

# ハッピートウース



第3号

6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！

■早いもので、もう6月！

11日には暦の上での「入梅」となり、約1か月にわたる梅雨が始まります。湿度が高く、カビも生えやすい状態になりますので、食品管理には十分お気をつけください。

■また、月末になると、今年1年の折り返し地点ということになります。

神社では、6月30日に「夏越の祓(なごしのはらえ)」が行われます。これは年末の「年越の祓(としこしのはらえ)」と同じように、今年半年の間に積もった災厄や穢(けがれ)を祓い清める行事で、古来から宮中で行われていたものです。

■私たちもこの半年を振り返り、反省すべき点があれば反省し、7月からの後半にまた新たな気持ちで臨みたいと思います☆

### 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…おもしろサイト
- ・5P…バパッと掃除術
- ・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



## “酔わない”ワインが人気です！

■酔わないワイン、つまりアルコールの入っていない「ノンアルコールワイン」がちょっとした人気ドリンクになっています。

■飲んべえからすれば、酔わないワインなんて賞金のない宝くじみたいなもの。ところが、妊娠中の女性や子育てに忙しい主婦などお酒を飲めない方たちにとっては、逆に「ワインを飲んでも酔わない」という点がウケるんですね。

■ノンアルコールと言っても、正確に言うと、アルコール度数 0.5%未満ものが酒税法上では清涼飲料になるんです。



■ノンアルコールのワインって、ぶどうジュースのようなものなんでしょう？と突っ込みをされる方もいると思いますが、ジュースではなくワインなんです。

■甘さを抑え、さっぱりとしたワインテーストの飲み物になっているんです。本物のワインと同じように、国産だけでなく、ドイツ産、オーストラリア産などが人気のようです。

■下戸や諸事情でお酒を飲むことができない方、ぜひ一度試してみてください。やみつきになるかもしれませんよ。でも、ノンアルコールでもアルコールが入っていますので、車の運転はやめてくださいね♪



## § デンタルフロスも使って §

■ お口の二大疾患といわれている虫歯と歯周病を予防するには、歯磨きが一番大切であるというのは皆さんご存知だと思います。

■ 歯磨きがなぜ大切かといえば、虫歯や歯周病の原因となる歯と歯の間に付着するプラーク(歯垢)を除去するからですね。

■ ところが、普通の歯ブラシによるブラッシングだけではプラークの除去に不十分であるということは意外に知られていません。ある調査では、歯ブラシだけのプラーク除去率は60%以下という結果です。

■ また、歯磨き剤がプラークを分解している方もいらっしゃるかもしれませんが、歯磨き剤にプラークを分解する力はありません。

■ 毎日の生活できちんとプラークを除去するためには、歯ブラシによる歯磨きに加え、デンタルフロスや歯間ブラシを使う必要があります。

■ デンタルフロスとは、ご存知の方も多いと思いますが、弾力のある細い繊維の束でできており、歯間に入れてプラークを繊維の束で巻き取るように取り除くものです。

■ 歯間ブラシも、歯と歯の間あるいは歯と歯肉の間についての歯垢の除去に効果があります。乱暴に扱うと歯肉を傷めることがあるので注意が必要です。

■ 先の調査では、歯ブラシとデンタルフロスもしくは歯間ブラシを併用した場合、プラークの除去率は95%まで高まっています。

■ ぜひ、毎日の歯磨きにデンタルフロスや歯間ブラシも取り入れ、健康な歯を保ちましょう。

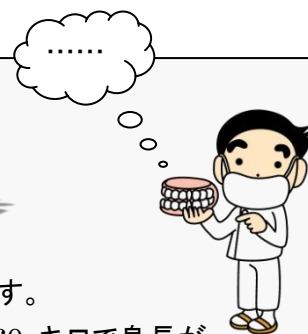
## 院長のひとりごと…

自分が肥満であるかどうかを客観的に判断する指標として、BMIがあります。体重(キロ)を身長(メートル)で2回割って計算します。たとえば、体重が60キロで身長が150センチの人であれば、 $60 \div 1.5 \div 1.5 = 26.7$  となります。

このBMIが長寿と密接な関係にあることがわかってきました。米国で行われた4万人もの人々を10年にわたって追跡した調査で、BMIが24前後の人がもっとも死亡率が低く、長生きをしているという結果が得られたんです。

