

# ハッピートウース

今日も笑顔でいきましょう！



第13号

4月発行

岡本歯科医院

TEL : 0738-63-3883

院長の岡本です。被災者の方々に心からお見舞い申し上げます。

■4月。新年度入りとなります。大変辛い天災と事故が起きましたが、入学、入社を迎える方も多と思います。天気もすっかり春の装いとなるなか、冬の衣は脱ぎ棄て、心も春の感じでいきたいと思ひます。

■8日にはお釈迦様の生誕を祝う「花祭り」が各地のお寺で催されます。13日には関西中心に、数えて13歳になる男女が虚空蔵菩薩にお参りして福德や知恵を授かる「十三参り」が行われます。

■被災者の方々、想像を絶する悲しみと過酷な生活を送られていると思ひますが、皆助けてくれるので、気持ちを強く持って、なんとか乗り越えてください。



## 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…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
- ・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



## “スリムなアラフォー女性が増加”

■この20年間でスリムなアラフォー女性が増えていることがわかりました。厚生労働省研究班が愛知県内の女性、約20万人について、20年間の変化を年代ごとに調べたものです。

■この結果、肥満の指標である体格指数(BMI)で「やせ」に区分される年代別の割合は、30代が約15%から約22%へ、40代が約7%から約17%に大きく増加したことがわかったものです。

■一方で、ダイエットブームによるやせすぎが指摘される20代では、大きく増加した年もありましたが、この20年を通してみるとほぼ横ばいでした。



■ただ、20代の女性については34%がやせ過ぎという、別の調査結果もあります。栃木県健康増進課が2010年2月にかけて、県内在住の3054人を対象に「体格指数(BMI)」が18.5未満の低体重の人の比率を調査したものです。

■この調査では、女性全体の低体重比率は11.0%(前回比2.6ポイント増)にとどまりましたが、20代の女性では34.4%(同16.5ポイント増)へ急増していました。

■いずれにしても、一定のダイエットはメタボなど生活習慣病の予防に効果がありますが、「過ぎたるは及ばざるがごとし」、やせ過ぎには注意しましょう♪



## ★今ドキ★

## ★気になる歯の情報★

### § 歯は認知症にも影響 §

■ 歯の状態が悪いと認知症にかかるリスクが高くなることが明らかになりました。これは日本福祉大学の近藤克則教授を中心とした研究グループの調査結果によるものです。

■ 歯を失うと歯周病になり、糖尿病や心疾患など全身の健康状態に悪影響を及ぼすことは明らかになっていましたが、歯の状態が認知症に影響するかどうかはこれまでわかっていませんでした。

■ 研究グループは、2003年に愛知県の65歳以上の健常者を対象に郵送調査をし、その後4年間にわたり認知症の認定を受



けたか否かを追跡調査しました。

■ その結果、年齢や治療疾患の有無、生活習慣などに関わらず、歯がほとんどなく義歯を使用していない人、あまり噛めない人、かかりつけ歯科医院のない人は、認知症発症のリスクが高くなることが明らかになりました。

■ 特に、歯がほとんどないのに義歯を使用していない人は、20本以上歯が残っている人の1.9倍も認知症発症のリスクが高いことがわかりました。また、あまり噛めない人は何でも噛める人の1.5倍、かかりつけ歯科医院のない人はある人の1.4倍もリスクが高くなることもわかりました。

■ この結果に対し研究グループは、歯を失う原因となる歯周病などの炎症が直接脳に影響を及ぼすこと、また咀嚼(そしゃく)機能の低下が脳の認知機能の低下を招いている可能性を示唆しています。また、かかりつけ歯科医院の有無については、歯科疾患の予防や治療が認知症の予防につながっていると見ています。

かかりつけの歯科医院できちんとケアすることが大切なんですネ♪

## 院長のひとりごと…

カルシウムが別名「食べるトランクライザー(精神安定剤)」と言われているのをご存知ですか？カルシウムは骨を丈夫にし、骨粗鬆(こつそしょう)症を防ぐばかりでなく、精神を安定させ、脳の健康を守る重要な役割もあるんです。

カルシウムが不足すると、脳の中の神経伝達がスムーズにいかなくなり、イライラしたり、怒りっぽくなってしまいます。逆にカルシウムが十分補給されると、心にゆとりができ、気分も自然と明るくなります。

