

電動歯ブラシのお話

総務課 橋本 純子



皆さんは電動歯ブラシをご使用になられていますか？ CMなどでもよく目にする電動歯ブラシは、電動によってヘッド部分が高速振動し、歯の汚れなどを取り除く電化製品で、特長は一定の圧力と速度で歯磨きが出来ることにあります。手は歯ブラシを支えるだけで、上下には動かさず、歯に軽く当てるようにして使用します。

私は10年ほど使用していた電動歯ブラシが、今年になってとうとう寿命を迎え、新しい電動歯ブラシを購入しました。ここで、10年もよく持っていたなと思われた方もいらっしゃると思いますが、実は電動歯ブラシは気が向いた時にしか使用しておらず、ほぼ電動ではない歯ブラシを使用しておりましたので、電動歯ブラシを使用する機会も少なかったということが大きいのだと思います。

初めは「なくても生きていけるし、まあいいや」と思える程度だったのですが、ずっと使用しないとすればやはり磨けている気にもなれず、どこか磨き残しがあるようで、少し不都合だと感じたので、やっぱり購入してしまいました。

購入して使用してみると、10年前と今ではやはり商品も進化しており、見た目はもちろんですが、私の使っているタイプの電動歯ブラシは充電時間などが各段に短くなり、使いやすくなりました。音も静かになり、回転速度やパワーも上がったように思います。充電が終わったことも以前の物は分からなかったので、10年の進化はこんなに違うのかと身をもって体感しました。今では毎日主に電動歯ブラシを使用、気になった時にはプラスして電動ではない歯ブラシを使用しています。

電動ハブラシの種類

- 振動式歯ブラシ … ヘッド部分が振動して歯垢を取り除く。
- 高速回転ブラシ … ヘッド部分が高速回転して、歯垢を落とす。特徴はヘッド部分が丸い。
- 音波ハブラシ … 音波の高速振動で歯ブラシの毛先が接していない周囲2mmまで汚れを落とす。
- 超音波歯ブラシ … 口の中の水分を利用し、振動を発生させ、超音波で歯垢の一部を破壊して汚れを落とす。

電動歯ブラシを使用するメリットとして

- 磨き残しが出にくい。
- 普通の歯ブラシでは落としきれなかったような汚れも、しっかりと落とせること。
- 個人の磨き癖に左右されないこと。
- 短時間で歯を磨ける。
- 歯垢除去力が高い。

電動歯ブラシを使用するデメリット

- コストが高い。
- 正しく使わないと歯や歯茎を傷つけることがある。
- 電化製品の為、電池や充電が必要。

などがあると思います。

歯を失う原因の7割以上は虫歯と歯周病だと言われています。虫歯や歯周病の最大の原因は歯垢です。歯垢は細菌の塊で、この歯垢の中の細菌が作り出す「酸」や「毒素」が虫歯や歯周病の主な原因になるのです。

歯磨きをきちんと行って細菌の数を減らせば、虫歯、歯周病の予防に繋がります。使用してみて合う、合わないもあると思いますので、どちらが良いとは言いきれませんが、うまくこういった道具も活用して、お口の中の健康も守りたいものですね。

グルテンフリー

外販課 山島 秀章



近年、「オイルフリー」のような「〇〇フリー」という言葉が最近よく聞かれるようになりました。中でも「グルテンフリー」は、健康に気を遣う人々の間で話題となり、日本でも注目が集まっています。日本人の主食として昔から食べられているお米ですが、最近ではこのお米を粉にした米粉のパンやケーキが注目されているので少し調べてみました。

なぜグルテンフリーが注目されているのか セリアック病、小麦アレルギーの増加



セリアック病は本来、グルテンを含む麦類を製粉し、パンやパスタを主食にする欧米の人々に多い病気でした。しかし近年は、日本でも欧米化した食事スタイルを取り入れる人が多く、それに伴ってセリアック病はもちろん、グルテン・小麦へのアレルギー反応を起こす人が増えています。

中には、自分がアレルギーだということを全く意識していなくても「小麦製品を食べたあととはなぜか下痢になる」「食べるとお腹が張る」と感じる人は少なくないようです。そうした人たちにとっても、普段の食事からグルテンを抜いてみるグルテンフリーは注目の的となっています。

なお、グルテンアレルギー・小麦アレルギーはセリアック病とは異なります。グルテンアレルギーはセリアック病とよく似ていますが、小麦アレルギーは小麦に含まれるグルテン以外の物質にもアレルギー症状を起こします。

著名人・アスリートによるグルテンフリー実践の影響

近年は欧米を中心に、セレブやアスリートの間でもグルテンフリーの食事スタイルを取り入れる人が増えてきました。この動きによって、グルテンフリーへの注目が集まり、同様の食生活を試してみたい！と思う人が増えているようです。

グルテンフリーのメリット

セリアック病・グルテンアレルギーの発症リスクを抑える

まずは、グルテンフリーの実践によって、セリアック病やアレルギーの発症リスクを予防することが出来る点です。グルテンフリーは、基本的にはセリアック病やアレルギーを持つ人たちに向けた食事法です。しかし、子どもの頃は問題なかった人の中にも、成人になってから突然発症することがあります。また「なんとなく小麦を食べると体調がすぐれない」という人にとっても、グルテンフリーの実践は有効な場合があります。決して自覚がなくてもグルテンフリーを実践することで、自身の身体の状態を知る機会になり得るのです。そうした意味で、グルテンフリーダイエットは、グルテンへのアレルギー反応が出るリスクを抑える効果があるといえます。

グルテン製品を抑えることで食事内容改善も

グルテンを含む製品の中には、ケーキやスナックのように、油・砂糖を多く使っている食べ物がたくさんあります。そのため、グルテンフリーに切り替えることで、そうした素材と一緒に避けることができれば食事の内容改善につながり、結果として減量・身体の調子の向上につながる可能性があるのです。ただし、グルテンフリーを実践したからと言って、必ずしも減量や体質改善に繋がるわけではありません。これまでの食事を何に置き換えるか？のほうが、グルテンよりも重要な要素だからです。

グルテンフリーのデメリット

買い物の際、商品選びに注意

グルテンフリーの実践には、グルテンを含むかどうかを毎回把握する必要があります。そのため、買い物の場所や購入時の確認といった、さまざまな手間が発生します。見た目だけでグルテンが入っているかどうか分からない場合がほとんどなので、パッケージの裏をチェックしたり、お店でグルテンフリーかどうか聞いたりと、注意を払う場面が多くなる点はデメリットといえるでしょう。

外食では選択肢が狭い可能性も

普段の買い物だけでなく、レストランやカフェでの外食の場合でも、グルテンフリーかどうかを見分けるのは難しいもの。メニューやウェブサイトに表示があれば分かりやすいですが、そうでない場合はスタッフの方に確認を取る必要があります。スタッフによっては、そもそもグルテンフリーへの知識が足りないことも多く、正確な情報を得られないこともあるため、あらかじめ行先を選び、メニューをチェックしておくほうが安心です。