

ハッピートウース



第8号

11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！！ 院長のおかもとです！

- 11月です。旧暦では「霜月」。厳しい暑さから解放されたと思ったら、もう霜が降り始める季節になったんですね。7日は立冬、暦の上では冬が始まります。
- でも、まだまだ秋晴れが楽しめる良い時期です。学校では楽しい文化祭、学園祭のシーズン。西日本では夏ミカンの収穫が始まります。15日は七五三、好天に恵まれるといいですね。
- そして11月と言えば酉の市(とりのいち)。今年は7日が一の酉、19日が二の酉となります。全国各地で祭礼や酉の市が行われる「鷲(おおとり、大鳥)神社」は、名前のとおり運を「ワシ」づかみする縁起の良い神社です。熊手は買わなくても、お参りするだけで、福が転がり込んでくるかもしれませんよ♪

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



“水を飲むだけでダイエット!?”

■ 食事の前にコップ 2 杯の水を飲むだけで減量できるという、夢のようなダイエット方法が科学的に明らかにされました。

■ これは、米国バージニア工科大学のブレンダ・デービー博士らのチームが行った臨床試験でわかったもので、8月下旬にボストンで開かれた米国の化学学会で発表されました。

■ 学会でのチームの発表によると、55～75歳の48人を2つのグループに分け、一方のグループには1日3回の食事前にコップ2杯(約470cc)の水を飲んでもらいました。

両グループとも食事制限による12週間の減量プログラムに参加しましたが、終了後、食前に水を飲み続けたグループが平均7キロ減量した一方、水を飲まなかったグループの減量は5キロにとどまったとしています。



■ これまでの研究で、中高年が食前にコップ2杯の水を飲むと食事によるエネルギー摂取が75～90キロカロリー減ることが知られていましたが、チームは「水を飲む量を増やすと減量に効果があることが初めてはっきりした」としています。手軽にダイエットできる方法として注目されそうです。



★今ドキ★

★気になる歯の情報★

§ キシリトールの効果 §

■キシリトール入りのガムやタブレットが多く出回っていますが、キシリトールって本当に虫歯を予防する効果があるのでしょうか？答えは「効果あり」です。今回はキシリトールについてのお勉強です。

■キシリトールは、白樺などの樹木から出された成分を原料とする天然甘味料で、カロリーは砂糖の3/4。血糖値を上げないので昔から糖尿病の医療品として使われてきました。

■また、虫歯になりにくい甘味料としても世界各国で使われていて、日本でも食品利用が認可されています。

■キシリトールが虫歯を予防するメカニズムは次のように考えられています。

■虫歯の原因は、虫歯菌が糖を分解して歯を溶かす酸を作り出すことです。しかしキシリトールでは、虫歯菌が分解しても酸が作れないのです。また、ガムを噛むことで出される唾液が口の中を清浄にし、酸性度を中和する効果もあります。また、唾液に含まれるリンやカルシウムが歯を強くします。

■キシリトールガムを選ぶ注意点としては、キシリトールの含有率が少なくとも50%以上のものを選びます。キシリトールの含有率は、成分表でキシリトールと炭水化物の量を調べ、「キシリトールの量÷炭水化物の量」で計算できます。

■虫歯予防効果があるからとキシリトールガムをいくら噛んでも、日常の食生活で甘いものを取り過ぎては虫歯になります。歯磨きと食生活には気をつけましょう♪

院長のひとりごと…

ガンや糖尿病などの発症リスクを高める肥満。原因としてはいくつか挙げられますが、睡眠不足もそのひとつのようです。

人間の体には食欲を抑える働きのあるホルモン、逆に食欲を増進させるホルモンが分泌されますが、睡眠時間が少ないとこの2つのホルモンの分泌バランスが乱れ、食べ過ぎになってしまうようです。

ある調査では、7～9時間睡眠の人に比べ、6時間の人は23%、5時間の人は50%、4時間以下の人は73%も肥満になりやすいという結果が出ています。

食欲があり過ぎて肥満が心配という方は、睡眠時間をチェックしてみましょう。睡眠不足が続いているようだと危険信号。睡眠時間を取りましょう♪





歯にいい
レシピ



材料 (4人分)

