

ハッピートウース



第20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！！院長の岡本です！

- 11月です。今月は紅葉から落葉へと季節が移り変わる中、酉（とり）の市、七五三という伝統的な行事が行われます。
- 酉の日に全国各地の鷲（大鳥）神社で行われる「酉の市」ですが、今年は2日の「一の酉」に始まって、14日、26日と「三の酉」まであります。「三の酉」まである年は火事が多いと言われ、熊手商の多くは縁起熊手に「火の用心」のシールを貼って売りだすそうですよ。
- 15日が七五三。七五三のお祝いやお土産として人気のあるのが千歳飴ですね。千歳飴は元禄の時代、浅草寺で飴売りが長い袋入りの飴を「千年飴」「寿命糖」と名付けて売り歩いたのが始まりと言われています。縁起をかついだネーミングの良さがロングセラーにつながったんですね♪だんだん、寒くなってきます。体調管理にお気をつけください。



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…九星占い
- ・5P…今月のワンポイント風水
- ・6P…スマイルビューティー
- ・6P…パパッと掃除術
- ・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



“魚をよく食べる男性、糖尿病リスクが低い”

■魚をよく食べる男性は糖尿病になるリスクが低いことが、国立がん研究センターなどの研究チームの調査でわかりました。

■この調査は、1995～2003年に全国11カ所に住む45～74歳の男女約5万人を対象に、魚を食べる量をアンケートで推定、糖尿病発症との関係を調べたものです。期間中に男性572人、女性399人が糖尿病を発症しました。

■調査結果によると、男性では、魚の摂取量の最も少ない人（1日に約37g）の発症リスクを1とす

ると、最も多い人（同172g）は0.73でした。この172gという量ですが、日本人の平均摂取量（1日約80g）の2倍超にあたります。

■一方、女性については魚の摂取量と糖尿病発症に関係はみられませんでした。研究チームでは「男性では魚の脂肪酸やビタミンDがインスリンの分泌などに好ましい影響を与えている一方、女性は男性より脂肪酸などへの感受性が低い可能性がある」としています。



■さて、今晚の夕食メニュー、もちろん魚ですよ♪



★今ドキ★

★気になる歯の情報★

§ 恐ろしい歯周病の予防 §

■歯を失う原因の第1位となっているのが歯周病です。日本人では赤ちゃんからお年寄りまで約7割が歯周病の何らかの症状を持つと言われていています。まさに国民病です。

■歯周病が怖いのは、歯を支える骨を分解し、歯を抜け落ちさせるばかりでなく、歯周病菌が血液に乗って全身を巡り、糖尿病や動脈硬化、心筋梗塞など生活習慣病の進行に深くかかわってくることです。

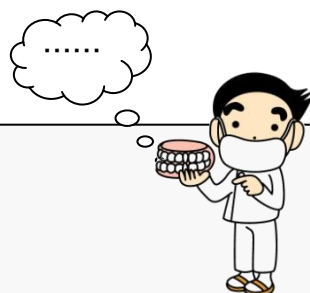
■世界各国の疫学調査によると、重症な歯周病によって狭心症や心筋梗塞といった心疾患のリスクは2倍、ガンの発症リスクも2倍になっています。



また、歯周病を引き起こす化合物には出産を促す作用があることもわかっており、妊娠している女性では早産で低体重児を産むリスクが5倍高くなるという調査報告もあります。

■歯周病の予防対策は口の中を健康に保つことに尽きます。基本は日々の歯磨きです。ただ、毎食後にきちんと歯磨きをしているつもりでも、プラーク(歯垢)がきれいに取れていないケースも多くあります。一度、鏡を見ながら歯磨きをし、プラークが付きやすい歯と歯の間や歯茎との境界に歯ブラシが当たっているかを確認してみましょう。

■ただ、毎日きちんと歯を磨いても、プラークを完全に除去するのは限界があります。磨き残したプラークが硬くなった歯石や、歯周ポケットの奥の汚れは歯科医に定期的に取りってもらうしかありません。きちんと歯磨きができている方なら半年に一度、歯周病が進行気味の方は2~3カ月に一度は当院での歯のクリーニングをおススメします♪



院長のひとりごと…

日本人は風呂好き。肩までゆったり湯につかる習慣が、日本人の長寿を支えているとの見方もあります。確かに湯につかることで血液循環の改善になるほかりラックス効果もあり、健康の維持に役立っています。

