

# だいせい・住まいのかわら版

Vol. 203  
H26年  
5月号

<発行>

大冨建設 (株)

愛知県北名古屋市井瀬木高畑 1 7  
Tel : 0568-23-9121  
Fax : 0568-25-0089

## お口の健康を保つて、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、元気で過ごしてしまいませんか？

みなさんに暮らしと住まいを快適にするためのちよ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！

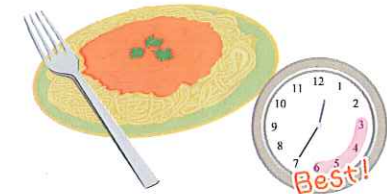
もっとも大切なのは歯みがきですね。一日3回、食後にみがくの理想ですが、最低でも朝晩、2回を心がけましょう。朝、起きた際の口の中は、就寝中の唾液の分泌量が極端に減り、1日のうちでいちばん細菌が多いので、朝起きたらまず、水うがいすれば、細菌もかなり減ります。そして、しっかりと朝食をとった



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」など、さまざま。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。

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。



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



SSS～Lまで！

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かでしょう。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、血が出る場合がありますが、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。



### 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ため、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、歯ブラシでみがか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。口腔ケア用のウェ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！



頭の体操！間違いさがしゲーム  
上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！

答えは裏を見てーヤー



裏面にも役立つ情報が満載！

## 窓枠とカーテンレールが一体化

夏場は上部からの熱を防いで冬場は室内の暖房熱の流出を遮断し省エネ!



一般のカーテンレール



「カーテンレール付き窓枠」



eco

カーテンレールの工事不要  
取付けの手間を大幅に削減



一体化だから採寸なしで  
カーテンサイズぴったり!!

LIXIL

ホコリが溜まりやすく  
お手入れ大変!



一般のカーテンレール



「カーテンレール付き窓枠」

カーテンレールのお掃除らくらく!!



カーテンが邪魔になりにくい!!



カーテンの  
たたみ代を  
プラス。

車輪の無いランナーでカーテンの開閉が  
滑らか&静か



外から、サイドからの  
光漏れを軽減!!



## 印紙税の税率を軽減

「所得税法等の一部を改正する法律」により、印紙税法が改正されました。こちらの金額になります。

### 印紙税の税率軽減

H26. 4/1~H30. 3/31迄の間に  
作成される以下の契約書



契約金額		本則税率	軽減後税率
不動産譲渡契約書	建設工事請負契約書		
10万円超 50万円以下	100万円超 200万円以下	400円	200円
50万円超 100万円以下	200万円超 300万円以下	1千円	500円
100万円超 500万円以下	300万円超 500万円以下	2千円	1千円
500万円超 1,000万円以下		1万円	5千円
1,000万円超 5,000万円以下		2万円	1万円
5,000万円超 1億円以下		6万円	3万円
1億円超 5億円以下		10万円	6万円
5億円超 10億円以下		20万円	16万円
10億円超 50億円以下		40万円	32万円
50億円超		60万円	48万円

(国税庁ホームページより)

## 社長のトキドキ コラム

GW

今年のGWはお出かけされましたでしょうか?今年はず日の並び方によって長くまとまった休みを取れなかった方も多いと聞いています。

私も子供が大きくなり、それぞれのスケジュールが合わないで特に旅行には行かなかったのですが、少し車で出かけたりました。人ごみが苦手な、例えば人気の食堂やレストランに並んで食べるよりは、まあまあ味でも並ばないで食べる方を選ぶことが多いです。そんな性格なので「人知れず」というスポットがあると気になって行ってみたいくなります。

写真もそんな「人知れず」の場所で、飛騨川沿いを車で走らせていた時に目についた橋です。新緑の山に橋の赤色が映えてとてもきれいだったので、普段は車が通らないような道を進んで実際に見に行きました。

橋から眺める飛騨川も絶景で、人や車の気配のない静かなその場所では山からウグイスの鳴き声も聞こえてきて、とてもすがすがしい気分になりました。



季節の変わり目

私たちが  
気温に合わせて衣服を脱ぐように  
家も季節に合わせて衣替え



「着替える」家ソーラーサーキット  
四季彩館設計相談会のご案内  
am10:00~pm5:00

60坪からのゆとりの大きさの土地あります。  
北名古屋市能田地区内に60坪の住宅用地2区画を確保しました。  
駐車場やお庭もたっぷり取れる余裕の土地をお値打ちに分譲します。

今月の家づくりセミナー5/24(土) 午後2時~1時間程度!

「家づくりに適した土地の見つけ方」  
少人数制なので「こんな事聞いてもいいかしら?」と思う事も  
臆わず質問できて合がりやすいです。

是非お気軽にお越しください。  
[お問い合わせ] TEL: 0568-23-9121

大清建設 事例

検索

[今月号の間違ひ探しの答え]

- 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

「大清建設ニュース」は資料請求等のお客様に送付させていただいております。万一ご不要な場合は、ご面倒ですが当社迄ご一報下さい。次号より発送を停止させていただきます。なお、お客様の個人情報、当社からのご案内をお送りすることのみに使用しております。