健康創造住宅ニュース

スッキリしない天気が多いですが 元気にいきましょう♪　2022年 6月号

こんにちは。先日ライブへ行ってきました。テレビにも出演するような有名なアーティストさんですが、お友達のおかげで前から３列目のど真ん中という最高の席で参戦させてもらえました。会場のコロナ対策はもちろんばっちりで、ファンもマナーを守りつつノリノリのライブでとっても楽しかったです♪小さめのライブ会場という事もあって、アーティストさんが一人ひとりと目を合わせてくれようとしてくれたり、１曲１曲を大切に歌うのを目の当たりにして感動しました！今まで人が集まる場所を避けてきましたが、やはりイベントは楽しいですね♪まだコロナは終息していませんが、一定の制限の中でも楽しめるイベントがもっと増えるといいですね。　文・綾子

歯と口の健康週間

『歯と口の健康週間』とは歯と口の健康に関する情報の発信や、虫歯や歯周病など歯科疾患の予防に関する適切なセルフケアを習慣づけて、定期的な歯科検診(かかりつけ歯科医を持つこと)を推進して、歯の寿命を延ばし、健康の保持増進につなげることを目的としています。

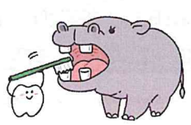
以前は「６（む）４（し）」にちなんで６月４日に虫歯予防デーを実施していましたが、現在は６月４日～１０日の１週間に制定されました。
虫歯の予防はまず歯磨きです！今月は毎日おこなう歯磨きについて調べてみます。

歯磨きを行うタイミング

①就寝前……睡眠中は唾液の量が減り、最近が繁殖しやすいです。
虫歯や歯周病等の病気は寝ている間に進行することがほとんどです。
就寝前は念入りに行いましょう。

②起床直後…起床した後に歯磨きをせずに食事をとった場合、食べ物に含まれる糖と細菌が結びつき、プラーク(歯垢)を大量に作り出すことになります。
朝起きた時に口内がネバついていたら就寝中に増殖した証拠です。

③食後……食事をとった後は、口腔内が酸性になって歯が溶けやすい状態になるそうです。
また食べかすなどの汚れは虫歯菌や歯周病菌の餌となるので念入りに歯磨きをおこなってください。



食後３０分以内の歯磨き

食後の２０～３０分以内は、歯磨きをしないほうが良いという説もあるそうです。
食事の後は口内が酸性になっていて、歯のエナメル質が柔らかくなっているため、食後すぐに歯磨きをおこなった場合エナメル質にキズがつくことがあるそうです。
ただし、何より大切なのは歯磨きをすることなので、時間ばかり気にしてめんどくさくなり、歯を磨くのをサボってしまわないようにしてくださいね。

歯磨きができないときの対処法３選

分かってはいるんだけど、１日３回歯磨きができない場合もあると思います。
外出中や仕事などで歯磨きが難しい場合の対処法の３つ紹介します。

①口をすすぐ、うがいをする

歯磨きが難しい場合は口をすすいだり、うがいをしたりしましょう。
食べかすを洗い流せるためです。その他にも口内が中和され虫歯リスクが低くなります。

②ノンシュガー、キシリトールのガムを噛む

食後にガムを噛みましょう。そしゃくによって唾液が分泌され、口内環境を中和させる効果が見込まれます。ただし砂糖入りのガムは最近のエサとなってしまうのでノンシュガーを選んでくださいね。できればキシリトール１００％のガムが望ましいです。虫歯菌の増殖を抑える効果が見込まれます。

③指磨きをおこなう

指磨きとは自分の指を使って歯の汚れを落とすことです。
自分の指を使うことで歯がきれいになったかどうかを確認しやすいです。
直接指を使うのに抵抗があれば、市販の指磨き用シートを活用すると良いでしょう。

■ 今月の社長のひとこと

最近はコロナの規制もなくなり、コロナ前に近づいたような楽しい夏を迎えられそうですね。イシンホームではこれからの未来の時代を見据えて､何と2,000万円以上も得する家 X-ZEGAのご提案を始めました。検討するだけでウキウキしてしまうような住まいなので、本当にそうなのか一度問い合わせてみましょう。