玄米	2カップ
水	3カップ
乾燥ひじき	5g
すき昆布	3g
大豆	25g
小豆	25g
じゃこ	一握り
酒	大さじ1
塩	小さじ1

海藻じゃこ豆ご飯

ひじき、大豆、じゃこを使ったカルシウムたっぷりの玄米ご飯です。海藻と豆から出るだしとじゃこの味わいをしっかり噛みしめてください。



作り方



- ① 玄米は洗って水気を切っておく。
- ② 大豆はサッと洗い、水に4~5時間つけておくか、フライパンで弱火で5分ほど炒る。
- ③ すき昆布は細かく切っておく
- ④ じゃこ以外の材料をすべて厚手の鍋に入れ、強火にかける。
- ⑤ 沸騰したらごく弱火にして30~35分炊く。
- ⑥ 15~20分くらい蒸らして、じゃこをサッと混ぜ合わせる。

※じゃこの代わりにしらすを使っても大丈夫です。

歯・メモ

歯磨きでインフルエンザ予防



そろそろインフルエンザの季節になります。

インフルエンザ予防と言えば、手洗いとうがいの励行がよく知られていますが、実はもうひとつあるんです。歯磨きです。

インフルエンザウイルスが体内で増殖するには、あらかじめプロテアーゼという酵素によってウイルスの表面が変化させられている必要があります。プロテアーゼは気道の細胞で作られますが、口の中の細菌でも作り出されることがわかっています。歯磨きで口の中の細菌を減らせば、プロテアーゼが減少し、インフルエンザが予防できるというわけです。

今年の冬は正しくしっかり歯をブラッシングして、インフルエンザウイルスをハネ返しましょう！





ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



☆ 球根の水栽培を室内で楽しみましょう ☆

生育から開花まで室内で楽しめる球根の水栽培。気温が15～17度を下回ってくる11月上・中旬は適期となります。球根と容器があれば簡単にできるので、チャレンジしてみましょう♪

水栽培に適した品種は、球根の中で花芽がすでにできているヒヤシンス、クロッカス、スイセン、スノードロップなどです。生育中に花芽ができるチューリップやフリージアなどはあまり適していません。

水栽培に使う球根は、大きく重い感じで、発根部に傷のないものを選びます。容器は市販の水栽培用のものを使うのが無難ですが、球根をきちんと固定できればどういふものでもかまいません。

球根を置いた容器は温度が低く、暗い場所に置きます。初めは球根の発根部に触れるまで水を入れますが、根が伸びるにつれて水位を下げます。

最後は容器の半分くらいまで水位を下げ、根を空気に触れるようにします。根が必要とする酸素を供給するためです。水はときどき取り替えることが大切です。

芽が出始めたら室内の明るいところに移しますが、1カ月ほどは開花の準備のために寒さにあてた方がいいので、1月中ごろまではあまり暖房の効かない部屋で管理します。

この後、20度くらいの場所に置くと、1カ月くらいで花が咲きます。水をとときどき取り替えることも忘れないようにしてくださいね♪

今日って何の日



・・・11月17日は「将棋の日」



将棋(しょうぎ)の日は、日本将棋連盟が1975年に定めた記念日です。

江戸時代、将棋好きであった徳川家康は将棋を幕府の公認として広めました。そして、八代将軍徳川吉宗のころ、年に一度、旧暦の11月17日に将軍御前で将棋が行われるようになりました。

このことを由来として制定されたもので、毎年11月、将棋の日が近づくと日本将棋連盟が主催するイベントをはじめ、全国各地で将棋にまつわるさまざまな催し物が行われます。

おもしろサイト見い〜つけた



昔のおもちゃアルバム



<http://www.omocha-album.com//>

★めんこ、あやとり、竹とんぼ、竹馬、はないちもんめ。昔の素朴な遊びに親子で挑戦してみませんか。やり方がわからない人への助っ人サイトが「昔のおもちゃアルバム」です★

★このサイトは、昔なつかしいおもちゃや遊びを、屋内の遊び、屋外の遊び、屋内・屋外共通の遊びにわけて網羅的に紹介しています。

★屋内の遊びが 13 種類、屋外の遊びが 6 種類、共通の遊びが 8 種類、合計 27 種類もの遊びが紹介されているので、年齢、人数、性別によって好みに合うものが選べます。

★それぞれに詳しい作り方、遊び方が書かれているのはもちろん、歴史についてのウンチクまで触られているので、読むだけでも得した気分になれます。

★たとえば、お手玉の項を開くと、最初に歴史があって「お手玉の起源は古代ギリシャ神話の時代が始まり」なんて書かれているのを読むと、なんか由緒ある遊びのように思えてきます。

