

# ハッピートウース



第 103 号

10 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！！ ●●です！

■10月。旧暦では神無月（かんなづき）。神様が出雲に集まり、諸国に神様がいなくなるため「神の無い月」に。出雲に集まった神様たちは会議を開き、人の運命や縁を話し合います。そのため、出雲大社は縁結びの神様と言われます。

■8日は二十四節気の「寒露」。草花に冷たい露が宿るころで、秋の長雨が終わり、秋が深まってきます。そして23日に露が冷気によって霜となり、降り始めるころの「霜降」を迎え、木々の紅葉が始まります。

■31日は日本でも定着してきたハロウィン。もとは秋の収穫を祝い、悪霊などを追い出す宗教的な意味のある行事でしたが、現代では民間行事として行われ、カボチャの中身をくりぬいて「ジャック・オー・ランタン」を作って飾ったり、子どもたちが魔



### 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



## “健康増進型生命保険”で保険料を安く

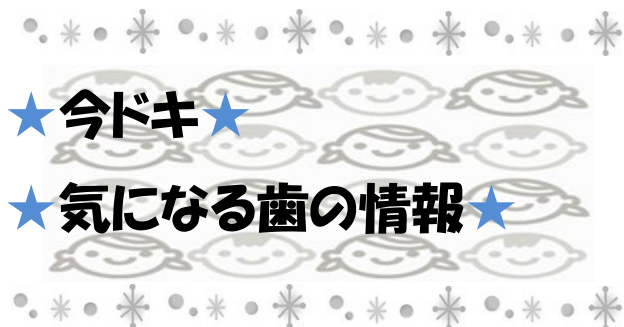
■運動や禁煙などで生活習慣や健康状態が改善すると、保険料が安くなる「健康増進型生命保険」が増えています。生保各社にとっては、加入者の健康管理に対する意識を高めて病気の発症を減らし、保険金の支払いを抑えるのが狙いです。

■例えば住友生命保険は、運動量の増加や食生活の改善など健康の増進に努めると、保険料が割り引かれる「バイタリティー」の発売を始めました。同社が取り扱う死亡保険や医療保険などの特約として提供します。月額864円（税込み）で特約をつけると、月々の保険料が15%割り引かれ、さらに健康診断の受診結果や1日の歩数などに応じて付与され



るポイントの多寡で翌年の保険料が変わります。ポイントが多いと最大30%安くなり、逆にポイントが少ないと最大10%保険料が上がります。

■また、東京海上日動あんしん生命保険では、ウェアラブル端末と専用のアプリを使って保険加入者の毎日の歩数を計測し、一定期間の平均歩数が1日8000歩になると還付金を支給する医療保険「あるく保険」を発売しています。明治安田生命保険も、毎年の健康診断の受診やその結果に応じて保険料の一部をキャッシュバックする新商品を発売する方針です。



★今ドキ★

★気になる歯の情報★

## § 生え変わり時期のオーラルケア §

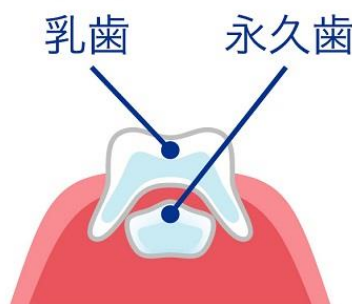
6歳から12歳ごろにかけて、子どもの歯「乳歯」が大人の歯「永久歯」に生え変わります。この生え変わり時期のオーラルケアはとても大事です。

「そのうち永久歯に生え変わるのだから、乳歯の虫歯は放置しておいてもいいのでは」という意見もあります。しかし、乳歯が抜けかけているということは、永久歯が生えかけていることと同義です。乳歯の虫歯を放っておくと、生え始めている永久歯が虫歯になる確率が上がるほか、歯並びに悪影響を与える可能性があります。

6歳以上になると、自分で歯磨きができる子どもも多くなります。ただ、乳歯の生え変わり時期には、保護者の方が仕上げ磨きの一環として、子どもの歯の状態をよく確かめましょう。乳歯が抜けてから半年以上、永久歯が生えてこなかったり、永久歯の上の乳歯が抜けず痛みが出てきたりする場合は、何か問題があるかもしれないので、当院にご相談ください。

生え変わり時期のオーラルケアのポイントですが、まず、生えたての永久歯は表面が粗く歯垢がつきやすい状態にあるため、歯ブラシで丁寧にを行います。早く乳歯が抜けてしまった子は、永久歯がしっかり生えてくるまで、歯茎に触れられるのを嫌がるかもしれません。ガーゼ磨きなどでやさしくケアしましょう。

