6月 特別 増刊号！

クローブ精油で ナチュラルにカビ対策

気温とともに湿度も上がり、いつのまにかあちこちに生えてくるカビ。本格的な梅雨が来る前に、なんとかしておきたいものです。かといって有害な化学成分はあまり使いたくないという方も多いでしょう。そこで、試してみたいのが精油（アロマオイル）です。中でも、カビ対策におすすめなのが、肉料理の臭み消しにも使われる「クローブ」の精油。クローブに含まれる「オイゲノール」という精油成分には、カビ菌の除菌や繁殖を防ぐ効果があるとされています。実は、このオイゲノール、歯医者さんでは、「ユージノール」と呼ばれていて、歯痛や歯肉炎などの治療に用いられてきた成分。あの独特の歯医者さんのにおいは、クローブによるものだったんですね。「ちょっと苦手」という方もいるかもしれませんが、オイゲノールには、カビ防止のような抗菌作用の他に、腰痛や神経痛を和らげ、心身をリラックスさせる効果もあるといわれています。湿度が上がると関節が痛むという方も、クローブのアロマテラピー効果を試してみてもいいかもしれませんね。

ただし、クローブ精油は妊娠中や授乳中の方は使用を避けたほうがよく、皮膚への刺激が強いので敏感肌の方も要注意。カビ防止に使うときは、壁にシミができないかどうか試してみることも大切です。アロマオイルのショップなどでよく確認してから使ってくださいね。

スパイスの活用法

皆さん、インドカレーは好きですか？
私は特に夏はスパイスたっぷりインドカレーが大好きです。
スパイスにはいろんな種類があり、それぞれ効能があります。漢方みたいな感じですね。
上記では「クローブ」の効能を紹介しましたが、スパイスの女王「カルダモン」も、とても興味深い効能があるんですよ。
殺菌効果による口臭予防、脳の酸素量を増やす効果による脳の活性化による記憶力向上！などなど。
大事な試験やお仕事、プレゼンの前にカルダモンの種を数粒噛んで挑んでみてはいかがでしょう！

すこやか歯科クリニック