

# ハッピートウース

今日も笑顔でいきましょう！



第12号

3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！花粉症で辛い毎日です。

- 3月です。厳しかった寒さも和らぎ、日一日に春めいてきます。心身ともにホッとした感じになりますよね。
- 21日の春分を迎えると、いよいよ桜前線が南から北上を始め、各地から桜便りが聞こえてきます。3月の旧暦は弥生ですが、「桜月」「花見月」という風流な呼び方もあります。
- また、下旬にかけては卒業式や転勤のシーズンになります。入学、就職の準備にこころを弾ませる方もいるでしょう。春風とともに気持ちをリフレッシュし、新たな気持ちで4月からの新年度を迎えましょう。



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…パパッと掃除術
- ・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



## “全国どんぶり選手権、「うにめし丼」に栄冠”

■B級グルメが話題となっている昨今ですが、今年1月には東京ドームで第2回「全国ご当地どんぶり選手権」が行われました。

■この選手権の審査は、一般の来場者が実際に1杯400円(ハーフサイズ)のどんぶりを試食し、美味しいと思ったどんぶりに投票して決めます。

■今年は北海道から鹿児島までの20チームが参加し、それぞれの地元の食材を使ったどんぶりで日本一の座を争いました。

■投票結果は、北海道の「うにめし丼」が1位に輝き、連覇を狙った富山県の「白エビかき揚丼」は2位に終わ

りました。3位は新潟県の「鯛茶漬け」。上位3チームには賞金と金銀銅製のどんぶりが贈られました。

■チャンピオンになった「うにめし丼」は、北海道北部の日本海に浮かぶ利尻島の2つの名産、昆布とウニを組み合わせることで誕生。利尻昆布のダシと生ウニの煮汁で炊き込みご飯を作り、その上にウニとイクラをたっぷり添え、利尻島の幸を満喫できるようになっています(=写真)。うーん、美味しそう！



■この「全国ご当地どんぶり選手権」、今年も予想以上の「熱闘」で好評を博したことから、2011年度の開催も決まったようです。食べることでぜひ参加したいですね♪



## ★今ドキ★

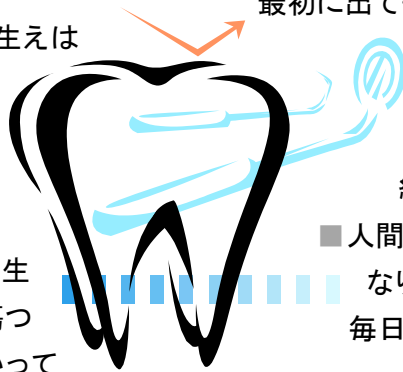
## ★気になる歯の情報★

### § 乳歯と永久歯 §

■人間の歯には、生まれて最初に生えてくる「乳歯」と、後で生え代わって出てくる「永久歯」があります。それぞれの歯の特徴と、注意すべき点について紹介しておきます。

■乳歯は一般に生後7カ月前後から生えはじめ、生後2年くらいで生え終わります。通常は下あごの中切歯から出てきます。

■この中切歯の乳歯が通常より早く生えたと、授乳に際して母親の乳頭を傷つけることがあります。昔から鬼歯といって



親が驚いた現象です。

この場合は、歯科医院で歯の頭を少し削ってもらうといいでしょう。

■乳歯は幼少期の食物摂取、および後から生えてくる永久歯の場所の確保に必要なものです。虫歯などによって早期に乳歯を失ってしまうと、歯列不正や永久歯の発育異常の原因になります。

■乳歯は特に永久歯に比較して有機成分を多く含んでいることから、虫歯にかかりやすくなっています。歯ブラシによるケアをはじめ、虫歯予防に気をつける必要があります。

■永久歯は生後6歳ごろから生え代わりはじめます。最初に出てくるのは乳歯と同じく下あごの中切歯です。そして、次第に後方へと生え代わっていき、一般的に生後12歳くらいまでに乳歯から永久歯への交代が終わります。

■人間にとって永久歯が最後の「自前の歯」となります。1年でも長く丈夫に使えるよう、毎日のブラッシングはきちんとしましょう♪

## 院長のひとりごと…

夜遅く夕食を食べると、翌朝に胃もたれを感じたりすることはありませんか。少なめに食べればいいのですが、昼食からの時間が長く経っていると、ついつい食べてしまいますよね。

