

ハッピートウース

今日も笑顔でいきましょう！



第19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)」。神様が出雲大社に集まり、ほかの地域には神様がいなくなるためと言われます。ただ、すべての神様が出雲に出かけるわけではなく、留守番をする神様がちゃんというんですね。代表的な留守神様が「えびす様」です。

■10月は1年のうちで一番さわやかで、過ごしやすい時期です。10日が体育の日になっているように秋晴れの日も多く、スポーツや行楽などアウトドアライフが楽しめます。クリやカキ、サンマなど秋の味覚をしっかりと味わい、柔らかな日差しを浴びて身体を動かすのが健康の秘訣ですよ♪



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ー
- ・6P…九星占い
- ・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



“コーヒーを飲む人はシミが少ない！”

■「シミやしわのない若々しい健康な肌をいつまでも保ちたい」、多くの女性が願うことです。こんな女性にグッドニュースが入ってきました。コーヒーを飲む人はシミが少ないという調査結果です。

■この調査研究は、お茶の水女子大の近藤和雄教授らの研究グループが今年5月に行ったもので、成果は学会でも発表されました。具体的には、30～60歳の女性131人を対象に、顔面画像解析装置などを使い、シミやしわの状態とコーヒーの摂取量など食事との関係を調べました。

■調査結果によると、加齢とともに肌の

張りが低下しシミやしわも増加するが、コーヒーを多く飲む人、特に1日2杯以上飲む人は、コーヒーを飲まない人に比べて紫外線シミ(メラニン色素によるシミ)が少なかったということです。

■コーヒーに含まれている抗酸化物質ポリフェノールの働きによるものですが、今回の調査で、同じポリフェノールでも緑茶やチョコレートに含まれるものよりコーヒーに含まれるポリフェノールの方がシミ防止の効果は大きかったとしています。



■コーヒーって、いろいろな効果があるんですね。ぜひ、コーヒータイムを有効に活用しましょう♪

★今ドキ★

★気になる歯の情報★

§ 機能的口腔ケア §

■ 歯や口の健康を保つことは、元気に自立して暮らす健康高齢者への近道です。歯や口の健康維持には日ごろの口腔ケアが欠かせません。

■ 口腔ケアには、歯ブラシやデンタルクロス、歯磨剤などを使い、歯と口を清潔かつ健康に保つ「器質的口腔ケア」のほかに、唾液の分泌を促したり、舌、口唇、頬などの機能を活発にするための「機能的口腔ケア」があります。

■ 器質的口腔ケアはよく知られていますが、機能的口腔ケアはあまり行われていないのが実状です。今回は、健康高齢者づくりに役立つ、自分で簡単にできる「機能的口腔ケア」のやり方をご紹介します。



- ① 顔面体操：しっかり目をつぶり、唇を横に引いて頬をあげます。その後、口と目を思い切りあけてください。また、口をしっかりと閉じてから、頬を膨らませて、口を左右に動かします。
- ② 舌体操：口を開けて行うものと閉じて行うものがあります。口を開けて、舌を思いっきり出したり、引っ込めたり、左右に動かし、口の周りをなめるように回します。上下に舌を動かす運動もよいでしょう。
口を閉じて行う舌体操は、舌で上・下唇を内側から押ししたり、頬を押ししたりします。舌の動きがよくなり、唾液も出やすくなり、発音がよくなります。
- ③ 唾液腺マッサージ：頬、顎の下をマッサージします。

■ 歯科の世界でも予防医学の考え方が広がってきています。ご自分で日常的に行う口腔ケアに加え、当院で定期的に歯科検診や歯石除去、歯のクリーニングを受けられることをおすすめします♪

院長のひとりごと…



よく言われることですが、朝食を抜いてはダメですよ。朝食は一日を元気にスタートさせる推進剤。朝起きたての脳にエネルギーを供給し、脳を活性化させてくれます。

忙しくて朝食を食べている時間がないという方には、バナナ、パイナップル、マンゴーなど南国のフルーツをつまむか、ジュースにして飲むだけでも全然違うようです。南国のフルーツには即効性のエネルギー源となるブドウ糖や果糖が豊富だけでなく、体内でビタミンAに変わるβカロテンも多く含まれています。このため、βカロテンの抗酸化作用が細胞の老化も防いでくれるようです。朝食を抜く習慣のある方は、ぜひ試してみてくださいね♪





歯にいい
レシピ



材料(2人分)

レンコン	大一節 (約 200g)
ニンジン	1/4 本
削り節	3g
だし汁	1 カップ
酢	大さじ 1
砂糖	大さじ 1/2
みりん	大さじ 1/2
しょう油	大さじ 1/2
塩	少々