また、生え変わり中は、歯そのものや歯茎がデリケートな状態にあるため、刺激の強い歯磨き粉は避け、子ども用に作られたマイルドな歯磨き粉を選ぶようにしましょう。



## 院長のひとりごと…

「スマート・ライフ・プロジェクト」をご存知ですか。人生の最後まで健康で元気に暮らせる健康寿命を延ばすための厚生労働省の国民運動です。具体的には、運動、食生活、禁煙の3分野を中心に、日常におけるアクションの呼びかけを行っています。

運動では、「毎日プラス10分の運動」を推奨。例えば、運動時の早歩きであるとか、掃除や庭いじりなど日常生活での体の動きを10分増やすだけで健康生活に変わるとしています。食生活では、「毎日プラス一皿の野菜」。いつもの食事にプラス一皿の野菜を加えることで、理想的な食生活に近づくとしています。禁煙は当然ですが、たばこを吸うことは健康を損なうだけでなく、肌の美しさや若々しさを失うことにもつながると呼びかけています。そして、プラス定期的な健診の受診を勧めています♪





歯にいい  
レシピ



## 鶏レンコン

これから冬にかけてレンコンが旬を迎えます。レンコンはシャキシャキ感が魅力。ニンジンなどとキンピラにするのが定番ですが、今回は鶏肉とブロッコリーを加えての炒めものレシピです♪



## 作り方



- ① 鶏肉はひと口大に切る。レンコンは5～6ミリ幅の半月または輪切りにし、水にさらす。ブロッコリーは小房に分け、ラップをして電子レンジ（600W）で1分半加熱する。
- ② フライパンに油を熱し、中火で鶏肉を皮目から焼き色がつくように焼く。
- ③ 鶏肉に火が通ったら、レンコンを加えて焼き色がつくように炒める。
- ④ レンコンに火が通ってきたらブロッコリーを入れ、みりん、しょう油の順に加えて強火で炒め合わせる。

※レンコンやゴボウなどの根菜類には、食物繊維が豊富に含まれており、歯についた汚れを掃除する働きがあります。

材料(2～3人分)	
鶏もも肉	250g
レンコン	200g
ブロッコリー	100g
みりん	大さじ1と1/2
しょう油	大さじ1と1/2

## 歯・メモ

### 「ペパーミント」入りのガムがおススメ



ガムを口にするなら、歯に効果のあるガムを選びましょう。ガムによく使用されているハーブの一種「ペパーミント」には殺菌効果があると言われています。口の中の細菌を除去する能力は、殺菌力が強いことで知られる「クロルヘキシジン」という薬剤よりも強いというデータもあります。ガムには香料として配合されていることが多いのですが、ペパーミントはさわやかな香りで口臭を抑えてくれますし、何よりリフレッシュ効果もあります。

砂糖入りガムでは、虫歯を進行させる逆の影響が出ますから、キシリトール入りのガムがお薦めです。ただし、キシリトールは摂取量により下痢気味になる人もいますので、食べ過ぎにはご注意ください♪





## ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



### ☆キッチンで野菜の再生栽培を楽しみましょう☆

ネギや三つ葉などの根、大根やニンシンの頭など、食べずに捨ててしまう部分で再生栽培ができます。キッチンでガーデニングを楽しみましょう♪

■野菜の再生栽培の基本は、ごくシンプルな「水耕栽培」。水につけておくだけ。それだけで根や頭から野菜が再生し、食べられるようになります。収穫までの期間は早いもので1~2週間ぐらい。日当たりの良い窓際などに置いて、カーテン越しに日光にあててあげるとよく育ちます。

■再生栽培を成功させる秘訣は、根元やヘタ、頭の部分は余裕をもって残しておくこと。ネギや水菜などは根元から3~5cmでカットし、ニンジンや大根などは頭の部分を2~3cmでカットします。小松菜などの葉物は、内側の新芽の部分を4~5枚残しておくことで再生が早くなります。

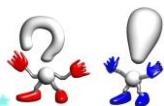
■野菜が水に浸かりすぎると腐りやすくなるので、基本の水の量は根っこが水に浸る程度。ニン

ジンや大根は切り口が水に浸る程度で育てましょう。注意点としては、又メリや腐敗を防ぐため、こまめに水を換えること。また、水を替えるたびに野菜と容器をさっと洗いましょう。長く水につけておくと痛んでくるので、一度収穫したら捨てます。

■育てやすく、短期間で収穫できるものとして、おススメは豆苗です。根の上2~3cmで切り、根がつかるくらいの水を注ぎます。明るい場所に置いておくと、4~5日で伸び始め、2週間ほどで収穫できます。