ただ、これから寒くなる時期の入浴には注意が必要になります。



温度差が激しいと血管系に異常をきたし、心臓や脳血管障害を引き起こす恐れがあるので、入浴前に浴室を十分温めておくことが重要です。また、風呂から出た後に急に寒いところへ行くのも、血圧の急上昇で脳卒中を引き起こす恐れがあるので、避けるようにしましょう。冬場は十分気をつけて、入浴を楽しみましょう♪



ゴボウと鶏肉の煮もの

11 月から冬場にかけてゴボウが旬を迎えます。今回はゴボウと相性のいい鶏肉との炒め煮です。削り節でうまみを加えてみました♪

歯にいい
レシピ



作り方



材料(2 人分)	
ゴボウ	2/3 本 (約 140g)
鶏もも肉	1 枚(約 200g)
削り節	5g
酒	大さじ 1
酢	小さじ 2
砂糖	大さじ 2
しょう油	大さじ 2
サラダ油	大さじ 1

- ① ゴボウはタワシでよく洗い、包丁の背で皮をこそげ落とし、大きめの乱切りにします。
- ② 水 1 リットルに酢を入れて酢水をつくり、①を 5 分ほどさらしてざるに上げ、水気を切っておきます。
- ③ 鶏肉は余分な皮と脂肪を取り除き、大きめの一口大に切ります。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ強火で鶏肉を炒め、肉の色が変わったらゴボウを加えて炒めます。
- ⑤ 鶏肉に焼き色がついたら水 1 カップと調味料を入れ、煮汁がほとんどなくなるまで 20 分ほど煮て、出来あがりです。

※ゴボウは時間が経つと、どんどん香りが抜けて美味しくなくなります。早めに使いきるようにしましょう。

歯・メモ

噛むだけでない「歯の役割」



大人には歯が何本あるか、ご存知ですか。普通は 28 本で、親知らずを加えると 32 本になります。これらの歯の役割は、食事のときに食べ物を噛みくだくだけではありません。他にも、発音を助ける、顔の形を整えて美しい表情をつくる、歯ごたえを楽しみ味覚を豊かに保つ、という大きな役割を担っています。

たとえば、上の前歯が抜けるとサ行、奥歯が抜けるとハ行とう行の発音がしにくくなります。また、歯が抜けると、顔の輪郭も変わり、表情が老けて見えるようになってしまいます。

できるだけ長く 28 本の歯を健康な状態で保てるよう、日ごろから歯のケアに取り組みたいものです♪





ねえ知ってる? 園芸おもしろ話



☆ 11月でも間に合う「ユリ」の植え付け ☆

秋植え球根の多くは11月初めころまでが植え付け時期ですが、11月末まで大丈夫なのがユリです。鉢植えでも十分楽しめるので、チャレンジしてみましょう♪

ユリには他の球根にはない面白い特徴があります。根が球根の底からだけでなく、球根の上の茎からも出るのです。

底から出る根を下根、球根上の茎から出る根を吸収根あるいは上根と呼んでいます。下根は太いものの数が少なく、養分を吸い上げる能力は低いのです。これに対し、数が多く出る上根は細いものの養分を吸い上げる能力に優れ、地上部の成長に先立って伸びだします。

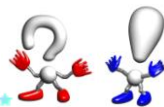
つまり、ユリの生育、開花に重要な役割をするのは上根ということになります。このため、ユリをうまく咲かせるには、上根を多く出させることがコツです。

上根を多く出すためには、球根を他の種類よりも深めに植えつけ、地中に埋もれる茎の部分を多くしてやります。目安としては球根3個分以上の土がかぶっているくらいです。

11月に植えた球根は翌春に芽が出てきます。鉢植えの場合は、芽が出ない冬の間も土が乾燥しないように水をやります。品種にもよりますが、通常の種類ですと6~7月ごろに開花します。

花が終わると、球根は来年のための準備を始めます。花首のところを切り、肥料を与えておくと、球根は太ります。11月に新しい用土に植えかえれば、来年もきれいな花を咲かせますよ♪

今日って何の日



・・・ 11月11日は「電池の日」



乾電池の+（プラス）と-（マイナス）を組み合わせると「十一」になることから、1986(昭和61)年に社団法人日本乾電池工業会(現・電池工業会)が11月11日を「電池の日」に決めました。

また同工業会では、野球のバッテリーのポジション番号が投手1、捕手2であることから、12月12日を「バッテリーの日」として定め、1997年に電池の日(11月11日)からバッテリーの日(12月12日)までを「電池月間」に制定。この機会に、身近な電池や応用機器の点検、いざという時に必要な常備品の見直しを呼びかけています。

