



株式会社 郵愛

〒151-8502  
渋谷区千駄ヶ谷1-20-6  
FAX (0120) 779-783

TEL (0120) 025-315 (自動車保険)  
(0120) 025-375 (総合保険)  
(0120) 025-915 (がん保険)  
(0120) 221-220 (医療共済)



## 大人の虫歯に気をつけよう!

6月4日は「6(む)4(し)」にちなんで「虫歯の日」です。

虫歯は子どもに多いもの…と聞いていませんか。ところが実際には、成人の9割以上に虫歯があるといわれています。

虫歯を放置していると歯痛や噛み合わせの悪化により、食欲不振や消化不良など、日常生活にさまざまな支障が出てくるだけでなく、歯を失う大きな原因ともなってきます。

大人の虫歯には、「進行が早い、気がつきにくい」などの特徴があります。そのため歯痛などで歯科を訪れたときには、かなり悪化しているケースが少なくありません。

大人の虫歯とはどういうものなのか、またその予防方法についてきちんと知っておきましょう。



### 大人の虫歯の特徴

大人の虫歯は、過去の歯科治療での詰め物やかぶせ物をしている歯に虫歯が発生しやすいことが特徴です。

詰め物の内部(歯のなか)に虫歯ができると、気がつかないうちに患部が奥深くにまで達してしまうことがあります。さらに神経を抜いた歯であれば、痛みを感じにくいので、発見が遅れがちです。

虫歯は、初期の段階なら穴も小さく、簡単な治療で済みます。市販のデンタルミラー(口内鏡)を使って、虫歯がしやすい奥歯や歯根部、詰め物の周辺などを自分でチェックしましょう。

また、歯垢の除去を兼ねて2~3カ月に一回は歯科で虫歯のチェックをしてもらうことも大切です。



### 虫歯と歯周病の違いとは?

虫歯も歯周病も口中の細菌によって起こりますが、原因菌が違います。

虫歯	歯の組織に虫歯菌が感染して歯が溶かされる。初期段階から痛みを感じるケースも多く、神経にまでおよぶと激痛を感じる。
歯周病	歯と歯肉の境目(歯周ポケット)に歯周病菌が感染して歯を支える歯槽骨(しそうこつ)が溶かされる。かなり進行し、腫れがひどくなってから痛みを自覚する。



### 虫歯予防のための磨き方

食後30分以内の歯みがきが効果的といわれています。その理由は、虫歯をつくる細菌が多量に含まれる歯垢と口の中に残留する糖質を早く取り除くためです。

ただし、最近は食後すぐに歯をみがくと歯が溶けてしまうという説もありますが、いずれにせよ細菌が繁殖しやすい奥歯や、歯と歯の隙間は、意識的にきちんと磨くようにします。

歯茎が後退している場合は、歯と歯茎の境目(歯周ポケット)も磨きましょう。ただし、歯茎を強くこすると歯肉炎を起こしたり、歯周病を悪化させやすいので、境目には毛先の細かい歯ブラシを軽くあて、小さざみに動かすようにします。



### 就寝前の歯磨きはいいに

細菌がもっとも繁殖しやすいのは睡眠中です。歯磨きをしないで寝ると、起床時には細菌が数十倍にも増えます。朝や日中の歯磨きは、仕事や家事で忙しいこともあって短時間で済ませがちですが、就寝前の歯磨きは少し時間をかけて、歯間ブラシなども使っていねいに磨くことを心がけます。