遅めの夕食にはカツオ節を食材に使うといいようです。カツオ節にはヒスチジンというアミノ酸がたっぷり含まれています。ヒスチジンは脳の満腹中枢を刺激して満腹感をもたらす効果のあることが動物実験で明らかになっています。

また、うま味成分となっているイノシン酸にも食事の満足効果を高める働きがあって、ダブルで食べ過ぎを防いでくれるようです。

レシピとしては、カツオ節と梅干しを合わせただけの「梅カツオスープ」なんかいいようです。簡単に作れるので一度試してみましょう♪





## 若竹煮

3月中旬ごろから市場に出回るタケノコを使った定番のレシピです。タケノコは鮮度が命です。買ってきたら、できるだけ早く下ゆでしましょう♪

歯にいい  
レシピ



## 作り方



- ① タケノコは米ぬかを入れて 30 分間茹でておく。
- ② 茹でたタケノコは、穂先を縦に切り、あとは横に輪切りにする。
- ③ わかめは水にもどし、塩分を抜いておく。
- ④ 鍋にだし汁と②を入れて火にかける。
- ⑤ 煮立ったら酒、砂糖を加え弱火で約 10 分煮る。さらに、みりん、しょう油、塩少々を加え約 15 分煮る。
- ⑥ ⑤にわかめを加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑦ 器に盛付け、木の芽を飾る。

※タケノコは水煮のものでもかまいません。

### 材料 (4 人分)

タケノコ	300 g
わかめ	120 g
だし汁	600 cc
酒	大さじ 3
みりん	大さじ 2
しょう油	大さじ 1.5
砂糖	小さじ 2
木の芽	4 枚

## 歯・メモ



### 「歯の神様」は味噌？

去年は神社などパワースポットが人気を集め、歌の世界でも植村花菜の「トイレの神様」が大ブレイク。何やら神様づいていますが、歯の世界では群馬県沼田市にある天桂寺の「味噌なめ地蔵」がパワースポットとして注目を集めています。

「味噌なめ地蔵」は赤い衣の前掛けをつけた2体の座像で、口の周りには味噌が塗りつけられています。昔から、この石像の頬や口のまわりに味噌を塗って祈願すれば、歯痛をはじめ万(よろず)の痛みが治ると言い伝えられてきたんですね。この地方では、味噌には歯痛に伴う熱を冷ます効果があると信じられてきたようです。

近くに行かれた時は、ぜひ立ち寄ってみてください♪





## ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



### ☆ 本当は存在しなかった「赤いスイートピー」 ☆

今回はスイートピーにまつわる話です。スイートピーと言えば、松田聖子さんの 1982 年の大ヒット曲「赤いスイートピー」が思い出されますが、当時、赤いスイートピーはなかったんですネ♪

♪ 心に春が来た日は 赤いスイートピー ♪♪  
今でも春になると有線やラジオなどから流れてくる、松田聖子さんの「赤いスイートピー」。

この歌がヒットした当時、花屋さんには赤いスイートピーを求めのお客さんが押しかけました。でも、花屋さんは「紅色ならありますが、赤いスイートピーなんてありません」と対応したようです。

そうなんです。この歌がヒットした 1982 年には赤いスイートピーはまだ存在していなかったんです。

まあ、ひいろ しゅいろ ときいろ緋色も朱色も鶉色も「RED」でまとめてしまう  
米国流で言えば、「紅(くれない)も赤のうち」というこ

とになるでしょうが、本来は区別されるべき色なんです。紅は赤より少し紫が掛かっています。

話が飛びましたが、当時はなかった赤いスイートピーをつくり出したのは、伊勢市の中川猛さんだというのが定説です。中川さんは、この歌のヒットを契機に 1987 年に栽培農家になり、15 年目の 2002 年に赤いスイートピーの開発に成功したそうです。

あまり知られていませんが、2005 年には「赤いスイートピー」の 7 年後を歌った「続・赤いスイートピー」もリリースされています。あの二人は別れてしまったようです、、、うーん、残念です。

## 今日って何の日



・・・3月7日は「消防記念日」

「消防記念日」は、日本の消防に関する理解と認識を深めるために、国家消防庁(現・総務省消防庁)が 1950 年 2 月 9 日に制定した記念日です。

3 月 7 日に決まった理由は、「消防組織法」が施行された 1948 年 3 月 7 日にちなんだものです。消防組織法によって、明治憲法下では警察の管轄とされていた消防業務が、市町村長が管理する「自治体消防制度」に替わりました。

