

ハッピートウース



第 101 号

8 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！

■8月。旧暦の名称は「葉月（はづき）」。旧暦の8月は落葉が始まる秋の訪れの頃で、木の葉が落ちる「葉落月（はおちづき）」、初雁（はつかり）が来る「初来（はつき）」などが変化したといわれます。

■7日に立秋を迎え、暦の上では秋になりますが、まだまだ暑い日が続きます。学校は夏休みで、アウトドアを楽しまれる方も多いと思いますが、熱中症対策はしっかり行ってください。23日は「暑さが峠を越えて後退し始めるころ」の処暑。朝晩は秋の気配が感じられるようになるでしょう。

■8月といえば、夏の甲子園大会。今年は記念すべき100回大会で、史上最多の56代表校が出場し、5日から21日まで熱戦を繰り広げます。テーマソングは「嵐」が歌う「夏疾風（なつはやて）」が使われます♪



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



“海外旅行ではエコノミークラス症候群に注意”

■夏休みに海外旅行に出かける人も多いでしょう。長時間のフライトでは、乾燥した機内での脱水やエコノミークラス症候群に気をつけたいところです。また、現地では、食事の内容が大きく変わるため、油のとりすぎによる胃腸の不調にも注意が必要です。

■日本旅行医学会によると、乾燥した機内では、気づかないうちに呼吸などから1時間に約80ccの水分が失われ、体内の血液が濃くなるとしています。血流が悪くなると、ふくらはぎの静脈に血栓ができやすくなり、エコノミークラス症候群になります。



■成田空港に近い成田赤十字病院の調査では、1994年から昨年までに、エコノミークラス症候群で重症な患者108人が運ばれてきましたが、うち女性が90人。

■比較的身長の低い女性は、いずに密着して血管が圧迫されやすいと考えられています。座席は、窓側の席が36人、真ん中の席が44人。飛行時間は平均10時間前後で、水を飲まずにそのまま寝てしまう人もいました。トイレに行った回数は平均1回。対策としては、水分をとり、まめにトイレに行って歩くことです。



★今ドキ★

★気になる歯の情報★

§ 補綴は特徴を知って方法を選択 §

「補綴（ほてつ）」は、歯が欠けたり、なくなったりした場合に、人工物で補う治療法です。人工物は口の中の状態や患者の希望に合わせていくつかの選択肢があります。

「クラウン」は、口の中に出ている歯冠がぼろぼろになった場合、歯ぐきの中にある根の部分（歯根）に、金属の芯を挿し込んで歯をつくります。「ブリッジ」は、両脇の歯を土台にして人工の歯を橋のようにかけます。歯が1～2本なくなっても、その両脇の歯がしっかりしているときに行います。

「部分入れ歯」は、虫歯や事故など



で歯や、歯を支える骨の一部がなくなった場合、そのなくなったところを補います。「総入れ歯」は、上顎または下顎のすべての歯を失った場合の入れ歯です。「インプラント」は、歯がなくなったところの骨に、チタンなどの金属を埋め込み、その上に人工の歯をつくります。

それぞれに素材の選び方から治療の進め方、費用に違いがありますので、特徴をよく聞いた上で、治療法を選ぶ必要があります。

入れ歯は現状を変えずに歯を補うことができますが、ばねが目につくことや装着時の違和感から人によっては受け入れづらい面もあります。ブリッジは固定の際に両隣の歯を削ることになりますので、両隣が健康な歯であると削るのはもったいないと言えます。

インプラント治療はしっかり固定され他の歯への影響も少ないですが、費用が高いことや顎の骨の状態も見なければならぬため、誰もが選択できる治療ではありません。

院長のひとりごと…

食べる機能を医学用語で「摂食嚥下（えんげ）機能」といいます。この機能は、高齢になり、口やのどの筋肉が衰えるにつれ低下すると考えられています。機能の低下は、低栄養や誤嚥（ごえん）性肺炎の引き金になります。誤嚥性肺炎は、食べ物などが誤って気管に入り肺炎を起こすことで、高齢者の主要な死因の一つです。「食事のときによくむせる」「1回で飲み込めない」「薬がつかえる」といった症状の改善・予防のためにも、日頃から口まわりの筋肉を鍛えることをおすすめします。効果的な鍛え方として、口の運動を促す「パ・タ・カ・ラ」の発声を取り入れた早口言葉が注目されています。例えば「パンダの宝物は パパパンダからもらったラッパ、歩いてパタパタ鳴らしてパラパラ、高かったラッパで財布の中身は空っぽ」。楽しみながらお口のトレーニングをしてみませんか♪





