

ハッピートウース



第 100 号

7 月発行

今日も笑顔でいきましょう！

岡本歯科医院

TEL : 0738-63-3883

こんにちは！！院長の岡本です！記念すべき第 100 号です！

■富士山の山開きで始まる 7 月。旧暦では文月ですが、七夕が行われる（仙台などでは 8 月）ことから七夕月の異名もあります。7 日に暑さがだんだんと強くなっていくという意味の「小暑」を迎え、23 日の「大暑」が過ぎる頃には本格的な暑さの到来となります。小暑と大暑の半月間が「暑中」で、暑中見舞いはこの期間内に送ります。

■お中元の時期でもあります。関東では 7 月 13 日～15 日に盆を行うことから、お中元は 7 月初めから 15 日ごろまでに贈るのが一般的です。関西など 8 月に盆を行う地域の方へは、ひと月遅れの 8 月 1 日から 15 日までに贈ることが多いようです。

■また、全国各地で天神祭など夏祭りが行われます。25 日の天神祭では大阪天満宮の天神祭が最も有名で、日本三大祭の一つにも数えられています。15 日には博多祇園山笠、17 日には京都祇園祭があります♪



今月の特集

- ・1P…ニュース
- ・2P…今ドキ気になる歯の情報
- ・2P…院長のひとりごと
- ・3P…歯にいいレシピ
- ・3P…歯・メモ
- ・4P…園芸おもしろ話
- ・4P…今日って何の日
- ・5P…九星占い
- ・5P…今月のワンポイント風水
- ・6P…スマイルビューティー
- ・6P…暮らしの知識百科
- ・7P…ママと私の相談室
- ・7P…今月の「知っ得」情報
- ・8P…映画のある生活
- ・8P…編集後記



“夏に多くなる食中毒の予防法”

■O（オー）157 などの腸管出血性大腸菌は気温が上がると増えやすく、これからの夏の時期、食中毒の発生が多くなります。

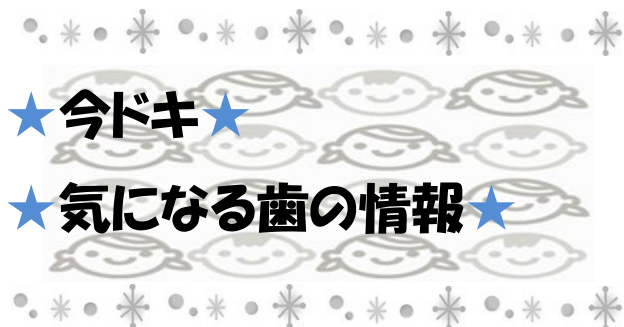
■厚生労働省によると、O157 感染の原因とされた食品は牛肉やサラダ、メロン、漬けものなどさまざま、菌が付いた食べ物を食べるなどで感染します。主な症状としては腹痛や下痢ですが、まれに腎臓や脳に障害がでるなど重症化し、最悪のケースでは死に至ることもあります。

■食中毒にならないためには、菌を増やさないことが重要となります。調理済みの食品を買った場合、店に

備えてある氷などで冷やして持ち帰り、すぐに冷蔵庫に入れるようにしましょう。室温で放置すると、わずか 15 分ほどで菌は 2 倍に増えると言われています。

■家庭でできる一般的な予防法としては、新鮮な生鮮食品を買う▽ほかの食品に肉汁などが付かないよう肉や魚はポリ袋に入れる▽調理前や排便後などこまめに手を洗う▽中心部の温度が 75 度で 1 分以上食品を加熱する——などを厚労省では挙げています。怪しいと思ったら、口に入れずに捨てることも大切です。





★今ドキ★

★気になる歯の情報★

§ 刺激の少ない「ホワイトニング」 §

歯の白さは人に与える印象を左右する重要なポイントの一つだけに、ホワイトニングに興味を持つ人は男女を問わず増えていますが、人によっては痛みや刺激などに不安を抱いて治療を迷っているという人も少なくありません。しかし、最近は刺激の少ない新しいホワイトニング技術も開発されています。