なお、わが国の電池生産量ですが、年間62億個にも達しています♪



九星占い 11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	北が大吉、南が吉	桃、黄、白	1、2、9、10、11、18、19、20、23、25、28、29
二黒土星	北西が大吉	桃、黄、白	1、2、5、8、9、17、18、19、24、26、27、28
三碧木星	北西が吉	白、黒、黄	8、17、18、26、27
四緑木星	北西が吉	金、銀、白	6、7、8、13、16、17、24、25、26
五黄土星	北西が大吉、南が吉	金、緑、青	5、6、7、12、14、15、16、23、24、25、26、29
六白金星	南が吉	赤、黄、金	5、6、13、14、15、22、23、24
七赤金星	南が吉	金、桃、銀	1、4、5、12、13、14、20、21、22、23、30
八白土星	南が吉	赤、桃、黄	2、3、4、11、12、13、14、17、20、21、29、30
九紫火星	北、南が大吉	金、銀、黄	1、2、3、10、11、12、19、20、29、30

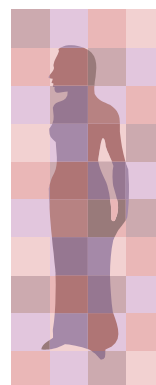
[自分の九星の探し方] 生まれた年(西暦)の下2桁の合計が9以下の人は、10から下2桁の合計数字を引く。1961年生まれなら、 $10 - (6 + 1) = 3$ となる。生まれた年の下2桁の合計が10以上の人は、まず下2桁の数字を足す。足した数字の10の位と1の位をさらに足し、10から引く。1968年生まれなら、 $6 + 8 = 14$ 、 $1 + 4 = 5$ 、 $10 - 5 = 5$ となる。ただし、節分までに生まれた人は前年の生まれとなります。

これで得られた数に対応する星はつぎのようになります。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

★ 今月のワンポイント・風水・ ★

「人間関係改善にはブタの置物が吉」

ブタは縁起の良い動物。
人間関係を改善するパワーを持っている。
ブタの頭を相手の家の方角に向けて置く。
同居の場合は相手の部屋に向けておく。
ピンクのブタなら効果倍増。



「黒い縦長の財布で金運アップ！」

光を吸収する黒には「貯めこむ」パワーがある。
女性なら濃紺でも可。
黄色にこだわるなら黄色いカードを中に入れておく。
2つ折りの財布よりは縦長タイプを選ぶ。
金運も折り曲げられるのは嫌いと心得るべし。



スマイルビューティー

『顔トレ ② 「ほほ」のリフトアップ』

顔には表情筋という筋肉があります。この表情筋をストレッチなどうまく鍛えるのが「顔トレ」です。顔トレをすると二重あごがスッキリするなど肌に張りが出るほか、印象も明るくなります。今回は頬(ほほ)のリフトアップです♪

顔には約30種類もの筋肉が複雑に入り組み、交錯しています。それぞれの筋肉は小さいので、鍛えても即効性はありません。でも、毎日続けると、瞼の垂れ下りや頬のたるみなどの予防・改善効果が期待できるほか、ドライアイ(目の表面が乾く症状)などの症状改善にもつながります。

今回は顔トレの2回目として頬のたるみを防ぐ「頬のリフトアップ・エクササイズ」をご紹介します。頬のたるみだけでなく、唾液線を刺激することからドライマウス(口が乾く症状)や口臭の予防効果もあります。

①頬骨の一番高いところを引き上げ、上唇も鼻につくくらい引き上げ、その状態を5秒続けます。頬骨の一番高いところを目に近づけるイメージで行うのがポイントですが、慣れない間は頬骨の一番高いところに軽く指をそえて行うといいでしょう。

②ゆっくり元に戻して、ニッコリ笑います。

これを3回繰り返して行います。毎日、続けましょう♪



パパッと掃除術

★ トイレの掃除 ★



トイレは汚れが目立つようになってからでは、掃除をするのがだんだん嫌になってきます。トイレ掃除のコツは、汚れがついて掃除が面倒になる前に、毎日サッと掃除をすることです。



トイレも
スッキリきれいに♪

■毎日簡単にできるトイレの掃除法をご紹介します。まず、便器の汚れている部分にトイレ用洗剤を直接かけます。

■10分ほどそのままにしておいてから、トイレ用ブラシで便器全体をこすります。ブラシは、なるべく便器の奥や隅までしっかり磨けるものを選ぶようにします。

■便座はトイレ用ウェットティッシュで拭くか、あるいは除菌スプレーをかけてきれいに拭きます。また、トイレの床も汚れているので、ぞうきんかトイレ用ウェットティッシュで拭きます。

