

ハッピートウース

今日も笑顔でいきましょう！



第7号

10月発行

岡本歯科医院

TEL : 0738-63-3883

こんにちは！！ 院長の岡本です！

- 10月です。旧暦では「神無月(かんなづき)」。日本中の神様が出雲に集まり、諸国から神様がいなくなるという月です。でも、すべての神様がいなくなるとやはり不安らしく、ひとり残って留守を守ったのが福の神といわれる「えびす様」なんです。
- 10月22日には京都三大祭のひとつ「時代祭」があります。京都御所から平安神宮まで、明治維新から江戸、安土桃山、吉野、鎌倉、藤原、延暦へとさかのぼる時代行列が練り歩き、歴史絵巻を繰り広げます。日本の歴史と文化がよくわかりますよ。
- 秋の長雨は終わり、秋晴れとなる10月。運動会、紅葉狩りなど待ちに待った行楽シーズンの到来でもあります。事故には気をつけて、穏やかな10月を思う存分楽しんでくださいね♪

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…おもしろサイト
- ・5P…ババッと掃除術
- ・6P…スマイルビューティ
- ・6P…お手軽美容グッズ
- ・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



“魚が好きだと、こころも元気”

■ 魚に含まれる不飽和脂肪酸に血圧降下作用があることはよく知られていますが、最近ではうつ病などの気分障害にも効くという研究が国際的に多く発表され、注目を集めています。

■ 長崎大学精神科神経科の小澤寛樹教授の調査では、魚をよく食べる子供ほど抑うつ的な気分になりにくいことがわかりました。この調査は、長崎県の小学4年生～中学3年生約5000人を対象に、4年前から生活習慣とこころの状態をアンケート形式で尋ねているものです。

■ 調査では、元気がない、意欲がわかないなど抑うつ傾向がある割合は全体

平均で約9%でしたが、魚を食べるのが好きな子供では約7%にとどまる一方、嫌いな子供では約12%もありました。

■ 野菜の好き嫌いでも同様の比較をしましたが、好きな子供の抑うつ傾向は約8%、嫌いな子供は約10%で、魚の効果がより顕著でした。



■ 魚には気分を安定させる効果があるんですね。一方で日本では魚の摂取量が減少を続けています。特に若い世代が顕著で、20歳未満では過去10年で20%以上も減少しています。子供の健やかな成長のため、家庭の食事にできるだけ魚メニューを取り入れましょう。



★今ドキ★

★気になる歯の情報★

§ 「8020」(はちまるに一まる)運動 §

■「8020」(はちまるに一まる)運動をご存じですか？
「80歳で20本」の歯を持ちましょうという意味です。
なぜ20本なのかと言えば、20本あれば入れ歯に頼らずに日常の食事ができるからです。

■食べ物をおいしく食べることができるうえに、自分の歯で噛むことが唾液の分泌を促し、老化防止にもなります。

■逆に多くの歯を失えば食事に不自由するばかりでなく、健康にも悪い影響を与えます。20本以上の歯

を持つ高齢者はそれ未満の人に比べ、活動的で寝たきりになることも少ないという調査結果もあります。

■現在の日本人の歯はどうなっているのでしょうか。厚生労働省の2005年「歯の実態調査」では、80歳での残存歯数は約10本で、20年前の5本から大きく改善しています。また、80～84歳で20本以上残っている人は21%と初めて2割を超えてきました。

■しかし残りの8割の人は自分の歯が20本以下で、不自由な人生を送っているわけです。歯が抜けてしまう原因のほとんどは歯周病です。治療せずに放置しておくと、しだいに悪化し抜け落ちてしまいます。

■歯はなくなってからその価値が分かります。自分の歯は一生モノです。大切にケアし、歯周病などは早めに治療を受けるようにしましょう。

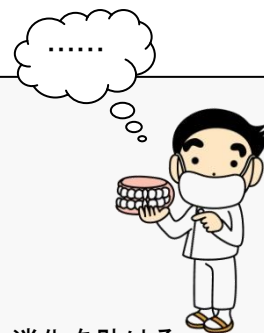


院長のひとりごと…

「春は苦味で、夏は酢の味、秋は辛味、冬は油を心して食うべし」
昔から伝えられてきた食による健康法です。春の山菜や木の芽の苦味には、消化を助ける成分やビタミンCが多く含まれています。夏の酢の物には夏バテを防ぐ力があります。
秋の辛味は食欲増進剤で、冬に備えてエネルギーを蓄える意味があります。冬の油料理は寒さに打ち勝つための体力をつけるものです。