そもそも歯の着色が起こるのは、コーヒーや紅茶、タバコなどの色素が歯の内部まで取り込まれることが主な原因です。それ以外にも、年齢を重ねるにしたがって自然と黄色く変色していったり、胎児の時期に母親が抗生物質を過剰に摂取したり、



フッ素の過剰摂取などの影響で歯が変色したりすることもあります。これらの要因で歯が変色してしまった場合は、ホワイトニングで改善することができます。

ホワイトニング治療の流れですが、まずカウンセリングで歯の色や状態を診て、汚れが付いている場合は歯石取りやクリーニングをしてから始めます。また、虫歯や歯周病がある場合は治療をしてからホワイトニングに移ります。

準備が整ったら、歯の表面を磨き、歯茎に薬がつかないように保護剤を塗ってから、低刺激のホワイトニング薬を塗布します。その後、LED照射を20分。最後にナノハイドロキシアパタイト配合の歯磨剤でコーティングします。

メンテナンスは初回の場合、週に1回、2～3週間続けると効果が持続します。その後は2～3カ月に1回で十分です。

院長のひとりごと…

昼寝の習慣はありますか。東京ガス都市生活研究所が2014年に行ったインターネット調査（回答2600人）によると、平日に昼寝をする人は3～5割で、10～20代や70代で多くいました。昼寝の効用についてはいろいろ言われていますが、厚生労働省が2014年に公表した「健康づくりのための睡眠指針」では、「午後の早い時刻に30分以内の短い昼寝」を推奨しています。昼寝でパソコンなどの画像表示端末作業の効率が上がったという研究報告もあります。

昼寝のコツですが、昼寝の前にコーヒーや紅茶などを飲むといいようです。コーヒーや紅茶に含まれる覚醒作用のあるカフェインは、摂取から20～30分後に効果が出るからです。また、起きたら目頭のツボを押さえたり耳を引っばったりするとスッキリします。ペパーミントなどのアロマをかぐのもおすすめです♪





豚バラとオクラのすまし汁

夏の健康野菜オクラが旬を迎えます。オクラを使ったスープレシピはたくさんありますが、今回は豚バラとのコラボによるすまし汁をご紹介します。豚バラの味がしみ込んでおいしいですよ♪

歯にいい
レシピ



材料(3人分)	
豚バラ	3枚
オクラ	3本
ニンジン	1/2本
タマネギ	1/2個
だし昆布	3個
かつお節だし	1袋
塩	少々
しょう油	大さじ5
水	500cc



作り方



- ① 鍋に水を入れ、だし昆布とかつお節だしを入れてだしを取ります。6分ほどたったら、だし昆布とかつお節だしを取り出します。
- ② オクラは薄めに切ります。ニンジンは千切りに、タマネギは薄切りにします。
- ③ 豚バラは1枚を半分に切ります。
- ④ ②と③を全部、①の鍋に入れます。
- ⑤ しょう油、塩をいれて少し煮れば完成です。

※オクラにはビタミン類だけでなく、カルシウムも比較的多く含まれていますので、歯にもいい食材です。

歯・メモ

歯磨き後のうがいはフッ素を守るため何回もしない

虫歯は虫歯菌が糖を食べて酸を作り、これが歯の成分であるアパタイトを溶かすことで起きます。初期の虫歯では、溶けたアパタイトが元に戻る再石灰化という現象が起きます。フッ化物を含むアパタイトは再石灰化を起こしやすく、再石灰化すると虫歯に強いアパタイトに置き換わります。つまり虫歯予防には再石灰時にフッ化物があることが重要で、フッ素入りの歯磨き剤がいいといわれるゆえんです。

ところが、歯磨き後に何回もうがいをすると、歯磨き剤に含まれるフッ素が流れて薄くなってしまいます。歯磨き後の汚れを吐き出した後の仕上げのうがいは、ごく少量の水で1回だけにして、しばらく飲食しないことで再石灰化効果が高まると言われています♪



ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



☆サルビアなどは梅雨に種をまき霜が降りるまで花を楽しめる☆

梅雨の時期は園芸には不向きですが、マリーゴールド、サルビア、キバナコスモスなど梅雨明けまでが種まきのチャンスとなる草花もあります♪

マリーゴールドもサルビアもキバナコスモスも、一般的には春に種をまきますが、梅雨が明けるとまだ大丈夫です。タイミングを逃さないようにしましょう。種をまいて芽が出た後、真夏の間は鉢で育て、9月になったら庭や一回り大きな鉢に植え替えます。この時期に種をまいた苗は、霜が降りるまで次々に花をつけ続けます。

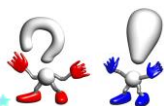
水はけがよければ土質は選びませんが、赤玉土7：腐葉土3の割合で混ぜた土や草花の培養土を用いるといいでしょう。長期間花を咲かせ続けるので、秋になったらスタミナ切れしないよう1週間に1回ほど液体肥料を与えるようにします。水やりは、土の表面が白っぽく乾いたらたっぷりと与えます。気温が高くて乾燥する時期はハダニ

がつきやすいので、葉にも水をかけて予防しましょう。

日当たりが悪いと軟弱に育ってしまい、花つきが悪くなります。よく日光に当てますが、鉢植えやプランターで育てる場合、真夏には風通しのよいところで管理して熱がたまらないようにしましょう。一年草で冬前には枯れてしまうため、一度植え付けたら植え替える必要ありません。

なお、マリーゴールドには大きく分けて、アフリカン種とフレンチ種があります。アフリカン種は一般的に大型種が多く、草丈は50cm～2mになります。鉢植えにはあまり向きません。フレンチ種は草丈が15～40cmほどの小～中型種が多く鉢やコンテナ植えにも適しています♪

今日って何の日



7月20日は「ハンバーガーの日」



7月20日は「ハンバーガーの日」。1971年（昭和46年）のこの日、東京・銀座の三越デパート1階にマクドナルドの日本1号店が開店。開店当日、1個80円のハンバーガーを求めて1万人以上の客が詰めかけ、1日で100万円以上の売り上げを記録しました。開店25周年を迎えた1996年、日本マクドナルドが1号店開店の日を「ハンバーガーの日」として制定しました。マクドナルドは1954年、アメリカのカリフォルニア州で誕生。日本マクドナルドの創業者は藤田田（ふじた でん）。英語の発音では「マクダーナルズ」でしたが、日本語として発音しやすい「マクドナルド」の名前を採用しました♪



九星占い

今月の吉方位・色・日は？
(7月7日～8月6日)

九星	吉方位 (開運の方角)	ラッキーカラー (幸運を招く色)	ラッキーDAY (運が味方をしてくれる日)
一白水星	東、南西が大吉	黄緑、白	7、14、15、16、23、24、25、8/1、8/2、8/3
二黒土星	南西が大吉、北西が吉	白、オレンジ	13、14、15、16、19、22、23、31、8/1、8/2
三碧木星	北西が大吉、東が吉	緑、ラベンダー	13、14、22、31、8/1
四緑木星	北西が大吉、東が吉	金、オレンジ、桃	10、11、12、13、20、21、22、27、30、31
五黄土星	東、南西、西が大吉	青、白	7、10、11、19、20、21、26、28、29、30、8/6
六白金星	東、西、北西が大吉	ラベンダー、クリーム	9、10、19、20、27、28、29、8/5、8/6
七赤金星	南西、北西が大吉	青、白	8、9、10、13、15、18、19、26、27、28、8/3
八白土星	東、南西、西が大吉	金、ラベンダー	12、13、14、21、22、23、30、31、8/1、8/2
九紫火星	西が大吉、東が吉	ラベンダー、白	12、13、20、21、22、29、30、31

[自分の九星の探し方]生まれた年(西暦)の下2桁の合計が9以下の人は、10から下2桁の合計数字を引く。1961年生まれなら、 $10 - (6 + 1) = 3$ となる。生まれた年の下2桁の合計が10以上の人は、まず下2桁の数字を足す。足した数字の10の位と1の位をさらに足し、10から引く。1968年生まれなら、 $6 + 8 = 14$ 、 $1 + 4 = 5$ 、 $10 - 5 = 5$ となる。ただし、節分までに生まれた人は前年の生まれとなる。