乾燥する冬は火事の多い季節です。火の始末には注意しましょう！







## おもしろサイト見い〜つけた

### 「健康知識測定テスト」

<http://www.kenko-chishiki.net/>

★今回ご紹介する「健康知識測定テスト」は、面白さも十分ありますが、それ以上に自分の健康づくりに役立つサイトです。お金と時間をかけずに健康について学びたい方にはおススメです★

★このサイトのテストは模擬テスト、本テストがあります。模擬テストで肩慣らしをしてから本テストに進んだ方が合格する可能性が高くなりますし、模擬テストの解説を読むことで知識も広がります。

★テストは、運動・食事・生活習慣・メンタルヘルス・健康トピックスの5分野に分かれています。本テストは分野ごとに10問で構成されており、全問を解くまで10分もかかりません。

★5分野すべてをクリアすると「健康知識マスター」に認定され、認定証がダウンロードできます。また、スポーツクラブの無料券やお茶などの各種プレゼントに応募できる資格も発生するので、楽しみはダブルです。

★さらに「健康について学ぶ」というコーナーも設けられており、健康知識の学習に効果的だと思われるサイトが紹介されているのも役に立ちます。

★東京商工会議所が運営しており、利用料は一切無料。テストにあたり事前学習の必要もないので、気軽に受験できますよ。皆さまも、ぜひ一度チャレンジしてみてください♪

## パパッと掃除術

## ★ コンロまわりの掃除 ★



コンロは毎日の食事に欠かせないもの。食材や油、調味料などが飛び散ることで、汚れも激しい場所です。放っておくと頑固な汚れになります。食事をつくる場所だけに、きれいにしておきたいものです。



コンロまわりも  
スッキリきれいに♪

■コンロまわりは、普段の掃除をキチンとすることが汚れ防止につながります。毎日使い終わったら温かいうちに絞った布でふき取るようにします。最後に乾いた布で仕上げるとサビの防止になります。

■ゴトクや汁受け皿、バーナーキャップは、汚れがこびりつかないうちに定期的にていねいな掃除をするようにします。

■ゴトク、汁受け皿は、シンクに35~40℃のお湯をため、台所用中性洗剤を溶かして5~10分つけておきます。汚れが緩んだら、スポンジなどにクリームクレンザーをつけてこすります。

■バーナーキャップは、汚れを放っておくと熱効率の低下や不完全燃焼の原因になるので、竹串を穴に差し、きちんと掃除しましょう♪

# スマイルビューティー

## 『相手に笑顔が届ける4カ条』

笑顔は人間関係を良くする最高のスキル。でも、ただ笑うだけでは逆に敬遠されることもあります。重要なのは相手の心に届き、好感されること。今回は、笑顔を相手の心に届けるための4カ条をご紹介します♪



### ＜その1＞相手の目を見る

笑顔で重要なのはアイコンタクト。ただ、ずっと見続けていると相手が違和感を覚えることもあるので、時折、視線を動かすといい。

### ＜その2＞きちんと口角を上げる

笑顔を印象づけるには表情豊かなことが大切。日ごろから口角を上げることを心がけておく。理想の笑顔は上の歯が10本見えていること。

### ＜その3＞あらかじめ気分を高揚させておく

相手より少し高揚した気持ちで笑いかけると、相手も晴れやかな気分になる。自分の気分を高揚させるには「ラッキー」「ハッピー」などと声に出すとよい。

### ＜その4＞気配りを心がける

相手の立場や状況、気持ちを察したうえで笑いかける。相手への思いやりが人間関係では何よりも大切。

## お手軽美容グッズのススメ！

### ☆ ヨモギでダイエット、美肌づくり ☆

これから初夏にかけて野原や草地を歩くと、元気に育ったヨモギを目にします。このヨモギ、雑草の仲間ですが、なんとダイエット効果、美肌効果があるんです。お茶や草もちにして効果を試してみませんか♪

■ヨモギは昔から薬草としてお茶や青汁、入浴剤、止血剤などとして重宝されてきました。3月のひな祭りでヨモギの入った草もちを食べるのは、ヨモギの香気が邪気を払うと信じられてきたからです。

■シネオールという精油成分が血液の循環や新陳代謝を良くし、余分な脂肪や老廃物を体外に排出する働きがあるからです。韓国ではヨモギ茶をやせるお茶として常用している人も多いようです。

