

# ハッピートウース

今日も笑顔でいきましょう！



第6号

9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！

- 9月になりましたね。9月は旧暦では「長月」と言います。秋分を過ぎると昼より夜の時間が長くなっていくので「夜長月」。秋雨がしとしと降るので「雨長月」。こんなところから長月と名付けられたようです。
- また、9月は台風の到来も年間で最多と、天気が変わりやすい季節です。どうしても体調を崩しやすくなるので、健康管理には十分お気を付けください。
- 9月の楽しみは味覚とお月見でしょうか。ナシ、ブドウ、クリなど秋の果物がおいしい時期となります。ただ食べるだけでなく、家族や仲間と一緒にナシ狩り、ブドウ狩りを楽しむのもいいですね。
- 中旬から下旬にかけては「仲秋の名月」を見上げてみてください。この時期、空気が澄んでいるので月が一番美しく見えるそうですよ。

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



## “2009年の出生率は前年と変わらず”

■厚生労働省が6月に2009年の人口動態統計を発表しました。人口動態統計というのは、国勢調査と並ぶ国の主要統計で、出生、婚姻、離婚、死亡、死産についての国民のデータをまとめたものです。

■これらのデータのなかで、社会的に注目されているのが「合計特殊出生率」と呼ばれるものです。これは1人の女性が生涯に産む子どもの数に近い数字で、2009年は1.37で前年と同じでした。

■この「合計特殊出生率」は2005年にこれまでの最低であった1.26を記録した後、2006年からは3年連続で上昇していたもので、2009年はこ

の上昇が止まったこととなります。前年と変わらずになった理由について、厚生労働省では「出生数が減少し、出産世代の女性の数も減ったため」と分析しています。

■「出生数」は前年より2万1131人減の107万25人でした。出生数を母親の年齢別に見ると、15～34歳で減少する一方、35～44歳では増加しています。また、平均初婚年齢は28.6歳、第1子出生時の母親の平均年齢は29.7歳と、いずれも過去最高となっています。

■結婚、出産とも高齢化が進んでいるんですね。





## ★今ドキ★

## ★気になる歯の情報★

### § 顎関節症の原因と治療法 §

■「口が開きにくい」「あごが痛い」「あごの関節がカクカクと鳴る」などの症状が出る顎(がく)関節症は、軽い症状まで含めると日本人の3~4割が経験すると言われています。

■これまで顎関節症は歯のかみ合わせに原因があるとされ、治療法としては歯を削ったり、樹脂製マウスピースを口にはめてかみ合わせをよくする方法が主流でした。

■ところが、日本顎関節学会などが中心になって5~6年前から原因究明や新しい治療法の検討を進

めてきた結果、日常生活の癖によるあごへの負担やあごの筋肉のこわばりが原因として考えられるようになってきました。顎関節症の約8割に、上の歯と下の歯をつけ続ける癖があるからです。

■顎関節症は20歳代と30歳代に多くみられますが、これは大学入学や就職など生活スタイルの変化から生じるストレスで歯を食いしばる癖が原因になっていることがわかってきました。

■新しい治療法としては、歯を食いしばるといった、あごに負担のかかる癖から直すというのが基本方針になっています。具体的な症状改善策として、あごの関節トレーニングやあごの筋肉マッサージなどを取り入れてきている病院もあります。

■日本顎関節学会では診療と治療のガイドラインづくりに取り出しており、2~3年後をメドに作成する予定です。顎に違和感や何か問題があるときは、ご相談ください。

## 院長のひとりごと…

国内外の調査の結果、運動がガンの発生を抑えることがわかってきました。米国で25万人を5年間追跡した大規模調査では、日ごろの運動量について「まったくしない」から「週に5回以上する」まで5段階に分けると、運動回数をもっとも多い人たちは、まったくしなかった人たちに比べ、ガンで死亡した割合が17%も低かったという結果が出ています。

適度な運動はガンの原因のひとつである活性酸素の消去能力を高めるほか、インスリンの過剰な分泌を抑制し、ガン抑制遺伝子 p53 を活性化するという、予防メカニズムも明らかになってきています。

老化防止のみならず、ガン予防にも明らかに効果があるとなれば、運動をやらないわけにはいきませんよね。それも継続が大事、まずは散歩からでも始めましょう！





歯にいい  
レシピ



### 材料 (4人分)

サンマ	一匹
大根	12 cm
大葉	4 枚
だし汁	200ml
ニンジン	小 1/4 本
キュウリ	1/2 本
[調味料]	
砂糖	1/4 カップ
酢	100cc