歯にいい
レシピ



材料(4人分)	
カツオ (切り身)	300g
ショウガ	1片
煮汁(A)	
しょう油	大さじ3
酒	大さじ3
砂糖	大さじ2と1/3
水	1/2カップ

カツオの角煮

8月中旬から9月下旬頃、三陸沖で漁獲される戻りカツオのシーズンとなります。一口サイズに切ったカツオを甘辛く煮付けた角煮。ご飯のお伴やお酒のおつまみ、どちらにも合いますよ♪



作り方



- ① カツオは2cm角に切ります。
- ② ショウガはせん切りにします。
- ③ 鍋に(A)の煮汁を合わせて沸騰させ、①を入れて落としブタをし、中火で3～4分煮ます。火を止めてそのまま冷まし、味を含ませます。
- ④ ③をザルにあげ、煮汁を鍋に戻して中火でとろりとするまで煮詰めます。
- ⑤ ④の中にカツオを戻し入れ、中火で煮絡めます。

※カツオにはカルシウムの吸収をよくするビタミンDが含まれていますので、歯にもいい食材です。

歯・メモ

緑茶を飲んで虫歯予防



緑茶にはポリフェノール的一种であるカテキンが含まれています。カテキンは抗酸化作用が強く、細胞の老化予防などに効果的といわれています。さらに、カテキンの持つ抗酸化作用が歯に付着すると、歯を溶かすミュータンス菌(虫歯菌)の活動を抑える効果や、歯に歯垢の固まりであるプラークの形成を予防する効果もあります。

また、緑茶には、虫歯予防の効果があるフッ素も少量含まれています。歯磨き粉に含まれている量に比べればごくわずかな量ですが、フッ素が歯のエナメル質に取り込まれると、虫歯の原因の一つである酸に対抗する働きをします。そのため、カテキンとフッ素の両方を含んでいる緑茶は、虫歯予防の強い味方といえる飲み物です♪





ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



☆夏休みの自由研究にピッタリ！虫を食べる「食虫植物」☆

とてもユニークな姿で虫を食べる食虫植物。夏休みの自由研究にピッタリです。園芸店などで入手できますので、育てやすい種類を紹介します♪

食虫植物栽培のポイントですが、食虫植物は湿地原産のものが多いため乾燥は禁物。植え土（ミズゴケ）を乾かさないように注意します。また、サラセニア以外は根が強くないので、肥料は避けたほうが無難です。その代わりに、たまに小さな虫を与える程度でよいでしょう。面白いからといって虫をたくさん与えるのは禁物。葉（捕虫葉）が早く老化します。病虫害はナメクジが付きやすいので、見つけしだい捕殺します。

では、入手しやすく、育てやすい食虫植物の品種です。

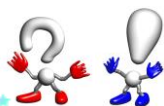
■サラセニア：つぼ型の捕虫葉に落ちた虫を消化して栄養にします。ただ、食虫植物の中では根が発達しているため、特に虫を与えなくても育ちま

す。性質は比較的強く、日当たりのよいところで、ミズゴケが乾かないように水やりします。

■ハエトリソウ（ディオネア）：モウセンゴケ科。二枚貝に似た捕虫葉の中心近くにある毛に虫が2回触れたら、目にも止まらぬスピードで葉を閉じて虫を捕らえます。性質は比較的強く、日当たりのよいところで乾かさないようにします。冬は鉢が凍らない程度のところに取り込みます。

■サスマタモウセンゴケ：オセアニア原産。モウセンゴケは葉に粘液を出す腺毛が密生し、この葉に触れた虫を絡めとるタイプ。葉先が二又や三又になり、日本のモウセンゴケよりも背が高くなります。性質は比較的強く、日当たりのよいところで、ミズゴケが乾かないように水やりします♪

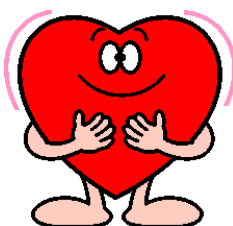
今日って何の日



8月10日は「健康ハートの日」



「健康ハートの日」は、1985年に日本心臓財団が「高齢化が進むにつれて増える心臓病に対応するには、国民の予防意識の向上が不可欠である」と考え、8月10日が「ハート810」と読み取れることから制定しました。これまでの「心臓病・脳卒中＝病気」の予防というイメージから、“健康ハート”をつくるという明るいプラスのイメージで、この日を中心に新しい国民運動を展開しようと始めたものです。心臓病の危険因子には高血圧、高脂血症、肥満、糖尿病、喫煙などがあります。「健康ハートの日」には、これらの危険因子を軽減するために改めて生活習慣を見直してみましよう♪



