



秋晴れの心地よい季節つとなり、朝晩は肌寒く感じるようになりましたが、皆様体調いかがでしょうか？気温が下がると乾燥するため、私はお肌や手の乾燥を一層感じております。そして喉の乾燥も風邪には良くないので、先日加湿器を出しました。今回は加湿についてお話したいと思います。

## 冬はエアコンの暖房によりより乾燥する

加湿器のおすすめ使用時期は、10月～3月頃。気温が下がると空気は乾燥します。エアコンをつけて空気を温めても空気中の水分は変わらないので、加湿が必要ということです。

### なぜ加湿が必要な？

風邪やインフルエンザにかかりやすい季節です。空気が乾燥すると、口や鼻の粘膜も乾きやすくなり、体の防御機能が落ちてしまいます。加湿することで、ウイルスや花粉が飛散しにくくなります。また、髪や肌、皮膚の乾燥、むくみ、関節の痛みにも必要です。



### おすすめ置く場所

エアコンの吸込口の近くに置く！です。  
避けたい場所・・・壁・窓際、電化製品の近く、床から30cm以上です。

### 湿度目安40～60%

湿度40%以下は乾燥注意ですが、加湿しすぎにも注意が必要です。湿度60%以上になるとダニやカビが発生しやすくなってしまいます。部屋の広さにあった容量の加湿器の使用をおすすめします。

## 加湿器のお手入れも念入りに

加湿器の中も雑菌や、カビが繁殖します。清潔にきれいな水蒸気をだすためにも定期的にお掃除を忘れずに。雑菌が繁殖しにくいハイブリット式の加湿器もおすすめです。

皆様も加湿器を使用している方が多いと思いますが、我が家でもリビング、寝室と空気清浄機と共に加湿器を置き、毎日加湿しています。子どもの咳がでる時、加湿器をつけると、咳がおちつき寝たことがあり、加湿は大切なのだと気づかされました。風邪予防はもちろんのこと、お肌や手足、髪など乾燥から守ってこれから訪れる冬に備えていけたら良いですね。

### はま歯科医院

〒501-6224 羽島市正木町太浦 79-2

☎ 053-391-4662 web <https://ham-dent.com/>

診療時間 平日 9:30～13:00/2:30～18:00

土曜 9:30～13:00/2:30～17:30 休診日 木・日・祝祭日

# 歯科衛生士おすすめ歯磨剤 歯科専売3選

## 第1位 クリンプロ歯磨きペースト F1450



むし歯予防ならこれ1本  
高濃度フッ素 1450ppmで歯の再石灰化を促進  
再石灰以下を行う成分カルシウム、リン酸配合  
歯に密着しやすいペーストで磨きやすい  
2種類のフレーバー  
6歳から使用可能、永久歯生え変わりにおすすめです  
歯科衛生士皆さんが1本は必ず持っています！！  
一家一本あると安心です

## 第2位 Systema SP-T ジェル



歯周病予防はもちろん、歯周ポケットがある方  
歯肉出血する方、プラスむし歯予防も同時にしたい方におすすめ  
歯の細菌の膜バイオフィルムへ浸透し殺菌力に優れた、無研磨ジェルタイプの歯磨剤  
歯肉の防御力を高める成分と、バイオフィルムを殺菌する成分をダブルで配合  
高濃度フッ素 1450ppm配合。  
歯周治療中の方、歯周ポケットがある方、歯周病症状が落ち着いて再発予防の方におすすめです。  
殺菌作用があるため、風邪予防にも効果的です！！

## 第3位 アパガード リナメル



歯へのミネラルパック歯磨剤  
髪の毛のトリートメントや、お肌の潤いパックと同じように、歯にも目に見えない細かい傷がありプラークやステインが付着する原因になるため、リナメルのナノ粒子薬用ハイドロキシアパタイトが傷ついた歯面を修復し、ミネラルを補給して、プラークやステインを付きにくくし、むし歯を予防する  
より健康でキレイな歯を手に入れたい方  
歯のザラザラ感が気になり始めた時プラークやステインが気になる時におすすめです！！

是非 お試してください。自信をもっておすすめします！！

担当 岩先