## サンマと大根の甘酢漬け

サンマは油が乗ってくる 9~10 月が旬となります。サンマと大根と言えば、焼いたサンマに大根おろしが定番ですが、ちょっと変わった甘酢漬けをご紹介します。



### 作り方



- ① 新鮮なサンマを3枚におろし、多めの塩をふりかけておく。
- ② にんじん、きゅうりは千切りにする。
- ③ 大根は厚さ2cmの輪切りにして真中に切り目を入れ、多めの塩をふってしんなりさせる。
- ④ サンマを水で洗い酢でしめる(約 10 分)。
- ⑤ 大根がしんなりしたら水で洗い水気を切っておく。
- ⑥ 酢でしめたサンマは、ザルにあげ半身を3つに切る。
- ⑦ 大根に大葉をはさみ、その間にさんま、にんじん、きゅうりをはさみ、酢と砂糖を入れた器に入れ、10 分以上漬け込む。
- ⑧ ⑦を半分に切って盛りつけ、出来上がり。

## 歯・メモ

### かめばかむほど健康に



よく「かむ」ことが心身の健康に役立つことは昔から知られていますが、実は現代人は昔の人に比べてかむ回数が大きく減ってきています。

かむことの効用をもう一度おさらいしましょう。①食べ物の味や歯ごたえが楽しめる ②胃腸の負担が少なくなり栄養も吸収されやすい ③かむことで脳の満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐ ④下あごの動きで脳細胞が活性化され、頭の働きを高める ⑤よくかむと若返りホルモンと呼ばれるパロチンが分泌され、老化を防ぐ ⑥唾液には発がん性物質の毒性を弱める酵素が含まれており、がんの予防になる ⑦かむことがリラックス効果を生み出し、ストレス解消になる、などなど。

かめばかむほど健康になる！簡単にできる「おいしい」健康法ですよ。





## ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



### ☆この秋はユリの球根を植えてみましょう☆

9月から10月にかけては秋植え球根の植えつけ時期となります。今年は、カサブランカに代表される雄大で、豪華なユリに挑戦してみませんか。

ユリは10月ごろから根を伸ばし始めるので、これからが植えどきになります。ユリの球根は表面に乾燥を防ぐための表皮がないので、購入したらできるだけ早く植えるようにします。

ユリは、普通の球根のように球根の底部から伸びる下根のほかに、球根から伸びた茎に、上根と呼ぶ肥料分を吸収する独特の根が出るのが特徴となっています。

このため、ユリの球根の植えつけは深さ15～30センチくらいの深めにし、元肥はこの土の層に施す必要があります。

鉢植えで育てることもできます。鉢の場合も深い鉢が必要になります。7号鉢で1球植えとし、10cm以上の深さに植えつけます。

春になって成長してくると、葉がケムシに、つぼみがナメクジに食べられる被害を受けることがあります。ケムシは殺虫剤で、ナメクジは専用の誘殺剤などで駆除します。

乾燥を大変嫌うので、夏は水をたっぷりと与えましょう。庭植えだと敷きワラなども有効です。日本は「ユリの国」と言われるほど種類が豊富です。お好みのユリをぜひ育ててみてください。

## 今日って何の日



・・・9月20日は「空の日」

航空に対する理解と関心を高めてもらう目的で制定された「空の日」は、昭和15年に日本初の動力飛行成功30周年を記念して制定された「航空日」が始まりです。

航空日は第2次大戦終戦後に一時休止されましたが、昭和28年に復活。さらに、民間航空再開40周年にあたった平成4年に、より親しみやすいネーミングということで、「空の日」へ改称されました。同時に「空の旬間」(9月20日から30日)も設けられました。



## おもしろサイト見い〜つけた



### スーパーチラシ特売情報



<http://www.navit-tokubai.jp/>

★近所のスーパーの特売情報を毎日チェックしたい、できれば数店の特売情報を同じページで比較検討したい——、そんな食費節約に励まれる主婦(夫)の方の強い味方を見つけました！★