★また、屋内・屋外共通の遊びのなかにフラフープが入っていました。フラフープもいつしか「昔のあそび」になっていたんですね。と言っても、知らない世代の方が多くなっているのでしょうか。

パパッと掃除術 ★ フローリングの掃除 ★



フローリングは畳よりも手入れが簡単で、手間もかかりません。でも、ほったらかしにしていたり、間違った方法で掃除すると、すぐに痛んでしまいます。きちんと掃除しましょう。



フローリングも、
スッキリきれいに♪

■フローリングはゴミが取りやすく、日本に多いダニの発生も防ぐことができます。しかし、フローリングにも弱点があります。水に弱いことです。フローリングに水分を残したままにすると、ひび割れ、反り返り、染みの原因になります。掃除の際は水ぬれに注意が必要です。

■フローリングの掃除は下記の順で行います。
①掃除機でゴミを吸い取る、②掃除機で取りきれなかったゴミを乾拭きで取り除く、③固く絞った雑巾でフローリング全体を水拭きする、④もう一度乾拭きしてフローリングに付いた水分を拭き取る、以上で完了です。あとは年に数回、ワックス掛けをしてください。

スマイルビューティー

『よく噛んで、たるみ知らず!』

鏡を見ながら、「最近、ちょっと口の周りがたるみ気味。二重アゴになったら嫌だな」と嘆いている方はいらっしゃいませんか。今回は食べながら二重アゴの防止・解消ができる方法をご紹介します♪

「咀嚼(そしゃく)は健康の源」とよく言われています。噛む回数を増やすと健康につながるだけでなく、満腹中枢が刺激されることで食べ過ぎを防ぎ、肥満防止とダイエットにも効果があります。また、なんと恐怖(?)の二重アゴを防止し、フェイスラインをすっきりさせる効果もあるんです。



二重アゴの原因は肥満だと思われがちですが、アゴの筋肉(おとがい筋)の衰えも大きな原因になります。アゴの筋肉が弱ると、どうしてもアゴの周辺が緩み、たるんだ二重アゴ状態になってきます。このアゴの筋肉は普段、食べるときぐらいしか使われていません。ですから、アゴの筋肉を鍛えるには、食べるときの咀嚼回数を増やすのが手っ取り早い最良の方法です

アゴの筋肉強化は、二重アゴの防止・解消だけでなく、小顔効果やフェイスラインの引き締め効果もあります。

噛む回数を増やして、たるみ知らずのシャープなフェイスラインになりましょう♪

お手軽美容グッズのススメ!

☆ 着るだけで運動量が増える魔法のインナー☆

着るだけで自然に運動量が増えてエクササイズ効果をもたらす、魔法のようなインナーをご存知ですか。忙しくて運動に時間を割けない 20~40 代の女性の間で、いま、話題になっている商品です♪

■ 昨年 11 月にグンゼとアシックスが共同で新しい肌着として売り出したのに続き、今年 9 月にはリーボックも同様の商品を発売しました。

■ グンゼとアシックスの「カラダトレーナー」は、普通に身につけて歩くと、自然に歩幅が広がったり腕振りが大きくなる性質があります。このため、自然に運動量が増え、脂肪燃焼や体重減が期待できるわけです。

■ また、リーボックの「イージー・トーン」は、伸び縮みする特殊な生地を使うことにより、



歩いたり、動いたりするたびに負荷が自然と増大するものです。同社の実験によると、気になる太ももには 34%、たるみやすいももウラにも 18%、

筋肉への負荷がかかり、運動量がアップしたとしています。

■ 特別な時間を取って余分に歩かなくても、ジムに行って特別な運動をしなくても、運動量が自然にアップするというのは嬉しいですよ。忙しい人には願ってもないエクササイズグッズではないでしょうか♪

ママと★
わたしの
相談室♪



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. 3カ月になる娘です。股関節脱臼の疑いがあり、その対処法としてうつぶせ寝をするように言われました。うつぶせ寝にしても大丈夫でしょうか？