九星占い

今月の吉方位・色・日は？ (8月7日～9月7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	特になし	ベージュ、茶	8、11、12、19、20、21、28、29、30、9/6
二黒土星	北西が吉	黄、チェック柄	7、9、10、11、18、19、20、21、24、27、28、9/5
三碧木星	北西が大吉、西が吉	オレンジ、白	9、10、18、19、27、9/5、9/6
四緑木星	北西が大吉、西が吉	緑、青	7、8、9、15、16、17、18、25、26、27
五黄土星	東が大吉、西、北西が吉	緑、水玉模様	7、8、9、12、15、16、24、25、26、31、9/2、9/3
六白金星	北西が吉	金、銀	7、14、15、24、25、9/1、9/2、9/3
七赤金星	特になし	オレンジ、銀	13、14、15、18、20、23、24、31、9/1、9/2
八白土星	東が大吉、西が吉	青、チェック柄	8、9、17、18、19、26、27、28、9/4、9/5、9/6
九紫火星	東、西が吉	クリーム色、金	7、8、17、18、25、26、27、9/3、9/4、9/5

[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 ★

「仕事運には「文昌塔」がパワーを発揮！」

「文昌塔」は七層あるいは九層からなる塔の置物。
中国では高く尖った塔や山は人を聡明にすると考えられてきた。
「文昌塔」はこの効果を家の中で実現しようとするもの。
文昌塔を置くと集中力がアップし、仕事の能率が上がる。
会社の会議室に置けば業績がアップする。



「健康運アップには「緑」を活用する」

緑には健康運をサポートする働きがある。
毎日使ったり肌に触れたりするものに緑を活用するとよい。
また、緑に白を組み合わせるとさらに効果上がる。
白には緑のパワーを高める作用が備わっている。

スマイルビューティー

『あせもと汗荒れ予防には普段の保湿ケアが重要』



夏の盛りの8月。汗をかきやすく、汗による「あせも」や「汗荒れ」と呼ばれる肌のトラブルに悩まされる人も増えてきます。予防するにはどうしたらいいのでしょうか、対策をご紹介します♪

「あせも」は、急激な大量の発汗で汗の通り道となる「汗管（かんかん）」が詰まり、汗が皮膚の内側にたまって起きる炎症です。予防するには、大量に汗をかかないようにするしかありません。ただ、あせもはかゆみを伴わないことが多いのが特徴で、多くは数日で治ります。

一方、「汗荒れ」と呼ばれる症状は、肌が乾燥するなどして、肌を外部の刺激から守る「バリア機能」が低下したところに、汗に含まれる塩分やアンモニアが刺激となり、かゆみや赤みが生じます。かゆくてかきむしってしまい、肌の状態が悪化することもあります。かゆみ対策には市販の治療薬でよいですが、清涼感をうたったものや香りの強いものなど、肌の弱い人には向かないものもありますので、注意が必要です。

こうした状態になるのを防ぐには、通気性のいい綿素材などの衣類を選び、締め付けの強いものは避けます。また、普段から肌の保湿を心がけることが大切です。また、汗はこまめに拭いて清潔を保つのが重要ですが、一方で体の洗いすぎには要注意。首からは皮脂が少なく、せっけんで洗い過ぎるとかゆみの原因になります。汗やほこりは水溶性の物質なのでお湯だけでも流れるので、石けんの使用は夏でも週に3~4回くらいでいいでしょう♪



暮らしの知識百科

★中古物件に「安心R住宅」マーク★



■中古住宅を安心して購入できるよう、今年4月から中古住宅の物件広告に「安心R住宅」マークを付けられるようになりました。国土交通省がつくったルールに基づく品質表示で、優良ストック住宅推進協議会など複数の登録業界団体が認証実務を担っています。

■マークが付く物件は、震度7の地震でも人命に関わるような倒壊はしないとされる「新耐震基準」を満たしています。具体的には新

耐震基準が義務づけられた1981年6月以降に建築された物件か、それ以前の物件のうち耐震診断で耐震性が確かめられたものです。また、専門家による建物状況調査で構造上の不具合や雨漏りがないか調べます。