レンコンの土佐煮

レンコンはナマス、煮物、天ぷらなど様々な料理に合います。切った後、酢水につけてアクを抜き、色が変わるのを防ぐのがコツです♪



作り方



- ① レンコンは皮をむき、厚さ 1.5cm に切ってから4つ割りにします。
- ② 酢大さじ1、水 1 と 1/2 カップの割合の酢水をつくり、①を5分つけてから水気を切ります。
- ③ ニンジンは皮をむいて、細切りにします。
- ④ 鍋にレンコン、だし汁と調味料を入れて強火にかけ、煮立ったら落としふたをし、弱めの中火で 10 分煮ます。
- ⑤ ニンジンを加え、汁気がほとんどなくなるまで7~8分煮ます。
- ⑥ 削り節を加え、ひと混ぜしてできあがりです。

※切り口が白いものの方が新鮮ですが、皮までもあまりに白いものは漂白されています。

歯・メモ

名古屋に「歯の博物館」がありました！



全国各地には様々な博物館がありますが、名古屋市中区丸の内二丁目にある愛知県歯科医師会館の3階には全国でも珍しい「歯の博物館」があります。

愛知県歯科医師会が平成元年 11 月に開いたもので、歯科医療の変遷はもちろん、口腔衛生思想や口腔機能の平易な解説まで幅広い展示内容となっています。特に「昔の診療室」や「昔の待合室」などは、ほかでは触れることのできない興味ある展示です。

名古屋にお出かけの際に立ち寄られてみてはどうでしょう♪

(なお、愛知県歯科医師会館建て替え工事のため、来年秋まで休館しています)





ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



☆ 簡単に増やせる「挿し芽」にチャレンジ ☆

草花には挿し芽で簡単に増やせるものがあります。10月はゼラニウム、カーネーション、ナデシコなどの挿し芽に適した時期です。簡単なので、ぜひチャレンジしてみてください♪

では、さっそく挿し芽の方法を順を追ってご紹介します。

- ① 挿し穂をつくる・・・増やしたい草花から3～5枚の葉がついている元気の良い茎や枝を選んで切り取ります。切り取る長さは約5～6cm。切り口をきれいにするため、ガーデニング用のハサミよりも、よく切れるカッターを使います。
- ② 挿し穂を活力剤につける・・・挿し穂をそのまま土に挿してもかまいませんが、根が出なかったり、出方が遅かったりすることがあるので、植物の活力剤(メネデルなど)を薄めた中に5分くらいつけると安心です。

- ③ 挿し穂を土に挿す・・・土は粒の小さい赤玉土や鹿沼土などが適しています。土をメネデルなどの活力剤を薄めた水で湿らせてから、割りばしなどで挿し穂のおよそ1/3くらいの深さの穴を開けます。挿し穂を土に挿したら、土を湿らせるときに使った活力剤を薄めた水をもういちど与えてから、半日陰で管理します。

- ④ 土を乾燥させないように水やりをする・・・

土を乾燥させると失敗するので2～3日に一度水やりします。しばらくすると挿し穂から芽が出てきます。十分根が張った感じになったら日あたりのよい場所に出します。

今日って何の日



・・・10月10日は「まぐろの日」



日本鯉鮪漁業協同組合連合会(現・日本かつお・まぐろ漁業協同組合)が1986年、まぐろへの理解を深め、消費を拡大してもらうために制定した記念日です。

10月10日になった理由は、726(神亀2)年のこの日、聖武天皇のお供として明石に旅をした山部赤人が、まぐろを獲って栄えているこの地を称えた歌を詠んだことにちなんでいます。



この歌は万葉集に収められており、日本人とまぐろの深い関わりをしのばせる名歌として知られています。

なお、まぐろの名前は、まぐろの皮膚がきれいな黒い色をして「まっ黒」だから「真黒」になったようです♪

おもしろサイト見い〜つけた



「きまぐれ占い 101」

<http://www2.att.ne.jp/hamihami/uranai/>

☆「きまぐれ占い 101」は、恋愛から今日着ていく服のことまで幅広い占いジャンルを網羅した占いの百貨店、いや 101 百貨店です。利用はすべて無料。気楽に楽しめるので、ちょっと迷うことがあったら一度アクセスしてみてください☆

★まず、トップページに占いたいジャンル別に16もの入口が用意してあります。

列記すると、▼悩めるあなたへおすすめの占い▼彼と友達と…相性占い▼自分って、どんな人？占い▼ボタンを押せばわかる占い▼恋愛運を占いたい人へ▼美容/ファッション系占い▼ズバリ！今日の運勢▼恋人や友達と一緒に占う▼心を癒したいときに占う▼いろいろ夢占い▼

