

# ハッピートウース



第9号

12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！

- 早いもので、もう 12 月です。旧暦では「師走(しわす)」。師(僧侶)が忙しく走り回るところからつけられたようです。1 年の終わりを迎え、僧侶でなくともあわただしくなる月です。忙しいうえに寒さも厳しくなるので、体調管理には気をつけましょう。
- 昔から冬至(12 月 22 日)には柚子湯(ゆずゆ)につかり、カボチャを食べる習慣があります。柚子湯には血行促進効果があり、カボチャには免疫力を高めるビタミン類が豊富に含まれています。いずれも、寒くなる冬場を乗り切るための知恵なんですね。
- また、冬至は二十四節気の最後なので、「ん」がつく食べ物を食べるという縁起がいいと言われていています。レンコン、ミカン、ニンジン。他にも「ん」のつく食べ物を夕食時にでもみんなで探してみてください。

### 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ー
- ・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



## “ノロウイルス、手洗いの徹底で予防”

■冬になるとウイルスが原因で起こる感染性胃腸炎の発生が増えてきます。最も多いのがノロウイルスによるもので、12月中旬から1月にかけて発生のピークとなります。

■ノロウイルスによる感染性胃腸炎の症状は、感染して8時間から数日後に胃に強い痛みが突然起こり、嘔吐(おうと)と下痢を繰り返します。これは体がウイルスを排せつしようとする反応で、下痢止めは飲まない方がいいです。

■抗生物質も効かないので、症状が治まるまでは安静にして、水分補給することしかできません。



■感染予防のポイントは、①外出後の手洗いの徹底 ②調理する人は作業ごとに手洗い ③二枚貝を調理したまな板や包丁は熱湯消毒 ④乳幼児や高齢者は生のカキや二枚貝は避ける です。

■また、ノロウイルスの感染力は非常に強いので、感染した場合はウイルスを残さないよう、つぎの点を守ってください。

①嘔吐物の処理はマスク、手袋をして行い、雑巾などはすぐにビニール袋に入れて焼却 ②床は家庭用漂白剤を薄めて幅広く拭く ③汚れた衣類はバケツに衣類用漂白剤を入れて消毒。一人ひとりの注意で感染防止に努めましょう。



★今ドキ★

★気になる歯の情報★

## § 妊娠時のお口のケア §

■ 妊娠中は虫歯や歯肉炎などお口のトラブルが出やすくなります。今回は、妊娠中のお母さんが気をつけたいお口のケアについてまとめてみました。

■ 妊娠時にお口のトラブルが出やすくなる原因は、  
①食生活が不規則になる ②酸性の食品(酸っぱいもの)が増える ③つわりで吐いたものに含まれる胃酸が口の中に残りやすい ④ホルモン分泌の変化によって唾液が酸性に傾きネバネバしてくる ⑤歯ブラシを口に入れるだけで気持ちが悪くなる事が多く歯磨きができない ⑥ホルモン分泌の変化により歯肉が炎症を起こしやすくなる などです。

■ では、以上のようなトラブルの原因に対し、どう対処すればよいのか、その対策をまとめるとつぎのようになります。

①妊娠に気づいた時から普段以上に口内ケアに気をつける ②歯磨きができない時はぶくぶくうがいをする。また、食べたあとはすぐ口をゆすぎ、食べかすなどが口の中に残らないようにする ③比較的気分のよい時間帯に丁寧に歯磨きをする。

■ 虫歯や歯周病などの初期は自覚症状もあまりないので、つわりがおさまリ、妊娠 4~6 カ月の安定期に歯科健診を受けるようにしましょう。また、赤ちゃんが生まれると通院するのも大変になるので、治療の必要があるものは妊娠中にすませておきましょう。

■ 妊娠時に歯科治療を受ける際は、母子健康手帳を提示し、産婦人科医から注意を受けていることはどんなことでも必ず歯科医師に伝えましょう。楽な姿勢で治療を受け、体調・気分が悪くなった時は遠慮なく申し出ましょう。

## 院長のひとりごと…

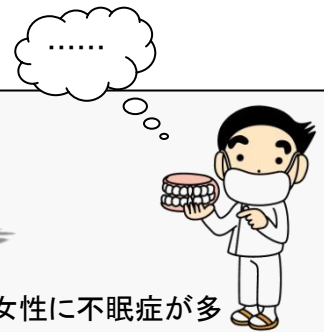
よく眠れないという人が多いですね。特に男性よりも女性に目立ちます。女性に不眠症が多い理由については、妊娠や閉経などでホルモンのバランスが変化するためだということがわかってきています。