### フッ素配合の歯磨き剤で

虫歯予防には、フッ素配合の歯磨き剤が適しており、歯根の虫歯には高い予防効果があります。

フッ素には歯質そのものを強くする効果はありますが、ただし即効性があるわけではないので継続して使用します。

また、歯磨き後に口を何度もすすぐと、歯に付

着したフッ素が洗い流されてしまうので軽くすすぐ程度に。さらに歯磨き後、すぐに食べたり飲んだりしないことも大切です。



# 今年の梅雨は万全のカビ対策を!



1

## カビが発生する条件は?

カビの胞子は、下記の3要件が揃う場所に落ちると増殖すると言われています。

### ①湿度

カビは湿度70%以上のじめじめとした環境下で増殖します。湿度の高い梅雨はカビにとって最適の時期と言えます。

### ②温度

多くのカビは15度~30度の気温を好みます。カビの中には例外として低温で増殖するカビも存在します。

### ③栄養分

食べ物の食べこぼし、人の皮質や水垢などの汚れがカビの栄養源となります。



2

## カビが発生すると良くない理由は?

・カビは空気中に胞子をまき散らすので、胞子を含んだ空気を吸い込むことで、アレルギーやアトピー等の病気が発症する可能性があります。

・身体への影響以外でも結露しやすい窓際の木製部分がカビの影響で腐食し、建材の劣化やシロアリの発生などの我々の生活に悪影響を及ぼします。

3

## カビの発生を防ぐ3つの対策

### (1)湿度を上げない

- ・窓枠などにできた結露などの水分を見つけたら直ぐに拭き取りましょう。
- ・風呂上がりの浴室は手の届く範囲で良いのでタオルで壁面や天井の水気を取る事が効果的です。
- ・使用したばかりの布団や着ていた衣服は思っている以上に水分を含んでいます。収納する前に一定時間、開放的な空間での除湿が必要です。
- ・どうしても湿気が気になる場合は、除湿機や市販の防湿シートなどの商品を活用する事をお勧めします。

### (2)こまめな換気

- ・押入れやクローゼットは全開にするか、開口部を2か所以上にして風通りを意識しましょう。
- ・押入れにスノコを敷くことも有効です。スノコの上に布

- 団を置くことで常に一定の換気効果が期待できます。
- ・押入れやクローゼットに衣類を詰め込み過ぎる事は危険です。限られた空間に目いっぱい収納しようと洋服などを押し込むと、内部の通気が悪くなり、カビが生えやすくなります。

### (3)しっかり清掃を!!

- ・カビは栄養にできる物がある場所で増殖します。布団や衣服から落ちるホコリや汚れはカビの大好物です。衣類や布団を出し入れする際には必ずホコリが発生しますので、クローゼットや押し入れはこまめに清掃する事が重要です。
- ・しばらく使用しない衣服や布団を収納する際には、水分だけでなく汚れもしっかり落としてから収納する事を心掛けましょう。きちんと洗濯するか、クリーニングに出してから収納をお勧めします。

# 雨天時における自動車の安全走行の基本



雨天時の自動車の走行には様々な危険が伴います。  
雨天時は視界が悪化する上に、雨天時特有の危険が生じます。  
そこで、雨天時における安全走行の基本についてまとめてみました。

1

## 雨の降り始めは傘のない歩行者や自転車に注意する

雨が降り出したとき、傘のない歩行者は、先を急ごうとしたり雨宿りをしようとして、車の有無をよく確認せずに道路を横断してくることがあります。自転車の場合も同様で、スピードを上げて急に道路を横断したり、後方の確認をせずに急に車線を変更することがあります。雨の降り始めは、歩行者や自転車が予想外の行動をとるということを頭に入れて、歩行者や自転車の動きにもよく目を配りましょう。

また、舗装道路は雨で濡れると表面のほこりが浮きあがり、ちょうど路面に油をひいたような状態になるためスリップしやすくなりますから、雨が降り始めたら、すぐにスピードを落とし車間距離も長くとるようにしましょう。

2

## カーブでは手前で早めにスピードを落とす

雨天時のカーブもスリップしやすくなります。しかも視界が悪いため、カーブのきつさがわかりにくく、急ブレーキや急ハンドルの危険が高まります。晴天時以上に慎重に、カーブの手前で十分スピードを落とし、カーブ走行中のブレーキ操作はできるだけ控え、ハンドル操作も最小限にして走行しましょう。

3

## 追越しはせず進路変更もできるだけ控える

急ハンドルや急加速を伴いやすい追越しは、路面の滑りやすい雨天時にはスリップを招くおそれがあり非常に危険ですから避けましょう。また、進路変更もハンドル操作を誤るおそれがあることに加えて、サイドミラーが水滴などで見えにくく後続車を見落とす危険がありますから、できるだけ控えましょう。