昔の人は季節ごと取るべき味で暑さ、寒さに負けない健康管理をしてきたんですね。

食欲の秋。サンマ、サケ、新ソバ、サツマイモ、柿、リンゴ、栗、おいしい味覚が一杯です。でも、食べすぎには用心してくださいね♪





歯にいい
レシピ



レンコンと牛肉の甘辛煮

レンコンは年中出回っていますが、これから冬にかけてが旬となります。レンコンの歯切れの良さを牛肉と一緒に味わってください。



作り方



材料 (4人分)

牛こま切れ肉	300 g
レンコン	400 g
わけぎ	100 g
酢	大さじ1
サラダ油	大さじ1
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1
しょう油	大さじ3

- ① 牛肉は長さ3~4cmに、わけぎは長さ3cmに切る。
- ② レンコンは皮をむいて厚さ8ミリの輪切りにし、酢を加えた水に5分ほどさらして、ざるに上げて水けをきる。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、牛肉を入れて炒める。
- ④ 肉の色が変わったら、レンコンを加えて炒め、酒をふって、水2/3カップを加える。
- ⑤ 煮立ってきたらアクを取り、みりん、砂糖、しょう油を加えて混ぜ、汁けがなくなるまで中火で煮る。
- ⑥ 最後にわけぎを加え、ひと煮して器に盛る。

歯・メモ

ランチタイムのお供



虫歯・歯周病の予防はもちろん、審美的な観点からも、ランチハミガキは望ましいことです。女性ではランチハミガキが今や当たり前となっていますね。

ランチハミガキをする働く若い女性に大モテなのが、今春、大手家電メーカーから売り出された電動歯ブラシの新製品「ポケットドルツ」。

これまで携帯には不向きだった電動歯ブラシの欠点に目を向け、長さ16センチ、グリップ径2センチとポーチに収まるコンパクトサイズにし、さらに気になる音も大幅に軽減したことから、若い女性のランチタイムのお供に指名されるようになったようです。

男性にウケる電動歯ブラシって、どんな製品なのでしょうね♪





ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



☆ゼラニウムなど宿根草の挿し芽にチャレンジしましょう☆

10月は、秋まき草花の種まきが終わりを迎える一方、宿根草の挿し芽、株分けにはいい時期となります。意外に簡単ですので、ゼラニウム、カーネーションなどの挿し芽にチャレンジしてみましょう♪

宿根草とは、常緑で生き続けたり、地上部は枯れても根株が休眠して残り、季節が来ると芽を出す植物です。宿根草は株分けでも増やせますが、挿し芽だと一度にたくさんの苗をつくることができます。

挿し芽は6月ころにも行いますが、10月ごろの気温ではよく発根し、根づきます。挿し芽は宿根草ならすべてできるものではありませんが、節を持っているものなら、意外と簡単に成功します。

ゼラニウム、カーネーション、キク、ナデシコ、ブルーデージー、マーガレット、シソ科のもの、リンドウなどは挿し芽が容易にできます。

挿し穂に用いる部分は、伸び始めた勢いのある新芽の先端を選び、鋭利な刃物で組織がつぶれないようにきれいに切り取ります。切り取った挿し穂はすぐに用土に挿すか、すぐに挿せない場合は切り口が乾燥しないように水につけておきます。

用土は小粒の赤玉土か鹿沼土、もしくは市販されている挿し芽用の用土が最適です。なければ砂など肥料分のないものや少ない土を使います。

挿した後は、霧吹きなどで水を十分に与え、日陰で乾燥しないように管理します。旅行中に見つけた山野草などにも応用できますよ♪

今日って何の日



・・・10月14日は「鉄道の日」



新橋と横浜を結んだ日本初の鉄道が開業したのが1872年10月14日。また1921年の10月14日には、鉄道開業50周年を記念して東京駅の丸の内北口に鉄道博物館が開館。これらを記念し、翌1922年から「鉄道記念日」として制定されたのが始まりです。

1949年に「日本国有鉄道の記念日」となり、さらに1994年に今の「鉄道の日」と改称され、JRグループをはじめすべての鉄道事業者が祝う記念日となりました。

おもしろサイト見い〜つけた



<http://b-spot.seesaa.net/>

★秋は観光シーズン。今年は観光ガイドには載っていない、ちょっと変わった珍スポット、B 級スポットに行ってみませんか。そのガイドをしてくれるのが今回ご紹介する「日本珍スポット 100 景」です★

