

今月のテーマ | 水筒(ステンレスボトル)のお手入れについて

「マイボトル」として水筒を持ち歩く方が増えています。また、幼稚園や学校に通うお子さんがいるご家庭では、毎日のように子どもの水筒を準備する必要がありますね。飲むものを入れるので清潔に保っているかが気になります。今回は、よく使われているステンレスボトルのお手入れ方法についてお知らせします。



基本的な洗い方

- 台所用中性洗剤をやわらかいスポンジなどに含ませて洗う。ボトルの底まで届くような柄のついたスポンジがおすすめです。柄のついたスポンジは保管に困りますが、最近では簡単に柄が取り外せて保管できるタイプのものもあります。
- パッキンなどは外して洗う。
- すすいだ後は水を切り、よく乾燥させる。

【NGな事】

- スポンジでこすりすぎたり、固めのブラシやスポンジを使うとステンレスに傷がつき、汚れがたまる原因などになってしまいます。
- 食洗機は使わない  
食洗機は高温で洗浄するため、熱でパッキンなどが変形したり、塗装がはがれるなど、水筒を劣化させる恐れがあります。

汚れやおいが気になる時

- 茶しぶやおい  
ボトルの内部やパッキンの茶しぶやおいが気になる時は、酸素系漂白剤を使用しましょう。一般に販売されている水筒専用洗浄剤も、このタイプのものが多いです。

- 赤いさび  
水に含まれる鉄分によるものです。ぬるま湯に食酢を約10%になるように溶かしたものをボトルに入れ、30分後によくすすぎます。
- ザラザラしたもの  
水に含まれるカルシウムなどによるものです。クエン酸を1~2%程度入れたぬるま湯をボトルに入れ、3時間後によくすすぎます。
- 【NGな事】
- 塩素系漂白剤は使わない  
塩素系漂白剤はサビや、穴あきなど、故障の原因になってしまいます。

気を付けましょう!!

金属製のボトルには、スポーツドリンクやジュース、乳酸菌飲料など酸性の飲み物を入れないようにしましょう。サビや破損があると、酸と反応して金属が溶け出す場合があります、実際に食中毒が起きた事例もあります。酸性の飲み物は、プラスチックボトルに入れて持ち運びましょう。



新商品

組合員さんから聞いた声で生まれた商品 / 『骨取りあじの飛騨こうじ味噌漬け』デビュー!



魚って甘めの味付けが多いから、甘くないものも欲しいよね

そんな声にお応えし、骨取りしたあじを米麹・大豆・塩のみの木桶で手仕込みした天然醸造味噌「飛騨こうじ味噌」にじっくり漬け込みました。

骨取りあじの飛騨こうじ味噌漬け  
凍 2枚  
本体価格 498円  
税込価格 537円  
次回予定 3月1週



わたしのひとこと  
1人暮らしになり、生協の食品が大変役に立っています。煮物なども材料を買って作っても1人では食べきれず2日くらい食べますが、生協の食品は1人分からあり、チンすればムダがなくて便利です。(70代/豊田市 おめでたいこさん)

健康講座



今月の先生紹介  
えんどう ためなり 遠藤 為成 氏  
えんどう歯科・矯正歯科クリニック 院長



今月のテーマ 1日で入れ歯が固定式の歯に!

ご家族ご友人とのお出かけについてくるのが飲食ですね。先日、総入れ歯の患者さんから、「入れ歯は痛くなくて問題なく使用しているのですが…旅行先や友人との会食で入れ歯を外して洗浄するのが恥ずかしいので、固定式の方法はありませんか?」というご相談を受けました。皆さんご存じと思いますが、歯が無くなった場合、3種類の方法があります。

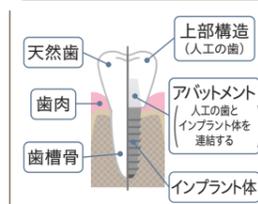
①ブリッジ ②入れ歯 ③インプラント

	①ブリッジ	②入れ歯	③インプラント
長所	●インプラントに比べて治療期間が短い ●固定式	●歯を削ったり神経を取らなくてもできる	●固定式で違和感なく食事できる
短所	●隣在歯を削る ●神経を取る =歯の寿命が短くなる	●取り外し ●違和感 ●味覚障害 ●発音障害	●外科的な治療 ●自費治療

今回は固定式の方法のインプラントについて詳しくお話します。

インプラントとは

- インプラント(人工歯根)とは、歯が抜けてしまったところの骨にネジ(フィクスチャー)を埋め込んで、そのネジを土台にして人工の歯を装着する治療です。
- 最新の歯科治療として、現在注目をあびている治療法のひとつです。
- 強度や耐腐食性に優れており、何らかの原因で歯を失ってしまい、義歯やブリッジ等にしたくない方におすすめです。
- 歯の失われた部分の顎の骨の中に、チタン製のインプラント体(人工歯根)を埋め込み、それを支えとして歯を作る治療法です。



チタンとは

- 1962年に骨と結合する事が発見されました。
- ほとんどアレルギーを起こさない、安全性の高い金属です。
- 一定の期間(数か月)をかけて、骨と結合します。

「インプラント」の長所&短所のポイントを解説します。

長所

- 通常、健康な歯を傷つけることはありません。
- 固定式なので、入れ歯のような違和感もなく食事ができます。

短所

- (外科)手術が必要となります。
- 治療期間は、通常ブリッジや入れ歯に比べて長期にわたります。
- 原則として、健康保険は適用されず医療費は全額負担となり、費用が高額になります。(自費治療)

最近は歯を抜いたその日にインプラントを埋入して仮の歯まで作る「抜歯即時荷重インプラント」や、総入れ歯や歯周病で全体の歯がグラグラしている患者さんに全ての歯(12本)を4本のインプラントを埋入して手術当日に固定性の仮の歯まで作る「オールオンX・オールオン4」という術式もあります。インプラント治療は手術(歯科医師)、被せ物(歯科技工士)、定期健診年1回以上(歯科衛生士)の3本柱の治療になります。どれか1つが欠けてもインプラント体が長持ちしません。ご興味のある方はかかりつけの歯科医院・専門医で相談されてはいかかでしょうか?



図:(株)ストローマン ジャパンより提供

わたしのひとこと  
物価が高が続く、家計管理についてよく話し合うようになりました。自分たちに何が 필요한のか考えて選択していきたいと思います。(1月号「子育て情報発信」)(30代/岐阜市 とびさん)

わたしのひとこと