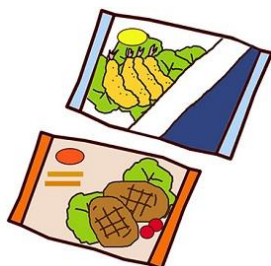
■また、芽が出てしまったイモ類は、切って水につけておくと芽が伸び、1カ月ほどで葉が大きく育つので、観賞用に向きます♪

## 今日って何の日



## 10月18日は「冷凍食品の日」

10月18日は「冷凍食品の日」。冷凍の「凍」（とう≒10）と、冷凍食品の保存・流通温度での「-18℃以下」にちなみ、1985年に社団法人日本冷凍食品協会が制定しました。同協会では、この日を中心に新聞広告などで広く周知を図るとともに、2009年からはトークショーや冷凍食品を使ったアイデア料理の試食会も実施しています。冷凍食品は、水分や油脂が凍結・凝固するほどの低温にすることで微生物の活動を抑え、マイナス18℃以下であれば製造後1年程度にわたって保存できます。調理済みで調理の省力化に役立つことから、飲食店から一般家庭まで広く普及しています♪



# 九星占い

今月の吉方位・色・日は？  
(10月8日～11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	紫、モスグリーン	12、13、14、17、19、22、23、30、31、11/1
二黒土星	東北、南西が吉	ワインレッド、濃紺	11、12、13、18、20、21、22、29、30、31、11/1
三碧木星	東、西が吉	金、銀	11、12、20、21、29、30
四緑木星	東北が大吉、南西が吉	赤、白	10、11、18、19、20、26、27、28、29、11/5、11/6
五黄土星	西が大吉、東北が吉	ベージュ、桃	8、9、10、17、18、19、20、23、26、27、11/4
六白金星	西が大吉、東が吉	ラベンダー、黄	8、9、16、17、18、25、26、11/4、11/5
七赤金星	東北、南西が吉	金、ベージュ	8、14、15、16、17、24、25、26、29、31、11/3
八白土星	東北、南西が吉	ワインレッド、クリーム	10、11、12、13、16、19、20、28、29、30、11/6
九紫火星	西が大吉、東が吉	チェック柄、山吹	9、10、11、18、19、28、29、11/5、11/6

**[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 ★

### 「冷蔵庫も吉凶を左右する大切なアイテム」

冷蔵庫の中の気が乱れていると中の物や台所の気も乱れる。冷蔵庫の中は整理整頓し、清潔にしておくことが大切。古い食品は定期的にチェックして早めに処分する。冷蔵庫の外側に紙やメモを貼るのも気を乱す要因に。扉には何も貼らずスッキリきれいにしておくこと。



### 「リビングのインテリアは明るい色に」

リビングは「陽」の空間。  
「陰」となるモノトーンのインテリアはNG。  
明るい色のインテリアが幸運を招き寄せる。  
特に面積の大きいカーテンの色調は大切。

# スマイルビューティー

## 『「烏龍茶」を飲み、リラックスしてダイエット』



緑茶や紅茶と同じ茶葉を発酵した烏龍（ウーロン）茶。香りでリラックスできるほか、含まれるポリフェノールには数多くの健康効果やダイエット効果が報告されています♪

烏龍茶には独特なポリフェノール成分が含まれています。このポリフェノールの期待される効能として、血圧降下作用、中性脂肪の低下などが報告されています。烏龍茶の5つの健康効果をまとめました。

1. 脂肪の吸収を抑制・・・烏龍茶ポリフェノールは脂肪の吸収を抑制し、排出を促す作用がある。高脂肪の餌を与えたラットに烏龍茶を飲ませたところ、水を飲ませるより脂肪排出量が33%多かった報告がある。
2. 肥満の人の体重を減らす・・・肥満患者を対象に烏龍茶を1日4杯、6週間飲んでもらったところ、体重や体脂肪率が有意に減少した報告がある。
3. 歯周病を予防し虫歯を抑制・・・健常者9人を対象に、烏龍茶やコーヒーに含まれるカフェインを27日間取ってもらった結果、歯周病原因菌である特定の菌の発育が減少。
4. 動脈硬化、脂質異常症の予防・改善・・・烏龍茶に含まれるカテキンは、胆汁酸の排出を促進する働きにより血中コレステロールの上昇を抑制。
5. アトピー性皮膚炎の改善・・・アトピー性皮膚炎の患者が2.5倍に濃縮した烏龍茶を1日400ml、4週間飲用したところ、64%の患者でアトピー性皮膚炎症状が改善したという臨床試験の報告がある♪



## 暮らしの知識百科

### ★消費生活センターに相談しよう★



■消費生活センターは、都道府県や市区町村が運営している消費生活に関する相談機関です。相談員が常駐し、事業者との契約や商品・サービスの品質等に関する相談を受け付け、助言や必要に応じてあっせんを行います。電話で相談できますが、センターによっては来所による面談にも応じています。