心が明るくなると笑いも生まれ、その笑いがまた心身にプラス効果をもたらしてくれるんです♪

カルシウムを摂取する食材としてはチーズがおすすめです。良質のタンパク質が含まれており、これがカルシウムの吸収率を良くしてくれるんですよ♪





歯にいい  
レシピ



### 材料 (4人分)

ホタルイカ	200 g
卵	4 個
ごぼう	25 g
白ネギ	50 g
マイタケ	50 g
三つ葉	25 g
だし汁	320ml
砂糖	小さじ 1
みりん	40ml
しょう油	40ml

## ホタルイカの卵とじ

ホタルイカの旬は、桜の咲く時期からゴールデンウィークまでの間。この時期に食べると、春の本格化を感じることができますよ♪



### 作り方



- ① ホタルイカはさっと茹でて、目と口、軟骨を取り除く。
- ② ごぼうはさがきにする。
- ③ 白ネギは細かく刻む。
- ④ マイタケは適当な大きさに切る。
- ⑤ 鍋にだし汁と②、③、④、調味料を入れ、軽く火を通す。
- ⑥ ⑤にホタルイカを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑦ とき卵を入れ、火を止める。
- ⑧ 三つ葉を散らして盛付ける。

※とき卵をいれた時点で火を止め、半熟の状態で作ると美味しくできます。好みで木の芽、粉山椒もどうぞ。

## 歯・メモ



### 「歯の妖精」はお金持ち？

皆さまのご家庭では子どもの乳歯が抜けたとき、どうしていますか？  
日本では昔から「下の歯は屋根の上に投げ、上の歯は縁の下に投げ入れる」という言い伝えがあります。これは「上の歯は下に、下の歯は上にすくすくと伸びていくように」との願いが込められています。

ところが、欧米では全く違う言い伝えがあるようです。「抜けた歯を枕の下に入れておくと”歯の妖精”がやってきてコインと交換してくれる」というもので、なんともメルヘンチックかつ実利的です。これがメキシコに行くと、歯の妖精の代わりにネズミがやって来てコインに変えてくれると言われているようです。

世界は広いし、様々な考えで成り立っているんですネ♪





## ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



### ☆ 夏の夜に花と香りを楽しむ「ヨルガオ」 ☆

夏の花と言えばアサガオですが、今年はアサガオの仲間、夏の夜に直径十数センチの白く大きな花を咲かせ、芳しい香りも漂わせてくれる「ヨルガオ」を育ててみませんか♪

4月から5月にかけては春まき、草花の種まきシーズンとなります。秋まきより、まきどきは幅広いのでアサガオやサルビアなど高温を好むものは5月初めまでにまけば大丈夫です。

さて、今月注目のヨルガオ。アサガオと同じヒルガオ科に属しますが、花が咲くのは真夏は夜8時頃から、晩夏以降は夕方4時くらいからで、翌朝にはしぼんでしまいます。

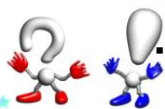
4月下旬から5月上旬に種まきをします。種は堅いので、端をナイフで少し切り、一晩水に浸してからまきます。2~3日で芽が出ます。本葉が出たら花壇

や鉢に定植します。本葉5、6枚のころに、一度摘心をしておくと枝数を多くできます。後は水切れしないように朝晩に水を与えます。

つるを支柱や塀にはわせませんが、素敵な香りを楽しむため窓のフェンスに誘引するのもおすすめです。

このヨルガオ、よくユウガオと混同されることがあります。同じように夜から朝にかけて花をつけますが、ユウガオはウリ科で、果肉が「かんぴょう」になります。ヨルガオの花言葉は「夜」。夏の夜、ヨルガオの花と香りを楽しみましょう♪

## 今日って何の日



・・・4月23日は「サン・ジョルディの日」



スペイン・カタルーニャ地方の守護聖人サン・ジョルディ(聖ゲオルギウス)の命日にちなみ、欧米ではこの日、男性は女性に花を、女性は男性に本をプレゼントする習慣があります。日本でもこの風習を定着させようと、日本書店組合連合会などが1986年、本を贈る記念日として「サン・ジョルディの日」を制定しました。

また、4月23日は「ドン・キホーテ」で有名なスペインの文豪・セルバンテスの命日でもあるため、国際連合教育科学文化機関(ユネスコ)では「世界図書・著作権デー」としています。