これまで日本ではBMI22が理想的とされてきましたが、もう少し太っていた方がいいということですね。

少なくとも、BMI24前後で、血圧や血糖値に特に異常がなければ、BMI22までムリしてやせる必要はないということだと思います。





歯にいい  
レシピ



## ジャガイモといんげんの炒め煮

いんげんは6月が露地物の旬となります。同じころに広く出回る新ジャガと一緒に、ごま油としょう油で炒め煮するレシピをご紹介します。



### 作り方



### 材料 (4人分)

ジャガイモ	400 g
いんげん	50 g
だし	200 cc
砂糖	大きじ 3
塩	小さじ 3/5
しょう油	大きじ 1
ごま油	大きじ 1~2 (好みで加減)

- ① ジャガイモは一口大に切り、水にさらしておきます。
- ② いんげんは茹でて、食べやすい大きさに切っておきます。
- ③ ①をザルにあげ、水気を切ります。
- ④ ③をごま油で炒め、だしを加えて約8分煮ます。
- ⑤ さらに砂糖、塩、しょう油を加え、約20分煮ます。
- ⑥ ②を加えて軽く煮込み、できあがりです。

★いんげんは、カロチンを豊富に含んでいるほか、カルシウム、カリウムなども含んでおり、旬のこの時期、健康野菜のひとつとして炒めものなどで使いたいものです★

## 歯・メモ



### 爪楊枝を広めたのはお釈迦様？

食事の後に使う「爪楊枝(つまようじ)」。これを広めたのはお釈迦様だったという説があります。

いくつかの仏教の経典に記されているところによると、あるとき多くの僧侶たちの口臭がひどいので、お釈迦様がこう言ったようです。「爪楊枝には口臭を取り、味覚を正し、食道を清め、口中の熱を取り、そして眼をはっきりさせる5つの利点があるので、爪楊枝を咬むようにしなさい」。

当時、中国では楊枝のことを「齒木」と言い、もともと歯磨きに用いられた道具だったようです。

日本にも仏教の伝播とともに伝わり、鎌倉時代以降に一般庶民の間にも普及していったようです。





## ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



### ☆「ナスビの花は千にひとつもムダはない」って本当？☆

畑ではこの時期、ナスビが紫色の花をたくさんつけています。「親の意見とナスビの花は、千にひとつもムダはない」と言われますが、この格言って本当なんでしょうか。

まず、植物の花には、ひとつの花に雄しべと雌しべがともについている両性花と、雄しべだけの雄花・雌しべだけの雌花に分かれている単性花があります。

野菜でいうと、キュウリやカボチャ、スイカ、ゴーヤなどは単性花です。ナスビやトマト、イチゴなどは両性花です。

一般的に単性花の場合、雄花と雌花に分かれているので、受粉しにくい傾向があります。雄花に比べて雌花の数が少なく、ときには雄花ばかりで雌花が咲いていないということもあります。

単性花では実のつきをよくするため、人間が雄花の雄しべを取って雌花の雌しべに受粉させたり、ハチなど昆虫に働いてもらったりしています。

それに比べると、両性花のナスビは受粉に苦労することはありません。ひとつの花の中で完結するので、風や自然の昆虫の動きによって受粉できます。

実際に家庭菜園でナスビを育てると、確かに花が咲けば必ずナスビができます。ただ、形のいいもの、悪いものはあります。これは、雌しべの長さや、雄しべの数に原因があるようです。ムダはなくても、当たり外れはあるようです♪

## 今日って何の日



・・・6月12日は「恋人の日」

「恋人の日」は、スペイン語で”ディアス・ドス・ナモラドス”と呼ばれている記念日です。

ブラジルで縁結びの神としてあがめられ、1193年に亡くなった聖アントニオの命日の前日を祝う形で、恋人や夫婦間で互いに自分の写真を入れた写真立てなどを贈り合う日として定着しています。

日本でも1988年に全国額縁組合連合会によって制定されました。左のイラストが同連合会が普及を狙ってつくったロゴマークです。



恋人の日  
The day of love





## おもしろサイト見い〜つけた

### 「意外と知られていない節約術の裏技」

<http://www.sas171.net/>



★景気がなかなか良ならず、給料は上がらないどころか、カットされる会社もあります。こうなると、もう、家計を節約するっきゃない！こんなときに強い味方になってくれるのが、このサイトです☆

★サイトメニューが1から5まであり、「節約術を実践する理由」といった節約に対する心構えからはじまって、生活費の基本である電気代、ガス代、水道代の節約術、様々なアイデア商品を使った節約術、リサイクルを活用した節約術など、これでもかというほど多岐にわたっています。