■相談員は消費生活に関する専門家ですが、相談すれば自動的に問題が解決されるわけ

はありません。相談者と一緒に考え、解決方法を探ります。相談する際は、客観的な資料があると、相談員が正確に問題点を把握するのに役立ちます。

■トラブルの内容によって異なりますが、例えば、契約書、見積書、保証書、製品の写真やパンフレットなどです。「何が必要ですか」と相談員に聞いてください。何かあれば、消費生活センターに気軽に相談しましょう♪



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. 外遊びが嫌いな4歳の息子。2歳頃から外出を嫌がるようになり、買物にもついてきたがりません。少しずつ行動範囲を広げてやりたいと悩んでいます。

A. 「外遊びが好き」「友だちと元気に遊ぶ」など、大人は幼児に外向的であることを期待しますが、すべての子どもがそうであるとは限りません。

「自分のペースを乱されるのはいや」「騒々しい場所は嫌い」という幼児も大勢います。大人であれば、静かに過ごすことが好きな内向的な性質は“個性”だと認められるのに、幼児では同じ個性を“問題行動”だとされて

しまうのはとても残念です。

内向的な幼児が、辛抱強く物事に取り組んだり、人に優しくったりというような、素晴らしい性質を持つことを見逃してはなりません。内向的な子どもが外遊びや子ども仲間と馴染むには、スキルの学習とそのための十分な時間が必要です。焦らずに待つのが親の役割です。「遊びなさい」「なぜ遊ばないの」などは禁句です。


## 今月の「知っ得」情報

### ☆ 最新家電の割安レンタルサービスの利用が増加 ☆

▼カメラやドローン（小型無人機）などの最新家電をちょっと「お試し」できる、家電のレンタルサービス。新品を買うよりも費用が少なくて気軽に利用できるほか、海外旅行など必要な時だけ高級品を使いたいといった需要も取り込み利用件数が伸びています。

▼例えば、マーケットエンタープライズが昨年7月に始めた「ReRe（リリ）レンタル」ではカメラやキッチン家電、パソコンなどが借りられます。「新製品を試したい」という問い合わせが多く、最新家電を重点的に取り扱っていますが、特にカメラの最新機種を借りる人が多いといいます。利用料金ですが、キャノンの「EOS Kiss X9 ダブルズームキット」は4日間で9580円。大手家電量販店の新品価格（約7万5000円）の1割強の金額で使えます。

▼またレンタルでは、アウトドアでの撮影に適した小型ビデオカメラ「ゴープロ」シリーズが人気。同シリーズの「HERO5 Black」を4日間借りる場合、予備バッテリーなどがついて8000円ほど。ポルードではドローンのレンタルも行っています♪



## 映画のある生活

【タイトル】 映画 夜空はいつでも最高密度の青色だ  
 【製作年】 2017年  
 【製作国】 日本  
 【監督】 石井裕也  
 【出演】 石橋静河、池松壮亮  
 松田龍平、市川実日子、田中哲司



■注目の若手詩人・最果夕希のベストセラー詩集を、『舟を編む』などの石井裕也監督が脚本から手がけた話題作。都会の片隅で孤独を抱えて生きる、現代の若い男女の繊細な恋愛模様を描き出しています。

■キネマ旬報 2017年ベストテンで1位に輝いたほか、石井裕也監督が脚本賞、ヒロインの美香を演じた原田美枝子の次女、石橋静河が新人女優賞を手にしました。

■2017年東京。看護師の美香（石橋静河）は病院に勤めるかわら、夜はガールズバーで働

き、漠然とした不安や孤独の中で日々過ごしていました。一方、工事現場での日雇い仕事に従事する慎二（池松壮亮）は、常に死の気配を感じながらも何とか希望を見いだそうとしていました。排他的な都会で生きづらさを抱えつつも、懸命に生きるすべを模索する二人が出会い、そして恋が始まるのでしたが、..



■10月20日から「秋土用」となります。土用というと土用丑（うし）の日の夏土用が一般的ですが、土用は各季節にあります。陰陽五行説で春・夏・秋・冬をそれぞれ木・火・金・水とし、余った土を各季節の終わりの18日間に当てはめたことから、立春、立夏、立秋、立冬の前の18日間は土用となります。

■このため各季節の土用はいずれも季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期と言えます。夏の土用丑の日にウナギを食べるのも、精力がつくものをとということのようです。では、秋土用には何を食べるのがいいのでしょうか。夏の間に弱った消化機能を高めるキャベツ、カボチャ、ニンジン、カブなどの野菜や豆類などがよいそうです♪

- 発行：岡本歯科医院
- 担当：岡本 誠

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**