## おもしろサイト見い〜つけた

### 「子育て応援特集」

<http://www.navitime.co.jp/pcstorage/html/mama/i>

☆共働きの増加や家族構成の変化もあって、若いママたちの子育てに対する悩みは多くなっています。今回ご紹介する「子育て応援特集」は、そんなママたちの問題解決に役立つサイトです☆

★「子育て応援特集」は、経路検索サービスのナビタイムジャパンが昨年10月から始めたサービス。幼い子どもを連れて少し遠出をするときに便利な情報が検索できるようになっています。

★たとえば、「ホームと改札口をつなぐエレベーターに乗るための最短ルート」「おむつ替えのできる多機能トイレの場所」「駅から目的地まで雨を避けられるアーケードや地下街ルート」「近隣で今すぐ診療して

もらえる医療機関」などの情報を検索できます。パソコンでの検索は無料ですが、携帯での利用は月額210円の利用料がかかります。

★同じようなサイトは他にも増えてきています。ミキハウス子育て総研では、医師や保育士による育児関連のコラム掲載のほか、ボランティアの専門家による個別相談もある「ハッピーノート ドットコム」を今年の1月末から始めました。

★また、デジタルブティックでは昨年10月から、母子手帳機能や基礎体温管理機能を搭載した「らくらくモバ育」を月額315円で提供しています。自分に役立つものを選んで利用するのいいと思いますよ♪

## パパッと掃除術

## ★ 魚焼きグリルの掃除 ☆



魚焼きグリルは、魚の煙と脂で知らないうちに汚れがこびりついていきます。気がついたときは汚れがひどくて、掃除するのがおっくうになってしまいます。使った後にサッと水ふきするのがコツです。

魚焼きグリルも  
スッキリきれいに♪



■使用後そのまま放っておくと汚れがこびりついていくので、毎回使った後に水で絞ったふきんで水拭きするようにします。こうすれば、汚れの主な原因である魚の脂は簡単に落とすことができます。

■そうは言っても、何回も使っていくうちにしだいに汚れが付着していくので、ときどきキッチン用洗剤を薄めたもので拭くといいでしょう。

■また、年に1~2回くらいはスポンジと液体クレンザーでグリルの中をこすると、汚れがしっかり落ちてきれいになります。

■汚れが固くこびりついて、なかなか落ちない場合は、スチールウールたわしを小さくちぎり、水を少しつけてこすります。落ちた汚れは布で拭き取ります♪

# スマイルビューティー

## 『ペットボトルエクササイズでたるみ防止』

二重アゴなどのフェイスラインのたるみって気になりますよね。アゴのたるみや口角が下がるのを防ぐには表情筋のトレーニングが効果的。簡単に口元の筋肉を鍛えることのできるペットボトルエクササイズをご紹介します♪



### ☆ペットボトルエクササイズ その1. ☆

- 1、ペットボトルにごく少量の水を入れて、口にくわえます。
- 2、歯を使わずに、口にくわえたまま持ち上げて10秒間キープ。
- 3、これを 3回繰り返します。

<慣れてきたら 少しずつ水を増やしていきます>

### ☆ペットボトルエクササイズ その2. ☆

- 1、ペットボトルを口にくわえます。
- 2、くわえたまま、おもいきりペットボトルの中の空気を吸うようにほっぺを内側にへこませた状態で5秒間キープ
- 3、今度はゆっくり息をはくように5秒かけて頬をふくらませます。

<これを繰り返し一日30回ほど行います>

## お手軽美容グッズのススメ！

### ☆夜 10 時～深夜 2 時は睡眠タイム ☆

美肌づくりの最も簡単で楽な方法は、よく寝ることです。睡眠が大切なのはよくわかってるけど、忙しくて、、、と言う人は、夜 10 時から深夜 2 時までの間に寝るようにすると、効率的なようです♪

■美肌づくりに十分な睡眠が欠かせないことはよく知られています。睡眠不足になると、目の下にクマができたり、肌荒れなどのスキントラブルが起きてしまいます。これは、ターンオーバーと呼ばれる、28 日間で健康な肌が生まれ変わる周期に乱れが生じるからです。