米国の研究者が誰にでもできる不眠症対策をまとめているので、紹介しておきます。

①週 3 回以上、運動する②昼寝をしない③寝る前にアルコール、お茶を飲まない④寝る前の服薬はできるだけ避ける⑤寝る前にいつもと違うことをしない⑥いつも同じ時間に床に就く。

眠れないときは試してみてください。

眠れない場合、無理に寝よう寝ようとあせるよりも、いったん寝床から離れて、本を読んだりするのもいいですよ♪





## 里芋とイカの煮物

サトイモと言えば煮っころがしですが、今回はイカと一緒に甘辛くほっくり煮るレシピです。イカの歯ごたえとよく合いますよ♪

歯にいい  
レシピ



## 作り方



- ① 里芋は皮をむいて水洗いし、分量外の塩でもみ、水洗いして水気をきる。大きいものは一口大に切る。
- ② イカは輪切りにして、さっとゆでる。
- ③ 鍋にサトイモを入れ、だし汁を材料が浸るくらいに入れる。
- ④ 酒、砂糖も入れ、落としぶたをして煮る。
- ⑤ 火がとおったらゆでたイカとしょう油、みりんを入れ、さらに5分ほど煮る。
- ⑥ 味がしみこんだら、火を止め味をなじませる。
- ⑦ 食べる直前にひと煮立ちさせ、仕上げで味をととのえる。

※大根やカブなどを入れても美味しいですよ♪

### 材料 (2人分)

里芋	6個
イカ	1/2杯
和風だし(顆粒)	小さじ1/2
酒	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
しょう油	大さじ1
みりん	大さじ1/2

## 歯・メモ

### 口の中で活躍する唾液

日ごろ気にすることはない唾液(だえき)ですが、歯や口中のケアに大きな役割を果たしているんですよ。

まず、虫歯の原因となる口の中の酸性を中和する働きがあり、虫歯を予防してくれるんです。しかも、唾液には歯の成分であるカルシウムやリンが含まれており、酸によって溶け出す歯のエナメル質を補う働きもあるんです。

また、口の中を流れ続けて食べ物の残りカスを洗い流し、常に清潔に保ってくれます。唾液には免疫物質も含まれており、粘膜などの細菌感染を防ぐ役目も果たしています。

目に見えないところで活躍してくれている唾液に感謝です！



## ねえ知ってる? 園芸おもしろ話



### ☆ 年末年始は『デコレーションガーデニング』 ☆

これから1月にかけてはクリスマス、お正月と楽しいイベントが続きます。お客様も多くなる時期です。玄関やリビングなどを華やかに飾る「デコレーションガーデニング」にチャレンジしてみましよう♪

まずはクリスマスのリースです。リースも、作ってみるとそれほど難しいものではありません。

コツが3つあります。

- ①赤、緑、ゴールドのクリスマスカラー3色を組み合わせる。
- ②ポイントを上に持ってくる。飾りアイテムを上部にまとめるとクリスマスらしくなります。
- ③中心の空間を埋める。リースの輪の中心部分にサンタや星のオーナメントを吊ると、華やかでにぎやかになります。

このクリスマスリースですが、クリスマスアイテムを外して上下を逆にすれば、なんとお正月のしめ

飾りにアレンジできるんです。

赤、緑、ゴールドはお正月カラーでもあるので、お正月らしいアイテムを飾れば、十分しめ飾りの代用になります。

つぎに身近にある観葉植物を簡単にクリスマスツリーに変身させてみましょう。

たとえば丸いゴールドクレストに、赤い実のペップ(ワイヤのついた飾り)や金色のメッキボールを飾り、クリスマスガーランド(飾りがロープ状になったもの)を巻きます。最後に鉢に白い布を巻いてリボンで結べば、できあがりです。他の観葉植物でもできるので、ぜひチャレンジしてみてください♪

## 今日って何の日



・・・12月3日は「奇術の日」



「奇術の日」は、日本奇術協会が1990年に制定した記念日です。12月3日の由来は、「よーく見てください。1(ワン)、2(ツー)、3(スリー)、はい消えました!」という、奇術の定番の掛け声です。日本奇術協会では「ワン・ツー・スリー」という機関誌も発行しています。

「奇術」という言葉は明治時代に生まれた言葉ですが、手品のようなものが日本に伝わってきたのは意外に古く、奈良時代に「散楽」の名前で行われていたようです。

## おもしろサイト見い〜つけた



### ニコニコ動画



<http://www.nicovideo.jp/>

★インターネット上での動画投稿サイトは増えていますが、この「ニコニコ動画」は動画投稿にとどまらず、視聴者参加型の総合サイトとなっており、ネット生中継まで幅広く楽しめます☆