★たとえば裏技のひとつ。毛先が広がってしまった歯ブラシをどうするか。掃除用具にするというのは当たり前。なんと、熱湯につけると毛先がもとに戻ってまた使えるそうですよ。

★「おばあちゃんの知恵袋節約術」というのも、なるほどうなづいてしまいます。たとえば、乾燥させたみかんの皮は虫除けに力を発揮するんだそうです。柑橘系の匂いが嫌いな虫の性質を利用したもので、科学的な裏づけがちゃんとあるんです。

★節約に税金はかかりません！チリも積もれば小判です。がんばって節約しましょう！！

## パパッと掃除術

## ★浴室をピカピカに☆



浴室は当たり前ながら湿気が多く、放っておくと壁や天井はカビだらけ、ということになりがちです。浴室は裸になって使うところ。できるだけきれいにして、気持ちよく入りたいものです。

浴室はいつも、  
スッキリきれいに♪



■浴室の壁や天井は、まず酸性洗剤をつけたぞうきんで拭き、そのあと水拭きでよく拭きとります。

■また、壁に付着した皮脂などの汚れは、お風呂用洗剤やアルカリ洗剤、重曹をつけたスポンジでこすって洗います。

■酸性洗剤では落ちにくい湯垢の場合、クレンザーとスチールウールでこすります。ただ、プラスチック

ク製などキズがつきやすいものは避けたほうが無難です。

■スチールウールの鉄分は、もらいさびの原因になるのでよく洗い流す必要があります。

■カビが目立ってひどいときは、市販の漂白剤を使うときれいになりますが、大切なのは、換気をして塩素系と酸性は絶対に混ぜないことです。

# スマイルビューティー

## 『フェイシャルマッサージ』

人が毎日一番よくつかっている筋肉はどこだと思いますか？ ちょっと意外に感じられるかもしれませんが、顔の筋肉なんですね。顔が疲れていると、せっかくの美人も台無しです。フェイシャルマッサージで顔の疲労回復を図りましょう♪

フェイシャルマッサージは、顔の筋肉をマッサージすることにより、皮膚の内部の老廃物を除去して新陳代謝を図り、キメ細かなお肌をつくってくれます。簡単に言うと、顔の疲労回復ですね。

フェイシャルマッサージのもうひとつの働きは、顔の神経もやわらぐので、ストレス解消に役立つことです。つまりは、お肌もこころもリフレッシュしてくれるんですね。



簡単なマッサージのやり方をご紹介します。

1. クリームを使います 2. 頬は丸を描くように下から上へ持ち上げるようにします
3. 小鼻は汚れがたまりやすいので指先で回しながら汚れをおとすようにします
4. 口角は中指と薬指で下から上へさすり上げます
5. こめかみは8の字を描くようにします
6. アゴは強めにマッサージします。

フェイシャルマッサージを習慣づけて、笑顔美人になりましょう！

## お手軽美容グッズのススメ！

### ☆ 紫外線からお肌を守る日傘 ☆

これから梅雨をはさんで夏に向かうと、女性にとっては悩みがひとつ増えますね。夏の強い陽射し対策です。場所や時間によっては、日焼け止めを塗っただけでは紫外線を防げません。日陰をつくってくれる日傘がお助けグッズになります♪

■ 日傘にもファッション性の強いものから雨傘の役目も果たすものまでいろいろありますが、紫外線対策という点では、白っぽいものよりも黒っぽい色のほうが役に立ちます。

■ 最も有害な紫外線 B 波の色別透過率を調べると、白 19.4%、ピンク 9.6%、青 4.8%、黒 1.7%となっており、黒は白のわずか 8.8%しか紫外線を通さないんです。

■ ただ、白でも UV カットがしてあれば透過率 0.6%で、UV カットをしてない黒より紫外線対策に効果があります。

■ 日傘の持ち方でも、紫外線を防御する力が違ってきます。あたりまえのことですが、傘と肌の距離が離れれば、それだけ紫外線を防ぐ効果は弱ります。傘の柄はできるだけ短く持つことをオススメします。

■ 運動するときとか、手が使えないときは、帽子も役に立ちます。あとはファッション性も兼ねて、サングラスもひとつ用意しておくといいですね。



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. 私は手間を考えて紙おむつだけで育てたいと考えていますが、夫は子どもにとっては布オムツのほうが言いといたします。どうしようか悩んでいます。