★今回ご紹介するスーパーチラシ特売情報「毎日特売」は、名前のおと、スーパーのチラシに掲載されている特売情報をチラシ発行のたびに更新して提供してくれるサイトです。

★スゴイのは、自分が毎日利用するスーパーを5店まで登録し、その5店についての自分専用「My スーパー特売情報」のページをつくれることです。

★「My スーパー特売情報」では、登録した5店の最新特売情報(商品名、内容量、価格、セール期間)が同じページにリスト表示されるので、比較検討が簡単にできます。

★登録情報が更新されたらメールですぐに知らせてくれる機能があるので、つねに最新の情報を手に入れることができます。

★また、リスト上で欲しい商品にチェックを入れれば、「お買いものメモ」の作成もしてくれます。このメモをメールで携帯に送ることもできます。さらに、さらに、レシピ検索機能までついているんです！ぜひアクセスしてみてください。

## パパッと掃除術

## ★ 畳をピカピカに ★



毎日何気なくお世話になっている畳も、放っておくとカビが生えたり、雑菌が繁殖したりします。場合によってはダニが発生することもあります。たまには拭き掃除などしたいものです。

畳はいつも、  
スッキリきれいに♪



■畳の拭き掃除は、バケツ一杯の水に酢を30cc程度入れたものを使います。雑巾を固く絞って、畳の目に沿って、拭いていくのがコツです。

■こうした拭き掃除は、酢の殺菌作用で雑菌の繁殖を予防することにもなります。また、畳の表面は乾燥するとポロポロともろくなるので、適度に湿らせる意味にもなります。

■畳にカビが生えた場合は、中性洗剤を薄めて、固く絞った雑巾で拭き取ります。その後、消毒用アルコールを布にとって軽く拭き、乾かしたあと掃除機をかけます。

■ダニは湿気があると発生します。換気をよくし、絨毯などを敷いている場合はときどき天日干しをしましょう。

# スマイルビューティー

## 『歯茎マッサージでスマイルビューティ』

スマイルビューティの基本は、口元がキュッと引き締まっていること。  
今回は、口元を引き締める簡単な方法をご紹介します。  
毎日1回、歯を磨いた後の「歯茎マッサージ」です♪

口元がキュッと引き締まっていると、顔全体も若々しく、澁刺(はつらつ)とした感じになります。逆に口元が緩んでいると、フケ顔になって美の神様も遠ざかってしまいます。

口元を引き締める簡単な方法が「歯茎マッサージ」です。歯茎マッサージは歯槽膿漏など歯周病にも効果がありますが、口元エクササイズにも威力を発揮します。

歯茎マッサージのやり方です。①歯を磨いた後、人差し指で唇と歯茎の境目をゆっくりなでます。下左奥から中央へ3回。同様に下右奥から、上左奥から、上右奥から3回ずつやってください。②人差し指で歯の付け根の歯茎を小刻みにこすります。裏側も同じようにします。

以上の2パターンをそれぞれ1日1回やります。自然塩をつけてやると効果大です。歯茎のマッサージは「優しく」が基本。強くこすると歯茎を傷つけてしまいます。

ローマの道も一歩から、美の道も一歩からですよ。まずはチャレンジ♪



## お手軽美容グッズのススメ!

### ☆ 赤丸急上昇の「シェイプアップシューズ」 ☆

「シェイプアップシューズ」をご存じですか。「履いて歩くだけで、自然に筋トレができ、しかも脂肪を燃焼するのでシェイプアップもできる」という歌い文句で米国から上陸した、新しいシューズアイテムなんです♪

■履いて歩くだけで高カロリーが消費され、手軽にダイエットできるというわけですから、魔法のようなシューズです。

■米国の大手シューズメーカーが昨年米国で発売したところ、売上げが急増し、にわかに注目を集めました。

■日本でも昨年から米国メーカーの代理店が販売を開始。ウォーキングブームとも相まって人気に火がつき、消費低迷のなかで予想以上に売上げを伸ばしています。



■シェイプアップが可能となる秘密ですが、立っているときや歩いているときに、わざと不安定になるような構造になっているんです。

■不安定になるから、体が自然にバランスを取ろうとします。そうすると、背筋やお尻など普段使わない筋肉を使うため、脂肪の燃焼が高まるというわけです。

■価格は1万円前後ですが、ファッション性も高く、オシャレにダイエットしたい女性のハートをつかんでいます。



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. これまで母乳育児をしてきた2歳4カ月の長男ですが、寝るときにまだ私のオッパイを欲しがります。そろそろ2人目を欲しいと思っているころでもあり、少し心配です。

