



エイシン通信

No.204 令和5年 6月号

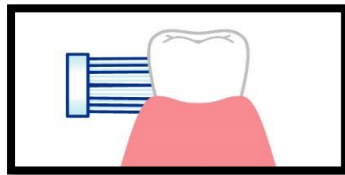
工事実績 19,947件 / 令和5年6月1日現在

6月は歯の衛生週間

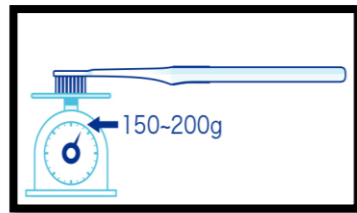
歯磨きの基本

1か所を20回以上、歯並びに合わせて歯磨きしましょう。次の3つのポイントに注意することが大切です。

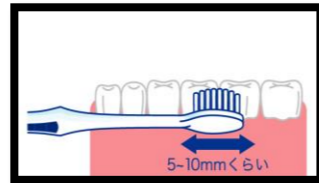
毛先を歯の面にあてるハブラシの毛先を歯と歯ぐき(歯肉)の境目、歯と歯の間に、きちんとあてる



軽い力ハブラシの毛先が広がらない程度ですで動かす



小刻みに動かす5~10mmの幅を目安に小刻みに動かし、1~2本ずつ磨く



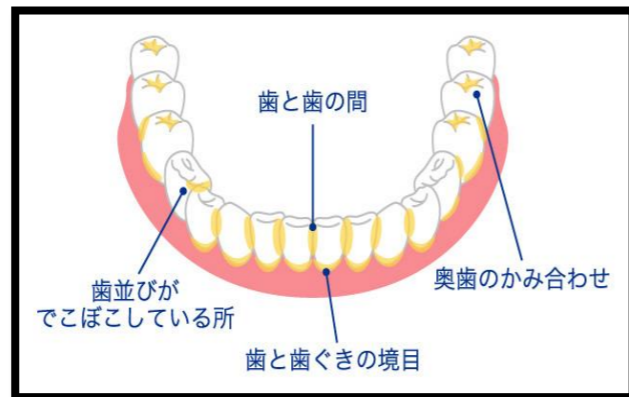
歯垢(プラーク)のつきやすいところ

「歯と歯の間」、「歯と歯ぐき(歯肉)の境目」「かみ合わせの面」などは、歯垢(プラーク)がつきやすいところです。ハブラシの毛先を届かせるように意識して歯磨きしましょう。また、歯垢(プラーク)が残らない様に、歯磨きで気を付ける歯や順番を決めておく事もポイントです。

歯垢(プラーク)が残りやすい場所をチェック

歯垢(プラーク)が残りやすい場所をチェックして、歯垢(プラーク)を取り除くようにしましょう。

- 歯と歯の間
- 奥歯のかみ合わせ
- 歯と歯ぐきの境目
- 歯並びがでこぼこしている所
- 生えている途中の歯
- などは、より丁寧に歯磨きしましょう。



~6がつのレシピ~



作り方

韓国冷麺風そうめん

材料 (2人分)

- *きゅうり1/2本
- *サラダチキン50g
- *ゆで卵1個
- *そうめん3束
- *キムチ20g
- *いりごま(白)適宜
- (A)
- 白だし100ml
- 水400ml

- ① きゅうりはせん切りにし、サラダチキンはスライスする。ゆで卵は半分に切る。
- ② 鍋に湯を沸かしてそうめんをゆで、冷水でしめて水気を切る。(A)は合わせて冷やしておく。
- ③ 器にそうめんを盛り、きゅうり、サラダチキン、ゆで卵、キムチをのせて(A)を注ぎ、ごまをふる。

お掃除プチ裏技

魚焼きグリルのお掃除



最近魚焼きグリルを洗うのが嫌で使わない家庭が多いですね
確かに面倒ですよね
毎回洗っていても段々ネトネトしてきますし
あまりにも汚れがこびり付いてしまった場合は、浸け置き洗いをした方がいいですね
お湯にマジックリン等の洗剤を入れてしばらく浸けておいて汚れを柔らかくしてからお湯の中で洗うと落ちやすいです
ガラス部分の茶色くなった汚れはボンスターや金タワシ等で軽く擦ると汚れが取れます
お魚を焼いて洗うのを忘れると臭くなりますので
毎回お魚を焼いた後のまだ温かいうちに洗ってしまうと汚れが落ちやすいですしお掃除が楽ですよ。

四国88箇所御朱印の旅

60番札所

石鉄山 福智院 横峰寺

(いしづちさん ふくちいん よこみねじ)

所在地: 愛媛県西条市小松町石鉄甲2253

電話番号: 0897-59-0142



不動産情報

場所: 香川県三豊市三野町
間取: 3DK
賃料: 42,000円
敷金: 2ヶ月

おすすめポイント!!
・駐車場2台無料
・エアコン2台付

賃貸アパート



(株) エイシン

住所: 香川県高松市檀紙町1648-8

0120-512-337

ホームページアドレス <http://www.eishin-1.co.jp>



おかげさまで
34周年

エイシン

検索