YES!orNO!で占う▼パッと答えが出る心理テスト▼あなたの〇〇度チェック▼仕事運を知りたい人のための占い▼星占い・風水・干支・ほくろ▼その他の占い。

これだけあれば、大概のニーズには応えられますよね。ところが、この16のひとつに入るとさらに5~6つのコースが用意されています。

たとえば、最初の「悩めるあなたへおすすめの占い」には、「私のプロポーズ大作戦」「四つ葉のお告げ占い」「きまぐれ天使占い」「色だのみ占い」「あなたと彼の未来予想図」「忍ぶれど色に出にけりしぐさ占い」「縁結びおみくじ」があります。

占いの名前を見ているだけで、何か楽しくなってきましたよね。占いで運をつかみましょう★

パパッと掃除術

★ 「玄関」の掃除 ★



玄関はお客様を迎える大切な場所。玄関を見ただけで、その家の印象が決まってしまう。

突然の来客でもあわてないように、日ごろからきれいにしておきましょう。♪



「玄関」も
スッキリきれいに♪

■掃除する前に出っぱなしになっている靴などを片づけるわけですが、脱いだ靴は日ごろから靴箱にしまうよう、家族みんなで習慣づけるといいです。玄関が広くスッキリし、見た目が違ってきます。

■掃除ですが、まず新聞紙を水で濡らしてから軽く絞り、小さくちぎって玄関の床にまきます。

これをほうきで掃きながらホコリや汚れを取っていきます。湿った新聞紙のおかげで、ホコリが飛び散らずに掃除ができます。

■臭いが気になる時は消臭効果もある重曹を使います。掃いた後、床全体に重曹をまき、水に濡らしたブラシやスポンジなどで磨きます。最後に水で洗い流して終了です♪

スマイルビューティー

『顔トレ① 目パッチリ・エクササイズ』

顔の筋肉を鍛えることで、頬のたるみや二重アゴを解消できますし、目もともパッチリして、笑顔が素敵になっていきます。ただ、毎日続けることが大切です。短時間で簡単にできる顔トレをご紹介しますので、レッツトライ！

今回は1回目として「目をパッチリさせる」エクササイズです。

まず、ウォーミングアップから。顔が温まって動きがよくなります。顔の力を抜いてゆっくりと目を細め、顔のパーツを中心に集めるように小さく縮めて5秒キープ。ゆっくりと力を抜きながら、集めたパーツを外側に開くイメージで目も口も大きく開けて5秒キープします。これを2~3回繰り返してから実際の顔トレに入ります。

さて、目をパッチリさせる顔トレですが、顔にある筋肉を動かすことで顔のしわを伸ばし、目もとがスッキリして目がパッチリしてきます。

- ① 目を大きく見開き、ゆっくり眉を上げて5秒キープします。
- ② 眉と目を同じ速度でゆっくり戻します。
- ③ にっこり笑います。これを3回繰り返します。

顔トレの最後はいい笑顔で締めましょう♪



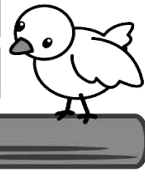
九星占い 10月の吉方位・色・日は？

九星	吉方位(開運の方角)	ラッキーカラー	ラッキーDAY (運が味方をしてくれる日です)
一白水星	東、東北、南西、西以外	ゴールド、黄、緑	4、5、6、13、14、15、18、20、23、24、31
二黒土星	南西、北西が吉	赤、黄、白	3、4、12、13、14、19、21、22、23、30、31
三碧木星	北西が吉	赤、白、黄	3、12、13、21、22、30、31
四緑木星	北西が吉	桃、赤、ゴールド	1、2、3、8、11、12、19、20、21、27、28、29、30
五黄土星	南西、北西が吉	赤、白、黄	1、2、7、9、10、11、18、19、20、21、24、27、28
六白金星	東、東北、南西、西以外	黄、赤、ゴールド	1、8、9、10、17、18、19、26、27
七赤金星	北西が大吉、東北が吉	オレンジ、黄、赤	7、8、9、15、16、17、18、25、26、27、30
八白土星	南西が吉	白、ベージュ、黄	6、7、8、9、12、15、16、24、25、26
九紫火星	東北、南西、北西が吉	白、青、赤	5、6、7、14、15、24、25

【自分の九星の探し方】生まれた年(西暦)の下2桁の合計が9以下の人は、10から下2桁の合計数字を引く。1961年生まれなら、 $10 - (6 + 1) = 4$ となる。生まれた年の下2桁の合計が10以上の人は、まず下2桁の数字を足す。足した数字の10の位と1の位をさらに足し、10から引く。1968年生まれなら、 $6 + 8 = 14$ 、 $1 + 4 = 5$ 、 $10 - 5 = 5$ となる。ただし、節分までに生まれた人は前年の生まれとなります。