★全国を旅して回っている自称・珍スポットハンターの麻里さんが 4 年前から開設しているブログで、全国 406 カ所の珍スポットが紹介されています。

★麻里さん自らが探訪したレポートで、写真、地図、詳細情報つき。珍スポット、B 級スポットの観光ガイドとして役に立つこと請け合いです。有名観光地だけど珍な見どころも紹介してあります。

★都道府県別やジャンルごとにスポットが整理されているので、行ってみたいスポットをすぐに探せます。ジャンルは奇祭、奇岩、妖怪、怪異などのほか、怖い、萌え、幻想的などイメージごとでも分かれています。

★たとえばイメージ・幻想的で探すと、「光り輝くハイテク納骨堂(愛知県万松寺)」「インディージョーンズ的岩窟めぐり(大阪府磐船神社)」などが出てきます。

★またトイレシリーズでは、「日本一きれいなトイレのある三重県の喫茶店」「豪華絢爛金ぴかトイレ(東京都目黒雅叙園)」などが紹介されていて、思わず笑ってしまいます。

パパッと掃除術 ★ 玄関をピカピカに ★



玄関は、その家の顔とも言える場所です。玄関を一目見れば、その家の印象が決まってしまう。急なお客様が来てもあわてないよう、日ごろからきれいにしておきましょう。



玄関はいつも、
スッキリきれいに♪

■玄関の掃除といっても簡単です。

まず、ジョウロなどで玄関全体に水を撒いて、ほうきで汚れを取りながら掃いていきます。

次に、古新聞紙を濡れている玄関全体に敷き詰めて、拭き掃除をするように水分を拭き取ります。

こうすれば乾きも早く、隅々のホコリまでキレイに取ることができます。

■玄関の臭いが気になるときは重曹を使います。

先にほうきで玄関を簡単に掃いた後に、玄関全体にまんべんなく重曹を撒きます。

次に、水に濡らしたブラシやスポンジなどで、重曹を撒いた玄関の床をゴシゴシ磨きます。

最後に、水で洗い流して終了です。

スマイルビューティー

『唇をきちんとケアしましょう！』

メイクのなかでも他人に大きなインパクトを与えるのが唇。この唇が荒れていたり、くすんでいたりしたら、いくら流行色のルージュを引いても、思ったような色合いは出ません。スマイルビューティには唇のケアも大切です♪

唇は皮膚と違って角質がなく、毛穴や汗腺はありません。そのためバリア機能がなく、外からの影響を受けやすい性質があります。このため、紫外線や日焼け、乾燥、アレルギー、香辛料、唇を舐めたり触ったりする癖などが原因で、唇がカサカサして荒れたり、ひどい場合は皮がむけたりするようになります。

唇の荒れを防ぐには、まずは乾燥予防です。体に合ったリップクリームを塗るなどして保湿に努めます。リップを口の大きさに切って、クリームやエッセンスを塗った後のせるとパック効果が期待できます。

また、化粧品が残っているのも荒れの原因の1つになるので、しっかりクレンジングすることも大切です。クレンジングは唇専用のものを使用するなどして、優しく、丁寧に洗うようにしましょう。

唇マッサージも効果がありますよ。できれば唇専用のマッサージクリームを使用し、らせんを描くように内から外に向かって優しくマッサージしてください♪



お手軽美容グッズのススメ！

☆ クッキングシートでお手軽パック ☆

ローションパックといえば、コットンやマスクを使うのが定番。でも「もっと手軽に効率よくできる方法があればいいのに」と思っている方も多いはず。そんな方に、とっておきのクッキングシートを使ったパックをご紹介します♪

■まず、初回は厚紙などで自分の顔の形に合った型をつくっておきます。この型があれば、次回からは化粧水、はさみ、クッキングシート(キッチンペーパー)だけ用意すればOKです。

■自分に合った自分だけの型を作ることで、市販のものだとしても出来てしまう隙間などがなくなり、自分にとって気になるところをケアできます。

■やり方ですが、まずクッキングシートを4つに折り(半分に折ってまたその半分を折る)、

その上に型を乗せてはさみで切ります。おでこと鼻筋は自分の顔に合うように切ります。

■切ったクッキングシートに化粧水をたっぷり浸して顔に乗せ、10分から15分そのままにしておきます。

■肌の乾燥しているところからパックも乾いてくるので、その部分にさらに化粧水をかけると保湿効果が増します。

■あなたもクッキングシートパックで美肌に磨きをかけませんか。





このコーナーでは、ママのお子さまのお悩みについて、お答えしていきます！「こういう時、どうしたらいいの？」という時、参考にしてみてください。



Q. 5歳になる息子ですが、これまで中耳炎や頭を強打した際など合計4回も頭部CT・レントゲンのセットを受けています。ガンや白血病など、悪い影響が心配です。

A. レントゲン検査は X 線を被曝しますから、できるだけ避けるに越したことはありません。

しかし、レントゲン検査を受けずに重要症状を見逃してしまい、結果として手遅れになってしまうこともありますので、必要と判断とされる検査まで受けないことはむしろ危険なことです。