社長：古橋雄治

◆◆◆ 快適空間　安らぎ生活　しあわせ人生 ◆◆◆

総合建設業（愛知県知事許可＜般-31＞第36225号）
一級建築士事務所（愛知県知事登録(い-2)第9808号）

こだわりの健康住宅　NPO 耐震住宅普及協会 感動の住まいづくり研究会

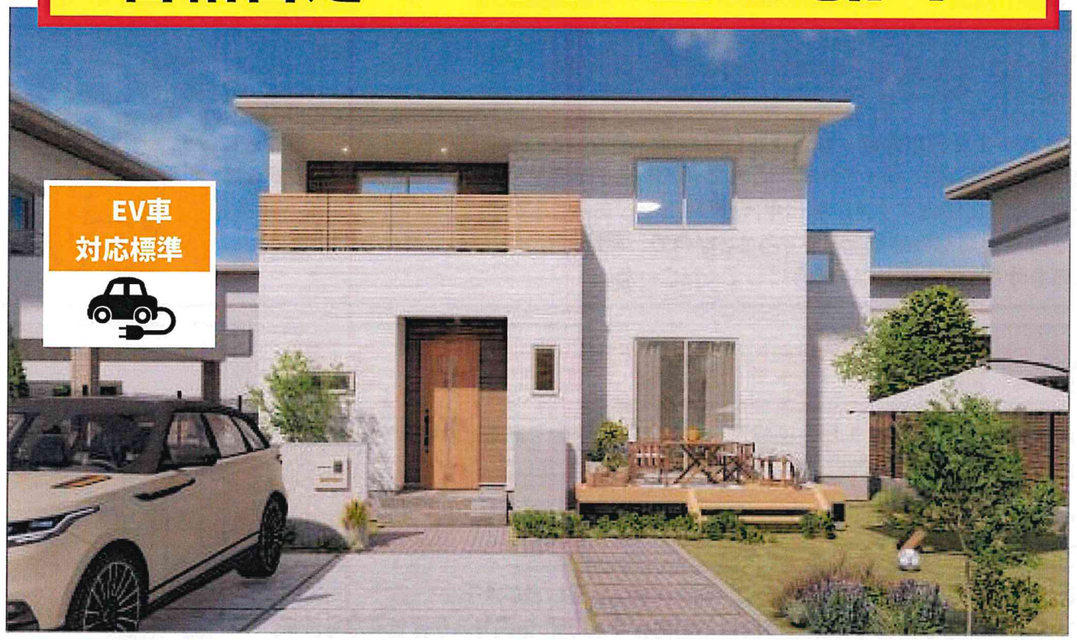
平成建設一級建築士事務所

〒453-0032　名古屋市中村区塩池町1-17-22
TEL(052)471-9541　FAX(052)471-2770
HP　http://www.heiseikensetsu.com

未来ゼロエネ住宅 自給自足

【新商品】エックス・ゼガ

X-ZEGA



一生エネルギー代が実質０円の X-ZEGAとは？

超エネルギー高、老後の年金不足、
EV車の普及+防災に備えた家です！

X－ZEGAはこれらの問題を解決するために次の３つの開発コンセプトを掲げています。

1. 一生、電気・ガス・ガソリン代を ほとんど 払わない家
2. 老後の 生活資金 2000万円 問題を 解決する家
3. お金よりも 大切な 家族の 安全を 守る家

これまで様々な実験･実証を重ね、積み上げてきた技術を注ぎ込み、エネルギー自給自足住宅を進化させ開発したのが、イシンの 未来のゼロエネ住宅X-ZEGAです。

X-ZEGAの仕組みとは

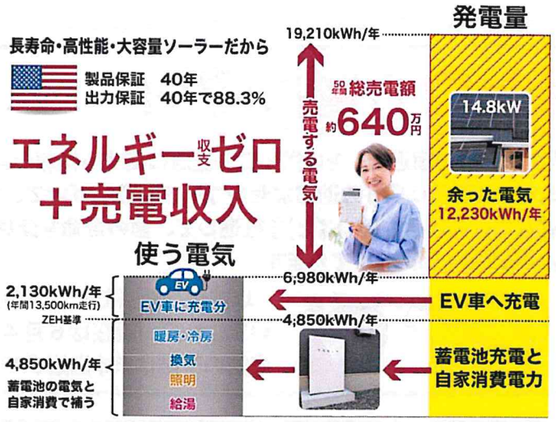
※2と3は次月以降、順に紹介します

1. 一生、電気もガスもガソリン代もほとんど払わない家

50年間の光熱費は1470万円～1020万円※1、ガソリン代は1280万円～960万円※2
払わなくて良いなら支払いはラクになります！！！
X-ZEGAは優れた創エネ・蓄エネ・省エネとEV車対応設備を標準装備にしました。

X-ZEGAはゼロエネルギー＋収益住宅！

大きく発電して、大きくためて、
大きく節約する家だから
使う電気より創る電気が多い



一生 電気・ガス・ガソリン代を払わない家には
高性能なソーラーと保証と発電量が重要です！

保証期間が短いと一生発電するのはムリかも・・・

ソーラーパネルの比較

小さな家でも大きな利益

他社	イシン
●中国製が多い	●米国
●25年85%出力保証	●40年88.3%出力保証
●設置量4～6kW	●設置量14～10kW
●パネル1枚の出力 200～250Wパネル	●バックコンタクト方式 ●パネル1枚の出力400Wパネル

一生電気代を払わないためには長期40年保証が必要です！

イシンホームは世界一のソーラーを使ってお客様の一生の利益を最大にしています。

※1.金額は設置条件、地域、家族構成、ライフスタイルなどに異なります。参考資料としてお考え下さい。オール電化、4人家族の平均光熱費1.7万円/月の50年間の光熱費累計です。中国電力のオール電化プランを基に作成しています。基本料金1650円、昼間の電気29.32円/kWh、深夜電力18.23円/kWh。値上りの計算は基本料金を除き従量部分を当初10年間は値上り無し、11-20年は120%、21-35年は150%、36-50年は200%として計算。太陽光の1kWあたり年間発電量は1252kWh/1kW。自家消費量は年間消費電力4600kWhまでは、1200kWhとして、超える部分を比率に応じて加算。ソーラーの劣化率は1-20年は100%、21-40年は95%、41-50年は93%としています。蓄電池は貯容量は名目容量の80%、劣化率は当初10年間100%、11-20年70%、21年目に全固形電池買い替えて50年まで使用することとする。気象庁データから地域別に雨、雪の日を算出。蓄電池の蓄電量、購入電力に加味。※2.ガソリン単価は160円/ℓとし、値上りは揮発油税50円/ℓを除く部分を電気料金に準じて計算。ガソリン車の燃費は15km/ℓ、EV車の電費は158W/1km。現在の月々のガソリン代が2万円と1.2万円の場合で予測値を算出。EV車への乗換えは10年後として計算。