★視聴者が投稿した動画は10月までに25万本を超えてきており、トップページで細分化されたジャンルに沿って飽きることなく楽しめます。初めての方はジャンルごとのランキング情報が参考になります。

★国内ものだけでなく、海外ものもけっこう多いです。ドイツの天気予報番組の最中に猫が乱入？してきた動画なんか、ホント笑えましたよ。

★料理ものでは、冗談っぽいテーマに真剣に取り組んでいるものが多く、半分笑って、半分は関心。自分も作ってみようとは決して思わないですけど、。。

★動物ものは、ほのぼのするものや楽しいものが多いです。犬、猫、へび、ハムスター、カエル、チョウなどが大活躍しています。

★「生放送」のエリアではネット生中継をやっています。1週間の番組表が30分刻みで掲載されており、自分の見たいものを予約できるようになっています。10月にはパリーグのクライマックスシリーズも中継していました。ぜひ一度アクセスしてみてください♪

## パパッと掃除術 ★ カーペットの掃除 ☆



フローリングと違ってホコリが舞い上がらず、汚れも目立ちにくいカーペット。つつい放つたらかきにしてしまいがちですが、ホコリや汚れをきちんと取って、清潔に保ちたいものです。



カーペットも、  
スッキリきれいに♪

■カーペットのホコリを取るには、掃除機のかけ方を畳よりもゆっくりにするのがコツ。エリアを区切って端から順番に、縦にゆっくり1~2往復かけます。

■カーペットの目がわかれば目に逆らって掃除機をかけるのが基本ですが、目はなかなかわかりづらいので、まめに掃除機をかけていれば、それほど気にすることはありません。

■1カ月に一度くらいは拭き掃除も行います。掃除機をかけた後に、水またはぬるま湯で濡らして固く絞った布で、エリアを区切って縦に順に拭いていきます。

■拭き掃除に使う布は白い布がベストです。白い布だと拭いた後でどの程度汚れが取れたか一目でわかります。

# スマイルビューティー

『クマ追放で目元美人になろう！』

顔の中で目元は年齢が現れやすい部分です。特にしわ、たるみ、くすみやクマがあると、老けた印象になります。今回は、目元で1番悩みの多いクマの原因と対策を紹介します。目元スッキリでスマイルビューティーに磨きをかけましょう♪

目の下の皮膚は厚さ約0.6ミリという、大変薄いものです。そのため、メラニン色素が沈着したり血行不良が起きたりすると、それが皮膚の上から透けて見えてしまいます。この状態がクマと呼ばれるものです。

クマは大きく分けると、下記のように「青クマ」と「茶クマ」の2種類があります。それぞれ原因が違うので、原因に応じたクマ対策をきちんと行い、目元美人になりましょう！



■青クマ:毛細血管の血行が悪いため、目の回りが青っぽく黒ずんで見えてしまいます。対策は、原因となっている目の回りの血行不良を良くすることです。蒸しタオルを当てたり、目元専用のアイクリームでマッサージをすると効果があります。

■茶クマ:目のこすりすぎや乾燥などによってメラニン色素が沈着するために、目の回りが茶色っぽく黒ずんで見えてしまいます。対策は、水分補給と保湿に気をつけ、目元の乾燥を防ぐことです。目元専用の美白ケアで色素沈着を改善するのも効果的です。目元をよくこすってしまうクセがある方は注意しましょう♪

## お手軽美容グッズのススメ！

### ☆ オリーブオイルで「毛穴の黒ずみ」解消 ☆

オリーブオイルには、お肌の頑固な汚れを落としたり、潤いを与えて乾燥やシワ、シミを防ぐ美肌効果があります。市販のオリーブオイルで「毛穴の黒ずみ」解消など美肌づくりに取り組んでみませんか♪

■オリーブオイルの洗顔やクレンジングは、油に溶けた毛穴の黒ずみや角栓が浮き上がるので、特に毛穴の黒ずみ対策には最適な洗顔方法です。

■オリーブオイルによる洗顔方法ですが、蒸しタオルなどで毛穴を十分に開かせるか、入浴時の蒸気で毛穴を開かせてから行います。毛穴が開くことで汚れが落ちやすくなり、洗顔効果がアップします。



■またクレンジングは、手のひらに適量のオリーブオイルを取り、毛穴の黒ずみが気になる部分へ柔らかく円を描くように、クルクルと滑らせます。優しく撫でるように指先で柔らかく行うことが大切です。

