が大変な場所を先に

汚れが蓄積して掃除が大変な場所は特にキッチンです。落とすのが大変な汚れは、漬け置き洗いで予想以上の時間がかかるかもしれません。

浴室は皮脂や垢、カビとの戦い

細かくて頑固な汚れが多いトイレ

便器周りは定期的に掃除している人も大掃除では便器の細かな隙間、壁や窓などまで、まとめて綺麗にしましょう。そして便器の後ろやタンクの裏側など、普段の掃除ではなかなか行き届かない場所もまとめてしまいましょう。

浴室で多い皮脂・垢による汚れ

浴槽やバスチェア・洗面器にこびりついた汚れは、浴室用洗剤を吹き付けからティッシュやキッチンペーパーで覆ってしばらく置いておきましょう。汚れが浮き上がって簡単に落とせます。

尿石汚れ

家中でも落とすのが難しい汚れの1つです。尿石落としに特化した専用洗剤を使うのがオススメです。わざわざ買うことにためらいがある人はブラシや洗剤でゴシゴシしてもすぐには落ちないので、尿石が付着している部分に洗剤を付けティッシュペーパーを貼り付けて汚れが浮き上がるのを待ってからブラシで落とします。

大掃除の基本は「上から下へ・奥から手前へ」

ホコリやゴミは上から下へ落ちてきますので、例えば室内なら天井から壁、床へと掃除していくのが基本です。スペースの奥から出口へ向かって、

ホコリを効率的に追い出すように掃除しましょう。

毎日使う場所は特に綺麗にしましょう。



特に大変なキッチンの汚れ

頑固な油汚れは「重曹+漬け置き」で攻略

換気扇やガスレンジ、五徳などのこびりついてしまった汚れは、漬け置きできる部品は洗剤を溶かした水やお湯に浸しそれ以外のものは、洗剤を含んだキッチンペーパーをかぶせて、しばらく放置しておきましょう。洗剤には重曹が入ったものがオススメです。

電子レンジ・オーブンレンジにも重曹で
換気扇などと同じく、油汚れが多いので重曹入りの洗剤が役立ちます。

雨風にさらされている窓は、この機会に一気に綺麗に！

網戸

網戸は取り外して水をかけ洗剤を付けたブラシで汚れを落とした後洗いましょう。

ガラス窓

窓の汚れはほとんどがホコリと言われていますので台所用の中性洗剤で十分です。

今年も1ヶ月をきりましたね。
年末にかけての大掃除計画を経て気持ち良く新年を迎えるようにしていきましょうね！

時間をかけすぎない

掃除は「1箇所だけにどれだけ時間かけたか」よりも「何箇所キレイにできたか」を考えた方が、満足度は高まります。

場所と時間の計画を立てる

やりだしたら止まらないお掃除ですが、ほとんどで見切りをつけるためにも時間配分を決めてパッパッ！と進めていきましょう。

掃除の前に、捨てるものを整理

片付けたり、移動させたものが結局はいらないものだった…

なんて時間が勿体ない！

片付け始める前に、まずは落ちていて「いらないもの」から処分しましょう。

掃除道具は、前もってフル装備

せっかくやる気満々で始めたのに、洗剤がないことでムダな時間をかけたり、やる気が下がったりするのは残念です。汚れの性質を見極めて、掃除場所に道具を準備しておいたり汚れに適した洗剤を知っておくことが大切です。



新築・注文住宅・リセツ住宅



株式会社 須々木工務店 TEL:079-252-3701

最新の新築一戸建て・リフォーム工事の現場進捗状況やイベント情報、スタッフブログも随時公開中！
URL:<http://susukikoumuten.com/>

facebook 須々木工務店