4

## 雨が激しくなったら運転を中断する

ワイパーを最速にしてもフロントガラスの雨滴が拭いきれないほど雨が激しくなってきた時は、運転を一時中断して安全な場所に車を停車させ、雨がおさまるのを待ちましょう。

激しい雨の時は後続車の運転手の視界も著しく悪化するので、以下の点に注意をした運転をお願いします。

- ・自車の存在をアピールするためにライトを点灯しましょう。
- ・追突される危険があるので急激な減速は避けましょう。
- ・減速時・停車時にはハザードランプを点灯し後続車に注意喚起しましょう。



傘を持って自転車を運転する事は道路交通法第71条で禁止されています。  
3ヶ月以下の懲役、または5万円以下の罰金が課せられる事もあります。



# ビールのおとも、 枝豆の知られざる効用！

枝豆の旬は6月からです。  
枝豆はアルコールを分解して  
くれるので、おつまみに最適！

## 1 実はすごい枝豆！

枝豆は、大豆が完熟する前の若い状態(未熟豆)のことで、豆でありながら野菜の栄養的利点も持った緑黄色野菜です。

「畑の肉」といわれる大豆同様に、エネルギーや良質なたんぱく質に富んでいるだけでなく、食物繊維やカルシウム、鉄分など多くの栄養素も含み、さらに大豆にはないβ-カロチンやビタミンCも含んでいます。

## 2 夏バテ防止・疲労回復に効果的

枝豆に多く含まれるビタミンB1とB2は、体内で糖質・脂質・たんぱく質などを分解してエネルギーに変える効果があります。

さらに高血圧の原因となるナトリウム(塩分)の排出を助け、利尿作用を促すカリウムを多く含んでいるため、体内の水分量を調節し、むくみの解消にも効果的に働きます。

夏バテの原因である食欲不振から来る栄養不足の解消や、疲労回復に効果的です。

## 3 「ビールには枝豆」の理由

枝豆のタンパク質に含まれるアミノ酸の一種「メチオニン」はビタミンB1、ビタミンCと共にアルコールの分解を促し、肝機能の働きを助けるため二日酔いを緩和する働きがあります。

夏場にビールのおつまみとして好まれているのはこのような理由もあります。

## 4 枝豆の食べ頃の見分け方

枝付きの枝豆は鮮度が良く日持ちがするため、できるだけ枝付きをおすすめします。

枝付きの場合は、枝の節と節の間隔が短く、サヤが密生しているものを選びます。

サヤの緑色は濃く鮮やか、サヤがピンと張りしっかり中身が詰まっているもの、均等に豆が入っているものは良い枝豆です。

## 5 美味しくできる枝豆のゆで方

①枝豆の下準備：枝豆を流水で洗い、両端をハサミで切り落とします（塩味を豆に染み込ませるため）。

②塩で揉む：塩を使い、両手で塩もみをすることで、緑色が鮮やかになり、味もなじみます。

③お湯を沸騰させ、枝豆を入れる：お湯に塩を入れて沸騰させ、塩がついたままの枝豆を沸騰したお湯に入れます。

④約3～5分茹でる：湯が溢れないように火加減を調整しながら、中火で約3～5分茹でます。3分半ほど経ったら枝豆を1つ出して味見をします。少し硬いかな、ぐらいがいいでしょう。ただし5分以上茹でるとアミノ酸が流出してしまい、ふやけてしまいます。

⑤ザルに取り冷ます：少し硬めに茹でて、冷まします（ザルに上げた後の余熱で柔らかくなります）。水に通すと塩まで洗い流してしまうのでやめましょう。

## 6 枝豆の保存方法

枝豆は収穫後、どんどん糖分が減り味も落ちていくため、生のまま保存するのはおすすめできません。どうしても生で短期間保存する場合は冷蔵庫の野菜室が良いでしょう。

長期保存する場合は、かために茹でて、水気をよく切り、保存用袋などに入れて冷凍します。

冷凍保存すれば目安として約6週間の長期保存が可能です。冷凍したものはお湯にくぐらせたり、電子レンジなどで解凍して食べます。



おめでとうございます



郵便日より4月号で実施しました「こどもの日プレゼント」に多数のご応募ありがとうございました。厳正なる抽選の結果、A、B賞の当選者は以下の方となりました。おめでとうございます。その他の商品は発送をもってかえさせていただきます。

●A賞 ニンテンドースイッチ 廣山 信一郎様 長尾 篤様

●B賞 レゴクラシック アイデアパーツ 堂崎 幸伸様 清水 正則様 廣島 光様