これで得られた数に対応する星はつぎのようになる。1＝一白水星、2＝二黒土星、3＝三碧木星、4＝四緑木星、5＝五黄土星、6＝六白金星、7＝七赤金星、8＝八白土星、9＝九紫火星

ママと★
わたしの
相談室♪



このコーナーでは、子育てのお悩みについて、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. 4カ月の長女を母乳で育てています。先日私が風邪をひき、葛根湯を飲みましたが、薬の母乳への影響はあるのでしょうか。

A. お母さんの食べた食事の成分が母乳に移行するのと同じように、薬の成分も母乳に移行します。

このため、授乳中の薬服用については、母乳の大切さと薬が赤ちゃんに与える影響を比較して判断することになります。

一般に風邪に用いられる薬(鎮痛解熱剤、抗ヒスタミン剤、鎮咳剤、抗インフルエンザ薬、抗生剤、抗アレルギー薬など)の通常使用では、

母乳を中止しなければならないほど赤ちゃんに悪影響を与えることはないと言われています。母乳の中止を考える必要のある薬は、抗ガン剤や免疫抑制剤など限られた薬です。

風邪をひいたときは、むしろ母乳が大切になります。お母さんの母乳中には風邪に対する免疫がつくられ、赤ちゃんに母乳を与えることで、赤ちゃんの風邪を予防したり軽くすませることができるようになります♪

今月の「知っ得」情報

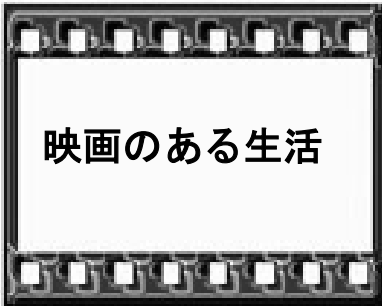
☆ タンスの古着をおトクに処分 ☆

▼古くて流行遅れになったもの、サイズが合わなくなったものなど、タンスの中に不要な衣類がたまっていますか？タンスをスッキリ整理、おトクに処分できる方法をご紹介します。

▼まずは、古着の買い取り店。北海道から四国まで50店舗あるリユース衣料品店「ドンドンタウン」では、持ち込まれた古着を全量買い取ってくれます。関東・関西地区に82店舗ある「キングファミリー」では、販売可能なものは1ヶ150円、資源としてリサイクル可能なものは1ヶ1円で買い取っています。金額はともかく、多少なりとも現金を手にとれます。

▼宅配買い取りサービスも誕生しています。ブランド品の宅配買い取りサイト「ブランディア」にネットや電話で申し込むと、自宅に段ボールが送られてくるので、買い取り対象となっている約3,100ブランドの衣類を詰めて送り返します(送料無料)。査定額の連絡があるので、その額でよければ指定口座に振りこまれる仕組みです。

▼フリーマーケットは多くの場合、出店料が必要です。持ち出しにならないように♪



映画のある生活

【タイトル】 息もできない
 【製作年】 2008年
 【製作国】 韓国
 【監督】 ヤン・イクチュン
 【主なキャスト】 ヤン・イクチュン
 キム・コッピ、イ・ファン、チョン・マンシク



■韓国で俳優として活躍してきたヤン・イクチュンの初監督作品。製作、脚本、主演も彼が担当しました。ロッテルダム国際映画祭、東京フィルムメックスでグランプリを受賞したほか、世界各国の映画祭で20以上もの賞に輝いた作品です。

■物語は、複雑な家庭環境に生まれ憎しみを糧に生きてきた愛を知らない男と、心に傷を持つ勝気な女子高生が出会い、こころを通わせていく、切ない人間ドラマです。

■幼い頃、父の暴力により母と妹を亡くしたサ

ンフンは、父への憎しみを胸に抱えつつ、手加減のない取立て屋として生きています。そんなサンフンがある日、勝気な女子高生のヨニと出会います。サンフンは家族関係に悩むヨニに惹かれ、少しずつ変わっていきます。

■そして、それぞれの境遇から逃避するかのようにならぬうちに、二人の心情に変化が訪れるのでした。



編集後記

■今年に入って韓国からの酒類の輸入が大きく増えています。今年1～6月の輸入額は約120億円で、前年同期に比べて63%も増加。中でも伸びが目立つのが韓国の伝統酒「マッコリ」で、なんと昨年のほぼ4倍の急増ぶりです。しかもマッコリの愛飲者は女性なんです♪

■アルコール度数が6%程度と低いうえに、すっきりとした甘さで飲みやすいこと、さらには乳酸菌やアミノ酸、食物繊維などを多く含み、健康ドリンクの感じがする点が女性に支持されているようです。居酒屋でもマッコリのカクテルが増えています。まだ未経験の方は試飲されてみてはどうでしょうか？でも、飲み過ぎないように♪



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
- H・P：<http://www.okamotodental.jp/>