■洗顔やクレンジングに使うオリーブオイルは、高価な化粧品用ではなく、市販されている食用のもので大丈夫です。安上がりな毛穴黒ずみ対策なので、ぜひ一度試してみてください♪

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.娘が12月で1歳になります。インフルエンザの予防接種を受けるべきかどうか、悩んでいます。近所のお医者さんには効果がないと言われました。

A.乳幼児のインフルエンザワクチン接種については、考え方が分かります。

乳幼児期においては接種したからといって、他のワクチンのように高い確率でインフルエンザを防げるものではありません。このため、近所のお医者さんのように受けなくてもいいという考え方もあります。

一方で、低いとはいえ予防効果はありますし、仮に感染したときに脳症などを防ぐ効果もあるの

で、やはり受けた方がいいという考え方もあります。

ワクチン自体は安全性が高く一般的なリスク以上のものではありません。保護者の考え方でどちらを選ぶか決めるしかありません。

☆もし受けることを希望する場合には、積極的な立場の先生に相談するのがいいでしょう♪

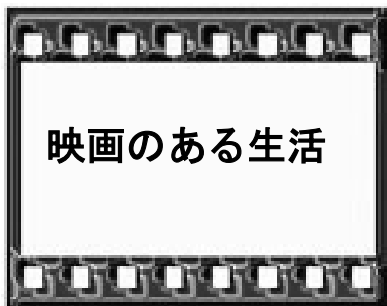
## 今月の「知っ得」情報

### ☆ 高額医療費には「高額療養費制度」を利用しよう ☆

▽病気やケガの治療で手術や入院をすると、多額の医療費がかかってしまいます。もちろん健康保険により自己負担は一部で済みますが、それでもかなりの額に達します。こんなときに利用できるのが「高額療養費制度」です。

▽絶対に見逃せない制度ですが、知らずに損をしてしまっている方も多いため、制度の概要をご紹介します。この制度は、病院で外来の診療や入院の際、自己負担が1カ月当たりの限度額を超える高額になった場合に、限度額を超えた部分を後から払い戻してもらえるものです。

▽限度額は所得に応じて異なり、低所得者(住民税非課税者)は3万5400円、月収が53万円未満の人は「8万1000円+{(医療費-26万7000円)×1%}」で計算されます。本人の医療費だけでなく、同じ月に被扶養者の自己負担額が所定額(70歳未満の場合で2万1000円)を超えていれば、合算して計算することができます。また、同じ病院であれば、同じ月に複数科の診療を受けた分も合算できます。詳しくは、健康保険組合や国民健康保険運営自治体にお問い合わせください。



【タイトル】 ディア・ドクター  
 【製作年】 2009年  
 【製作国】 日本  
 【監督】 西川美和  
 【主なキャスト】 笑福亭鶴瓶、瑛太  
 余貴美子、香川照之、井川遥、岩松了八



■「ゆれる」「蛇イチゴ」で高い評価を得た西川美和監督が、へき地医療や高齢化など日本が直面している社会問題に取り組んだ人間ドラマです。2009年の「キネマ旬報日本映画ベストテン」の1位に輝きました。

■主演は、本作品が映画初主演の笑福亭鶴瓶。へき地の無医村に赴任した医師の心理劇を見事に演じています。その村にやって来る若い研修医を瑛太が好演。そのほか八千草薫、余貴美子など実力のあるキャストが脇を固め、見ごたえのあるドラマとなっています。

■ドラマは、若い研修医の相馬がへき地の村に赴任して来るところから始まります。この村では、人の良さそうな伊野(笑福亭鶴瓶)が村唯一の医者としてさまざまな病気を抱えた老人を治療し、村人から大きな信頼を寄せられていました。

■ところが、そんな伊野がある日突然、失踪してしまうのです。警察が調べていくうちに、伊野が今まで隠していた事実が明らかになっていきます。

■公開時のキャッチコピーは「その嘘は、罪ですか。」でした。映画の内容を見事に表したコピーです。



■皆さんは朝食を毎日食べていますか。東北大加齢医学研究所の調査で、朝食を毎日とる社会人は幸福感が強く、仕事や趣味など生活への満足度も高いことがわかったんです。

■この調査は、今年7月、仕事を持つ20～60代の各年代の男女100人ずつ、計1000人を対象に幸せ度などを尋ねたものです。

■幸せ度の自己採点(100点満点)の平均は65.1点。朝食の頻度別平均点をみると、毎日食べる人の67.9点に対し、週2回以下の方は59.0点と、明らかな差があったんですね。

■朝食は健康の源(みなもと)とも言われます。健康が幸せにつながるのかもしれないですね。明日からも美味しく朝ごはんをいただきましょう♪



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