■これで毎日のトイレ掃除は終わりです。意外に簡単で、時間もかかりませんよ♪

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歳の長女が、1カ月前から突然頻尿になりました。20～30分おきの時もあります。尿道炎にはなっていませんでしたが、何かストレスが原因になっているのでしょうか？

A. 幼児の頻尿は、膀胱炎など尿路の感染症によって起きることもあります。心因性によるものも多くみられます。

感染症など体の病気によるものであれば、昼夜問わず排尿することが多いのが特徴です。心因性による頻尿であれば、夜間の睡眠中はまったくトイレに行かず、起床後、通園や通学前に頻尿になったり、運動会や遊戯会などイベントの前に症状が悪化することが多

いのが特徴です。この特徴の違いが、体の病気によるものか、心因性によるものなのか判断するヒントになります。

お子様の場合も心因性と思われます。排便や排尿に関して子どもの緊張や不安を高めることがないよう、親が注意することも対応の一つになります。それでもなかなか治らない場合は、小児科を受診されることをお勧めします。

今月の「知っ得」情報

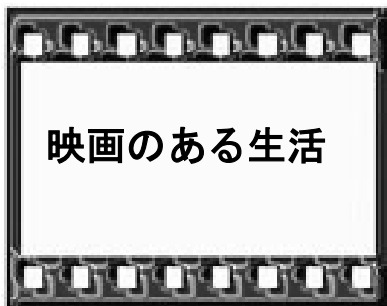
☆ お得感が2倍の「ポイントモール」 ☆

▼「ポイントモール」をご存知ですか？インターネット通販などを利用する際に、ポイントモールの運営サイトを經由するだけでポイントがもらえるもので、単独の通販サイトを利用するよりもお得感のあるシステムです。

▼使い方は簡単です。利用しているクレジットカードやポイントカードなどのモールに会員登録すれば手続き終了(カードを持っていなくてもモールに登録すれば利用できる場所もあります)。あとは各モールに出店する加盟店の中から利用したい店を選び、買い物をします。

▼たとえば、クレディセゾンが運営する「永久不滅.com」を經由して楽天の仮想商店街「楽天市場」で買い物をした場合、購入額100円ごとに1ポイント(1円相当)の楽天の割引ポイントがもらえるうえに、クレディセゾンから購入額1000円ごとに2～20ポイントが付与されます。一度の買い物で2か所からポイントがもらえるわけですね。

▼モール選びには、利用頻度の高い仮想商店街を利用できるかがひとつの基準になります。



【タイトル】 ヒーローショー
 【製作年】 2010年
 【製作国】 日本
 【監督】 井筒和幸
 【主なキャスト】 後藤淳平、福德秀介
 ちすん、米原幸佑、桜木涼介、林剛史



■「パッチギ！」などの青春映画で知られる井筒和幸監督の、監督生活 35 周年を記念する作品。お笑いコンビ「ジャルジャル」の後藤淳平、福德秀介を主演に、普通の若者たちが思いもよらない事件に巻き込まれ暴走していく姿を、鮮烈に描いた異色の青春映画です。2010年キネマ旬報日本映画ベスト 10 の 8 位。

■物語は、日々を中途半端に過ごす専門学校生のユウキ(福德秀介)と、調理師免許取得を目指す配管工の勇氣(後藤淳平)の 2 人が、ある事件に巻き込まれるところから始まります。

■ユウキは、先輩の剛志から紹介されたヒーローショーのバイトを始めます。ある日、バイト仲間のノボルが剛志の彼女を寝取ったことから、剛志とノボルはショーの舞台上で殴り合いをします。剛志の気は収まらず、ユウキを含めた悪友たちを呼び寄せる一方、ノボル達も自衛隊上がりの勇気を引き連れ、両者の報復合戦に発展します。ついには決定的な殺人が、...



■アメリカの実業家で詩人でもあったサミュエル・ウルマン。彼が 80 歳の記念に自費出版した『80 歳の歳月の高見にて』に収められた有名な詩「YOUTH(青春)」に、こういう一節があります。
 「年を重ねただけで人は老いない。理想を失う時に初めて老いがくる。希望ある限り若く、失望とともに老い朽ちる」

■確かに 80 歳になっても 90 歳になっても若々しく、生き生きと輝いている方が多くいらっしゃいます。若さの秘訣を探ると、地域における社会貢献や生涯現役で仕事を続けるなど、生きがいと希望を持たれているケースがほとんど。生涯の夢を持ち、一生それを追いつけることができればと思います。



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 6 4 2-3
(日高町役場となり)
- TEL：0738-63-3883
- H. P：http://www.okamotodental.jp/