これで得られた数に対応する星はつぎのようになる。1＝一白水星、2＝二黒土星、3＝三碧木星、4＝四緑木星、5＝五黄土星、6＝六白金星、7＝七赤金星、8＝八白土星、9＝九紫火星

★ 今月のワンポイント・風水 ★

「金運の好きな色は黄色、白、オレンジ、赤」

これらの色をしたグッズを西側に置くと金運がアップ。
グッズはクロス、クッション、花瓶などの小物で構わない。
ただ高級感のあるものを選ぶ必要がある。
黄色や赤い花、果物を飾ってもよい。
果実は「金運が実る」ことにつながる。



「着ない衣類は吉方位の旅で処分」

2～3年着る機会がなかった衣類は処分すること。
長く着ない服はマイナスの気を発散、発展運を阻害する。
ベストの処分法は吉方位に旅したときに捨てること。
処分した衣類の代わりに吉方位のプラスの運気が手に入る。

スマイルビューティー

『若々しい印象のために、髪のエイジングケアを』

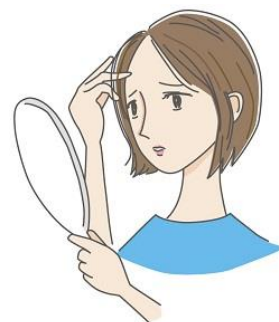


髪は年齢とともにハリやコシがなくなり、ボリュームも少しずつ落ちてきます。いつまでも若々しい印象でいるためには、肌だけでなく髪の影響も大きなポイント。髪のエイジングケアに取り組みましょう♪

髪密度は20歳をピークに減りはじめ、女性でも早い人は30代ごろから薄毛に悩む人が出てくると言われます。女性の薄毛の原因としては、加齢による血流の低下、ホルモンバランスの乱れ、ストレス、過度なダイエット、睡眠不足などさまざま、これらが重なって薄毛・抜け毛という症状が現れると考えられています。そして、女性の薄毛は頭部全体の毛が細く薄くなる「びまん性脱毛症」が多いことが特徴。全体的に薄くなるため、ヘアスタイルでアレンジするのも難しく、ウィッグで隠すこともできないため、悩みは深刻です。

薄毛にならない対策ですが、頭皮と髪のためにできることから始めましょう。まずは規則正しい生活を送り、髪が作られるもととなる食事に気を配ることが大切です。タンパク質やビタミン、ミネラルをバランスよく含む食事を心がけ、女性ホルモンを助ける働きのあるイソフラボンや元気の源である亜鉛も積極的にとりたいもの。適度な運動や趣味を充実させるなど、ストレスをためない生活も重要です。

また、毎日続けやすい自宅ケアとして、頭皮ケア用のシャンプーに切り替えてみるのも一案。女性用で保湿成分や女性ホルモン用成分などが入っているシャンプーがおススメです♪



暮らしの知識百科

★サービス付き高齢者向け住宅★



■サービス付き高齢者向け住宅（以下「サ高住」）は、一定の広さと設備を備え、安否確認と生活相談サービスが付いているのが特徴です。有料老人ホームをお任せ型とするなら、サ高住は自己決定型で、自宅で暮らす場合と同様に必要なサービスや契約先を自由に選べます。できることは自分ですることで経費が抑えられ、自立も促されます。

■契約方法は賃貸借契約のところが多く、

初期費用は敷金のみというところがほとんどです。一方で、有料老人ホームに比べて法規制が緩やかなことから、夜間の職員配置基準がないほか、介護保険サービスなどを利用する場合は個別に外部事業者と契約する必要があります。

■さらに、認知症や医療ケアが必要になったときに退去を促されることがあります。いつまで住み続けられるか事前に確認しましょう

ママと★
わたしの
相談室♪



このコーナーでは、子育てのお悩みについて、お答えしていきます！「こういう場合はどうしたらいいの？」というとき、参考にしてみてください。



Q. 1歳7カ月の長男。運動面での発達にはまったく問題ありませんが、ことばの発達が遅いことが気になります。「あい・はい・いや・マンマ」くらいしか話しません。

A. 1歳7カ月程度ですと、ことばがまだほとんど発話できない子がたくさんいます。とくに男の子に多いようです。ことばの発達が気になるときは、(1)耳が聞こえていないのではないか(2)ことばの機能に何らかの理由で欠陥があるのではないか(3)遅れているだけでそのうち追いつくのではないか、というように大きく3つくらいの疑いを持つことが必要です。