A. まったく心配いりません。

このころの幼児は自我が発達してきて、いろいろなことにチャレンジするようになります。しかし、思い通りにならないことが多く、かんしゃくを起こしたりします。夜寝るときのお母さんのオッパイは、このイライラを静め、明日への元気につながるものです。

ですから、いまオッパイを続けていることは子どもの精神上とてもいいことだと思います。逆に、

お母さんがもう止めたいという気持ちを心のどこかに持つと、子どもはそれを敏感に察知し、「離れたくない」と余計にオッパイに執着するようになります。

仮に妊娠しても、そのまま母乳を続けて大丈夫です。

☆お母さんは自然な気持ちでオッパイを続けてください。そのうち自然に欲しがらなくなりますよ♪

## 今月の「知っ得」情報

### ☆ 定額サービスで携帯料金を節約 ☆

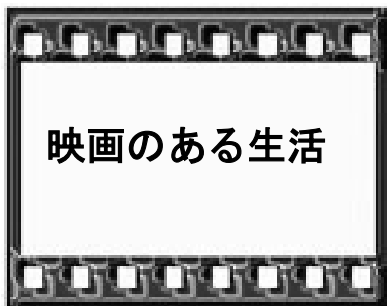
▽携帯電話の定額サービスを利用していますか。毎日の携帯電話の使い方によっては、定額サービスを利用すると料金の大幅節約になるケースもあるので、一度研究してみてもいいかもしれません。

▽通信会社ごとの主な定額サービスを見ていきます。NTT ドコモでは、追加料金が月額 189 円の「ゆうゆうコール割引」(指定したドコモの電話番号 5 件への通話が 30%割引など)、同 315 円の「メール使いホーダイ+モード」(インターネットメールの送受信が無料)などがあります。

▽au では、同 390 円の「指定通話定額」(指定した au の電話番号 3 件への通話が無料など)、同 315 円の「ガンガンメール+EZWIN」(インターネットメールの送受信が無料)などがあります。

▽ソフトバンクモバイルでは、通常のホワイトプランに含まれている無料サービス(ソフトバンクモバイル加入者との通話とメールなどが無料)、追加月額 315 円でインターネットメールの送受信が無料となるサービスなどがあります。実際の自分の使い方料金でどうなるか、計算してみましょう。

▽わからないことは店頭で相談してください。いろいろ教えてもらえますよ♪



【タイトル】 風が強く吹いている  
 【製作年】 2009年  
 【製作国】 日本  
 【監督】 大森寿美男  
 【主なキャスト】 小出恵介、林遣都、  
 中村優一、川村陽介、森廉、内野謙太



■ 原作は直木賞作家・三浦しをんの箱根駅伝を舞台にした同名小説。2007年に漫画化、ラジオドラマ化されたのに続き、昨年、この作品が初監督となる大森寿美男監督で映画化されました。2009年度のキネマ旬報日本映画ベスト10の10位に輝いています。

■ 箱根駅伝出場を目指す大学陸上競技部員10人の奮闘を熱く描いた青春映画です。高校時代に天才ランナーと呼ばれながらも、事件を起こして陸上から遠ざかっていたカケル。ひざの故障で陸上の道をあきらめた元エリートランナーにして、寛政

大学陸上競技部のリーダーでもあるハイジは、そんなカケルを陸上競技部にスカウトし、ひそかに抱き続けていた箱根駅伝出場の夢を実現させようとしています。

■ このカケルとハイジの二人のやり取りを中心に、寛政大学陸上競技部員たちの熱い青春模様が胸に迫ってきます。

■ 元エリートランナーを『ROOKIES 卒業-』の小出恵介、孤高の天才ランナーを『バッテリー』の林遣都が見事に演じています。箱根駅伝を忠実に再現したリアルなレースシーンも見どころです。



■ 1ページめの「ニュース」で出生率について書きましたが、出産祝いにはどの程度すればよいか悩みませんか。皆さんは出産祝いにはどうされているのでしょうか。

■ あるアンケートでは、「5000円以上 1万円未満」が最も多くて44%。次いで「3000円以上 5000円未満」が37%でした。

■ また同じアンケートで、出産祝いで喜ばれたプレゼントには、服やおむつ、粉ミルクなど実用的なものを上げる人が一番多く、商品券・現金という答えも多かったです。

■ 服やミルク、オムツは、好みもあるので選ぶのに考えてしまいますが、なにより一番大切なのは「気持ち」ですよ♪

- 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**