■さらに、リフォームに関する情報提供も義務づけられ、登録団体がリフォームの統一基準を設けて物件ごとに具体的なリフォーム提案とその費用を示します。



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. 3カ月の長女です。肌が弱いので、紫外線の強い夏の時期、外に連れ歩くときの日焼けが心配です。何かいい日焼け対策はありますか？

A. 赤ちゃんの肌は日焼けの影響が出やすいので、注意が必要です。対策は、外出時に日焼け止めを塗る習慣をつけること。石けんで落ちやすい低刺激のものが安心です。まれにかぶれることもあるため、初めて使う場合は腕の内側などに塗って異常がないか確かめてから使うようにしましょう。

また、赤ちゃんは肌を外部の刺激から守る「バリア機能」が弱いので、日焼け止めの前

に保湿剤を塗って肌を守ることも大切です。紫外線を浴びると肌が乾燥しやすく、汗の刺激でかゆみや痛みがでる「汗荒れ」になることもあります。この予防にも保湿が有効です。

日焼けしたら、冷たいタオルなどで患部をこすらないように冷やします。痛みが治まらないなど異常があれば、皮膚科を受診してください。

今月の「知っ得」情報

☆ 受給対象が広がった「教育訓練給付金」 ☆

▼資格を取ったり、専門技能を身につけたりする勉強に対し、一定の条件を満たせば雇用保険から「教育訓練給付金」が支給されます。

▼教育訓練給付金は、雇用保険に加入して働く人が職業能力を高める費用の一部としてもらえます。これまでは会社を辞めてから最長4年以内に勉強を始める必要がありましたが、今年から同20年以内に延長されました。ただ、会社を辞めてから1年の間に勉強を始められなかった理由が妊娠、出産、育児の場合、そのときの子どもがいま18歳未満という条件があります。65歳以上の高齢者も昨年から現役世代と同じ教育訓練給付の対象になりました。

▼教育訓練給付金には、語学やパソコンなど幅広い講座が対象の「一般教育訓練給付」と、看護師や社会福祉士といった専門的な資格をめざす「専門実践教育訓練給付」の2種類があります。このうち専門実践は今年から給付率が10%上がり、費用の50%を年間上限40万円まで受給できるようになりました♪



【タイトル】 キセキ 一あの日のソビトー
 【製作年】 2017年
 【製作国】 日本
 【監督】 兼重淳
 【出演】 松坂桃李、菅田将暉、忽那汐里
 平祐奈、横浜流星、成田凌、杉野遥亮



■メンバーが歯科医師で顔出しを一切しないという異色の男性4人組ボーカルグループ「GReeeeN」の代表曲「キセキ」の誕生秘話を、松坂桃李と菅田将暉のダブル主演で描く青春ドラマ。

■父に反対されてもバンドを続けるジンは、父の思いを受けて歯科医師を目指していた弟ヒデの音楽の才能を知り、ヒデとヒデの音楽仲間たちに自分の夢を託すことを決める。ジンは父に知られないよう彼らに顔を公表せずにデビューすることを提案する。「GReeeeN」の楽曲

をプロデュースするジンを松坂、弟でグループのリーダーを務めるヒデを菅田が演じる。

■髪を緑色に染めてロックバンドのボーカルに扮した松坂と、劇中でGReeeeNの「道」や「キセキ」を熱唱する菅田。ボイストレーニングを重ねた2人と、GReeeeNのメンバーを演じた俳優陣はGReeeeNの歌い方を学び、絶妙なハーモニーを生み出した。



■夏の代表的な味覚、スイカ。暑い日に冷やしたスイカの味は格別ですよね。スイカの成分の95%は水分。しかも、体を冷やす効果と利尿作用のある「カリウム」が豊富に含まれているため、夏の乾きを癒すのに最適です。また、果糖やブドウ糖などの糖質やビタミン類も含まれ、疲労回復や栄養補給にも役立ちます。

■しかも、スイカにはスーパーアミノ酸といわれるシトルリンが含まれています。このシトルリン、血管を拡張し血液の流れをスムーズにすることで、動脈硬化や心筋症の予防、冷え性やむくみの改善などの効果が期待されています。さらに紫外線による皮膚のダメージを軽減する効果もあり、まさにスイカは夏には打ってつけの食材。スイカを買いに行かなきゃ♪

- 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