■ヨモギに含まれている薬効の中でも、最近の研究で注目されているのが老化や認知症、高血圧、動脈硬化などの予防効果のほか、ダイエット効果、美肌効果なんです。



■お茶にする場合はよく洗ってから日干しにし、煎じて飲みます。青汁、入浴剤は生のままで大丈夫です。冷え性、肩こり、ストレス解消にも効果があるので、休みにはぜひヨモギ摘みを！

## 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.** 生後6か月の長男ですが、湿疹が治りにくいので皮膚科で診てもらったら、軽度のアトピーと言われました。離乳食で注意する点があれば教えてください。

**A.** アレルギーにもいろいろな原因があります。食材以外による場合もあります。また、アレルギーの検査結果が必ずしも症状とつながるとも限りません。

アレルギー反応自体も、食べてすぐ症状が出るものもあれば、遅いものでは72時間経過後に症状が出るものもあります。その時々体調でも症状の出方が違ってきます。

なかなか難しい問題ですが、現在、人工乳を

授乳されているのであれば、離乳食の開始を遅らせる必要はないと思います。

乳製品や卵、小麦、大豆などは少しずつ与えていき、症状が出るようであれば、その都度対応されたいのではないのでしょうか。

また、白米や野菜も、アレルギーの原因にはなりにくいのですが、ゼロではありません。

☆食事の楽しみを伝えることも大切です。楽しみながら離乳食を進めていってください♪

## 今月の「知っ得」情報

### ☆ ネット通販の「タイムセール」がお得!? ☆

▽ネット通販に「タイムセール」という新しい価格サービスが広がってきているのをご存知でしょうか。販売する時間が限定され、販売数量も数少ない場合がありますが、それでも参考価格や希望小売価格の80%引き、90%引きといった格安の値段で手に入ることから、若い女性中心に利用者が増えてきているようです。

▽たとえば楽天市場では、午後8時から「4時間限定タイムセール」を実施。同市場の約3万5千店舗から毎日4店舗が幅広い商品を出品しています。また、ネットプライスでは午前0時からスタートする24時間限定の「24(ニーヨン)バリュー」、正午からスタートする12時間限定の「12(イチニ)バリュー」を実施。ニッセンも正午スタートで2時間限定の「ランチタイムセール」を始めています。

▽利用する人はまず、メルマガの会員登録をします。セールの内容を予告するメルマガが届くので、これをチェックすれば興味ある品物が出品されるかどうかわかります。ただ、セール開始時はアクセスが集中するので、少し時間を置いてからアクセスした方がよさそうです。



## 映画のある生活

【タイトル】 クレイジー・ハート  
 【製作年】 2009年  
 【製作国】 米国  
 【監督】 スコット・クーパー  
 【主なキャスト】 ジェフ・ブリッジス  
 マギー・ギレンホール、ロバート・デュバル



■ 落ちぶれた元人気歌手が愛する人に支えられ、音楽を通して再起しようと奮闘する姿を描くヒューマンドラマです。

■ 主演した名優ジェフ・ブリッジスは、この映画で第82回アカデミー賞主演男優賞を受賞しました。日本では昨年公開され、2010年キネマ旬報ベストテン外国映画部門の7位に入っています。

■ かつてシンガーソングライターとして一世を風靡していたバッド(ジェフ・ブリッジス)も今や57歳。ドサ回りの歌手に落ちぶれ、結婚生活は何度も破綻。酒に溺れる自堕落な生活を送っていました。

■ そんな彼のもとにある日、若い女性ジャーナリストのジーン(マギー・ギレンホール)が取材で訪れるところから、ドラマは展開します。二人は愛し合うようになり、バッドの生活も好転し始めるのですが、試練が二人を待ち受けます、。

■ どんな状況に置かれても、希望さえあれば人間は生きていける。こんなメッセージを贈ってくれる映画です。



## 編集後記

■ 「エシカル消費」という言葉をご存知でしょうか。エシカル(ethical)は倫理的、道徳的という意味の英語で、商品やサービスを選ぶとき社会貢献できるものを優先する消費行動のことです。

■ 具体的には、売り上げの一部を発展途上国の子どもたちや地域のボランティア団体などに寄付する商品やサービスを購入することです。

■ 「社会の一員として何か社会のために役立ちたい」、こう考えている方が増えてきています。でも、実際に寄付やボランティア活動をするのはなかなか難しいものです。

■ でも、「エシカル消費」なら毎日の生活の中で気軽に社会貢献できるわけです。企業の取り組みも広がっています。エシカル、やってみませんか♪



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/>