A. 赤ちゃんが目を覚ましているときにうつ伏せにすることは、バランスのとれた発達を促すためによいことです。

股関節への効果についてはわかりませんが、悪いことではないと思います。

ただ、うつ伏せで注意しなければいけない点もあります。柔らかいところでは顔が埋まって窒息の心配があるので、畳や床の上にバスタオルを敷いてうつ伏せにします。

また、うつ伏せのまま眠ると突然死の心配もあるので、そのまま眠ってしまいそうなとき、あるいはお母さんが目を離すときには仰向けに戻してください。

うつ伏せの時間や回数は、お母さんができる範囲で行います。1回分でもお母さんが見守っていればそれで十分です。

☆お母さんが赤ちゃんを遊ばせながらうつ伏せにすれば突然死や窒息の心配はありませんよ♪

今月の「知っ得」情報

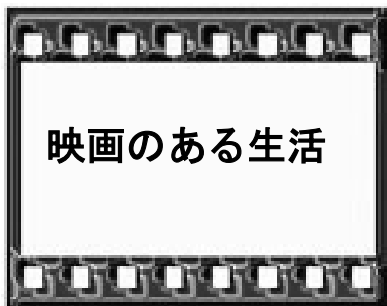
☆ 公費検診でガンの早期発見を！ ☆

▽日本人の死亡率で一番高いのはガンです。一生のうちで男性の約半分、女性の約3割が何らかのガンにかかると言われます。それだけガンの心配がありながら、早期発見に効果のあるガン検診の受診率はまだ低いのが実情です。

▽ガン検診は利用者が任意で受ける自費検診もありますが、各自治体が安く受けることのできる公費検診を実施しています。厚生労働省によると、全国の95%以上の市区町村が公費で何らかのガン検診を実施しています。平均すると、1検査項目あたり1000円で検査できます。

▽まずは身近で手軽に受けられる自治体の検診を受け、さらに詳しい検査を受けたい場合は高額な自費検診を受けることをおすすめします。自費検診も、職場の健康保険組合や共済組合の補助が受けられる場合も多いので、これらの情報を集めておくことも必要です。

▽自覚症状がないとどうしても先送りしがちですが、ガンの早期発見には自覚症状が出ないうちに検診を受けることが何よりも大切です。特に40歳以上の方は早めに受けましょう♪



【タイトル】 レイ
 【製作年】 2004年
 【製作国】 アメリカ
 【監督】 テイラー・ハックフォード
 【主なキャスト】 ジェイミー・フォックス
 ケリー・ワシントン、シャロン・ウォレン



■ 2004年に亡くなったソウルミュージックの大御所、レイ・チャールズの伝記映画。レイ・チャールズを演じたジェイミー・フォックスがアカデミー主演男優賞を受賞しています。

■ 『愛と青春の旅立ち』の監督テイラー・ハックフォードがレイ・チャールズとの15年にわたる交流の中でストーリーをまとめたもので、レイ・チャールズの生前から映画づくりは始まっていました。

■ この作品は、レイ・チャールズというひとりの天才の魅力と欠点、音楽への情熱と恋愛への愛着を幼少時から描いており、始まりから終わりまでレ

イ・チャールズのソウルフルな生きざまに心を揺さぶられます。

■ レイ・チャールズは、弟の溺死によりトラウマを背負い、9カ月後に視力を失います。1948年、17才でシアトルに出たレイは「盲目の天才」と評判になり、やがてゴスペルとR&Bを融合させた新しいソウルミュージックを誕生させます。

■ しかし、名声の裏では複数の愛人、そして麻薬に手を出し、その生活は荒んでいきます。1965年、麻薬の密輸で逮捕されたレイは、自ら厚生施設へ入り、薬を断ち切る決意をするのです。



■ 近頃スイーツが流行っていますよね。秋の味覚サツマイモも大地が恵んでくれたスイーツなんですよ～。

■ 独特の甘みのある焼き芋、ホント美味しいですよ。美味しいけど高カロリーだからと敬遠される方もいますが、実はアンパンよりもカロリーが低く、ドーナツと比べても3分の1ほどしかないんです。

■ そして消化に時間のかかる食物繊維をたっぷり含んでいます。この食物繊維が腸のなかで水分や有害物質を吸収し、腸をクリーンにしてくれます。

■ また、糖質のブドウ糖や果糖が多いだけでなく、風邪の予防に効果のあるビタミンCも豊富に含んでいます。食物繊維が慢性的に不足していると言われる現代人にはおススメのスローフードスイーツです。



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

- 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