被曝線量自体も通常の CT や単純レントゲン検査では少なく、安全に設定されています。特に子どもの場合は照射部位を制限し、大人の被曝

量よりさらに少なくなります。

また、髄膜炎などで年に何回か頭の CT やレントゲン検査を行う場合でも、安全と考えられている年間の被曝量よりも少なくなるよう配慮されています。

ということで、今回のご質問の内容ではまったくご心配いりません。

☆安心して息子さんの成長を見守ってあげてください♪

今月の「知っ得」情報

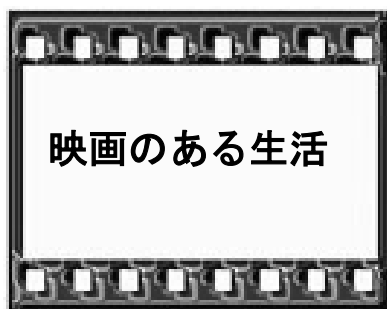
☆ お得感のある住宅ローン「フラット 35S」 ☆

▽住宅ローンを申し込むときに迷うのが、変動金利にするか固定金利にするのかという金利の選択です。現在のように金利が歴史的な低水準にあるときは、固定金利でお金を借りるのが基本セオリーです。

▽ところが、現在、大手銀行の扱う新規住宅ローンの 9 割前後が変動金利の選択となっています。セオリーでは固定金利とわかっていても、実際に 1%を下回ってきている変動金利を目の前にすると、その低さに引きつけられてしまうようです。

▽そういうなか、固定金利でも国の優遇措置を受けられる「フラット 35S」が人気を集めています。これは、耐震性や耐久性に優れた「S」認定の住宅に対し、35 年固定で当初 10 年間の金利が 1%引き下げられるものです。実際の金利は当初 10 年間で 1%後半、11 年目以降が 2%後半になります。

▽国の施策なので、お得感があります。申し込み期限が今年 12 月 30 日までとなっていたが、延長が検討されているようです。住宅購入の計画があれば、一度検討されることをおすすめします♪



【タイトル】 愛のむきだし
 【製作年】 2009年
 【製作国】 日本
 【監督】 園子温
 【主なキャスト】 西島隆弘、満島ひかり
 安藤サクラ、渡部篤郎、渡辺真起子



■『紀子の食卓』が世界的に高く評価された園子温監督が、実話をベースに描いた究極の純愛物語です。

■幼少時に母親を亡くし理想の女性像を追い求める主人公を、人気グループAAAの西島隆弘が熱演。ヒロインには『プライド』の満島ひかり、彼らに近づく新興宗教団体の女に安藤サクラが扮しています。テーマ曲は、カリスマロックバンド「ゆらゆら帝国」が初めて映画のために作ったものです。

■2009年「キネマ旬報」日本映画ベスト10で4位に輝きました。

■物語は、主人公のユウが神父の父テツと二人で平穩に暮らしているところから始まります。平和な日々でしたが、ある出来事を境に、テツはユウに毎日「懺悔」を強要するようになります。

ユウは父の期待に応えようと、懺悔のために毎日罪作りに励むうち、いつしか女性ばかり狙う盗撮魔となっていました。そんなある日、運命の女ヨ一コと出会い、生まれて初めて恋に落ちていきます、、、。

■上映時間 237分ですが、長いと感じさせない素晴らしいエンターテイメントになっています。



■1カ月1万5000～1万6000円。なんの数字かわかりますか。愛犬1匹にかかるお金なんです。

■ある調査会社が犬を1匹だけ飼っている首都圏在住の20～50代の男女760人に尋ねた結果です。内訳は食費が5000円前後、保健・医療・介護費が4000円前後となっています。

■多いと感じるか少ないと感じるかは、人それぞれでしょう。保健・医療・介護費が大きな部分を占めていることに、少し驚きます。ペットの家族化が進んでいるんでしょうね。

■最近はペットも一緒に泊まれるホテルも増えてきています。旅行日和の秋、家族の一員であるペットとの旅行を計画されてみてはいかがでしょうか。

- 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
- FAX：0738-63-3883

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