■また、睡眠不足は睡眠中に分泌される成長ホルモンを減少させることで健康に悪影響をもたらし、結果

として美肌にもマイナスになってしまうのです。

■そして、同じ睡眠でも、美肌にとって大切なのは夜 10 時～深夜 2 時の間に眠っていることです。これは、肌の新陳代謝がこの時間にもっとも活発に働くためです。



■もちろん、睡眠前にしっかりお化粧を落とし、必要な水分を補ったりしておくことも大切です♪

## 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. 娘は2歳4か月になりますが、未だに母乳を欲しがるので授乳しています。そのうえ甘いものが好きで虫歯ができてしまいました。どうしたら卒乳できるでしょうか？**

**A.** 2才から3才にかけては自我が発達し様々なことに挑戦しますが、思い通りにならないことも多く、不安やストレスを感じる時期でもあります。

その不安やストレスに対し、おっぱいは子どもの心を安定させる役割をします。お母さんとおっぱいを通じてつながることによって安心感をもらい、また新たな挑戦ができる心の余裕を持つことができます。

また、虫歯は母乳だから多いということはありません。

ただ、食事を取って歯が汚れたままおっぱいを飲むと虫歯になります。甘いものはなるべく避け、食べた後は歯を磨くか、きれいに拭けば、おっぱいを続けても虫歯が増えることはありません。

母乳には体を大きくするだけでなく、心を育てる役割もあります。

☆お子さんはまだおっぱいを必要としていません。卒乳を急ぐ必要はありません♪

## 今月の「知っ得」情報

### ☆ コンビニのポイントサービスを利用しよう ☆

▽自宅や会社の近くにあるコンビニを利用される方は多いと思いますが、ポイントを有効にためて利用していますか？どのコンビニでもチェーンごとにポイントサービスを実施しているので、うまく使わないと損ですよ。

▽ポイントをためる方法は2つあって、会計時に会員カードを提示するのがローソン、ファミリーマート。電子マネーで支払うのがセブンイレブン、サークル K サンクス、ミニストップ。ポイントの獲得は、ミニストップが200円ごとに1ポイントのほかは100円ごとに1ポイント。ローソンとファミリーマートではさらに1会計ごとに1ポイントつきます。

▽ポイントを多くためるには、ボーナスポイントが付与された対象商品を買うこと。通常より多いポイントがもらえる仕組みになっています。またファミマでは火曜と土曜は通常の倍もらえます。

▽ためたポイントは、1ポイント=1円で商品の支払いに充当できるほか、提携先で使える場合も。ローソンでは特定の商品については割安で交換できるサービスも実施しています。



## 映画のある生活

【タイトル】 冬の小鳥  
 【製作年】 2009年  
 【製作国】 韓国＝仏  
 【監督】 ウニー・ルコント  
 【主なキャスト】 キム・セロン  
 コ・アソン、パク・ミョンシン、ソル・ギョング



■韓国で生まれ、養子としてフランスへ渡った新鋭ウニー・ルコント監督が、自らの体験を元に脚本を書き上げた人間ドラマで、孤児院に預けられた少女の孤独な魂の軌跡が胸を打ちます。主演は映画初出演となる子役のキム・セロンで、父親が迎えに来ることを待ち続ける主人公ジニの心模様をリアルに演じています。

■物語は、1975年、ソウル近郊。9歳の少女ジニが状況もわからないまま父親に連れられ、カトリックの児童養護施設に預けられるところから始まります。

■父に捨てられたという現実を受け入れられないジニ。反発を繰り返し、脱走も試みます。やがて友人ができ、ようやく心を開くようになります。迎えに来ない父親、それでも必ず迎えに来てくれると信じてジニは父親を待ち続けます。

■やがて自分の力で生きていこうと決意を固めるジニ、その姿に映画を観る人は「自分も頑張ろう」という勇気をもらうことができます。



## 編集後記

■キッチン用品の世界では今、シリコン素材を使ったものが脚光を浴びています。人気の発端となったのはシリコン製タジン鍋でしょうか。

■タジン鍋のヒットで耐熱性に優れている点が浸透したうえに、伸縮性がある小回りが利く機能性の高さ、カラーリングが自由な点も人気の背景となっているようです。

■たとえば、利用者が急激に増えているシリコン調理スプーン。先端部分に柔軟性がある、シチューなどを鍋底のカーブに沿って余さずにくすぐる点などが受けています。耐熱温度も250度あります。

■このほかシリコンターナー、クッキングスパチュラなどの人気も高まっています。料理が楽しくなり、しかもはかどれば、言うことないですよ♪



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/