A. 紙おむつの場合、オシッコをすると通気性がなくなり、ムレた状態になります。

それは赤ちゃんにとってはあまり快い状態ではないでしょう。赤ちゃんにとっては布おむつのほうが恐らく気持ちいいでしょうし、親の愛情も感じてもらえるかもしれません。

逆に、布おむつの場合は交換する回数が多く、洗濯もあわせて親が時間を取られる、赤ちゃんもゆっくり眠れない、などのマイナス点があると

思います。

親の仕事や健康なども考え合わせて選ぶしかありません。ただ、昼間は布、夜は紙とか、通常は布、外出時は紙、といったような組み合わせるやり方もあると思います。

☆ひとつのことだけに目を奪われるのではなく、親のことも子のことも総合的に判断することが大切です♪

## 今月の「知っ得」情報

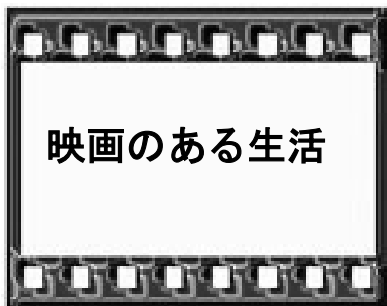
### ☆ 国民年金に「学生納付特例制度」があります ☆

▽4月から、ご本人やご家族が大学に入られた方も多と思います。現在の年金制度では、20歳から60歳までの人はすべて国民年金保険に加入する義務(厚生年金・共済年金加入者および配偶者は除く)があります。大学生も20歳になれば国民年金に加入する必要があります。

▽ただ、本人に収入がなく、親も肩代わりする余裕がない場合、保険料の支払いに困ります。こんなときに利用したいのが、在学中の保険料支払いを猶予してもらえる「学生納付特例制度」です。

▽この制度では、保険料を支払わなくても年金に加入していることとなります。ですから、万一、身体に重い障害が発生した場合には障害基礎年金が支給されます。また、卒業後10年以内であれば、保険料をさかのぼって支払い、将来受け取る年金額を増やすことも可能です。

▽年金は生涯設計のなかでとても大切なものです。利用できる制度は利用して、負担はできるだけ少なく、受け取り金額はできるだけ多くなるようにしましょう。



【タイトル】 深呼吸の必要  
 【製作年】 2004年  
 【製作国】 日本  
 【監督】 篠原哲雄  
 【主なキャスト】 香里奈、谷原章介  
 成宮寛貴、長澤まさみ、金子さやか



■ オジイとおバアが二人で営む沖縄のサトウキビ畑が舞台です。それほど大きなストーリー展開があるわけではありませんが、感動します。

■ 収穫期を迎えたサトウキビ。納入期日まで短期間で刈り取ってしまわなければならないので、例年どおり、本土からアルバイトの若者たちがオジイ、おバアのもとに住み込みでやって来ます。それぞれに悩みや葛藤を心に秘める若者たち。最初は互いに反発しながらも、炎天下でのサトウキビ刈りの共同作業を通して、しだいに相互理解を深めていきます。

■ 沖縄の風土という隠し味もピリッと効いています。オジイの何気ない「なんくるないさあ」の一言、これがたまたま心にも染みてきます。「なんくるないさあ」とは大丈夫、なんてことないさの意味です。ピンチのときも、オジイはニコニコしながら「なんくるないさあ」と言うだけです。

■ そのオジイが「大きな台風が来たときには、全部吹き飛ばしていくんだ」って言うんです。そして、こう続けるんです、「なんくるないさあ、ダメになったら、また初めからやり直せばいい」  
 深呼吸をして心にゆとりを持ちたくなる映画です。



## 編集後記

■ 5月号に続いて日ごろ食べている食材の地域差の話です。今回はお豆腐。あなたは「絹ごし」派ですか、「木綿」派ですか？

■ 日本豆腐協会が昨年9月に行った調査によると、「木綿豆腐を週1回以上食べる」と答えた人の割合が最も高かったのは東北の60.1%。九州や四国でも木綿が優勢でした。

■ 逆に、「絹ごしを週1回以上食べる」人の割合が多かったのは北陸の69.3%のほか、関東、近畿となっています。

■ 地域差について、専門家は「最初につくられたのは木綿。江戸時代に絹ごしがつくられ、当時大都市があった北陸、関東などで広まった影響では」としています。料理に合わせて絹か木綿かを選ぶのがベストかもしれませんね。



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
- TEL：0738-63-3883
- FAX：0738-63-3883