(1)は、こちらが声をかけても反応しないことが多ければ疑われます。この場合はすぐに専門医を訪ねます。(2)(3)はコミュニケーションの育ちを冷静に見て判断します。たとえば、目がまったく合わないというようなことがあれば自閉症が疑われますので、専門医の判断を仰ぎます。目でコミュニケーションがある程度できるのであれば、そうした発達障害はないと考えてよいでしょう。

今月の「知っ得」情報

☆ 助成金で安く受けられる「自治体検針」 ☆

▼全国の市町村は2008年から、40～74歳の国民健康保険加入者の「特定健康診査（メタボ健診）」を実施しています。自己負担は無料から1回500円程度。腹囲や血糖値などが基準値を超えた場合、メールや電話で医師や保健師による食事、運動の指導が受けられます。75歳以上の人には「後期高齢者健康診査」があり、多くの市町村は無料で実施しています。

▼また、市町村のがん検診は加入している医療保険制度にかかわらず、対象年齢であればだれでも胃がん、肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がんについて受けられます。胃はX線検査なら40歳以上、内視鏡なら50歳以上、子宮頸は20歳以上、その他は40歳以上が対象です。平均費用は約8割が助成金から出るため、自己負担は胃がん（X線）で約1500円、大腸がんでは約600円。

▼千葉市、大阪府寝屋川市など一部の自治体は、内視鏡や胃カメラ、腹部の超音波検査で肝臓など臓器の状態を調べる人間ドックにも1万～2万円前後の助成金を出しています♪

【タイトル】 シン・ゴジラ
 【製作年】 2016年
 【製作国】 日本
 【監督】 庵野秀明、樋口真嗣



映画のある生活

■2014年にハリウッド版『GODZILLA ゴジラ 2014』が公開されましたが、本家の東宝版ゴジラが12年ぶりに復活。総監督&脚本を庵野秀明が、監督&特技監督を樋口真嗣が務め、突如出現した未知の巨大生物に挑む日本政府の戦いをリアリティたっぷりに映し出しています。

■徹底した取材に基づいた政府関係者たちの濃密なドラマは大きな反響を呼び、興行収入82.5億円超の大ヒットを記録した作品です。

■東京湾から東京都内に上陸した巨大不明生

物=ゴジラは数回の変態を繰り返しながら、首都を破壊。内閣官房副長官の矢口（長谷川）は、研究者と技官からなる混成チームを率いてゴジラ撃退に奔走します。

■初めてフルCGで描写されたゴジラの脅威や大迫力の戦闘シー

ンはもとより、手に汗握る政治群像劇としても見ごたえ十分の作品となっています。乞う、ご期待！



■「土用の丑（うし）の日にウナギを食べる」といういわれについては、江戸時代の蘭学者・平賀源内の話が知られています。源内がウナギ屋の主人から店の看板を頼まれて「本日、土用の丑の日」と大きく書いたところ、はやらなかつた店が大繁盛。これがきっかけで土用の丑の日にウナギを食べるようになったとか。

■夏の土用には滋養のあるものを食べて酷暑をしのぐという考えは古くからありました。特に丑の日は災厄を受けやすい日で、鬼門である「丑」の方角（北東）の黒い神様・玄武の力を借りようと、ウナギ、ドジョウ、黒コイ、ナスなど黒いもの、「ウシ」の「ウ」のつくうどん、ウリ、ウメボシなどを食べる、という風習があったようです♪

- 発行：岡本歯科医院
- 担当：岡本 誠
- 住所：〒649-1213
和歌山県日高郡日高町高家 642-3
(日高町役場となり)
- TEL：0738-63-3883
- H.P：http://www.okamotodental.jp/

ご予約は、今すぐお電話！

「予約お願いします」

と、お気軽にお電話くださいね。いつでもあなたをお待ちしています。



0738-63-3883