

ハッピートウース

今日も笑顔でいきましょう！



第18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月になりましたが、まだしばらくは残暑が続きます。でも、暑さ寒さも彼岸まで、もう少しの辛抱ですよ。
- さて、9月と言えばお月見。今年の十五夜（仲秋の名月）は9月12日です。5日の上弦の月（半月）から1週間かけて満月になるので、週間天気と相談しながらお月見の日を決めるといいと思います。
- 中国では昔から月には神様が宿っていると信じられていました。夜空で神秘的な光を放つ月を見ていると、たしかに願いを叶えてくれるパワーを持っているような気がします。皆さまも仲秋の名月に願をかけてみられてはどうですか♪



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



“音楽は脳の活性化にも有効”

■音楽は聴く人を元気づけたり、癒したりしてくれますが、最近の米国での研究によって脳を活性化する働きがあることもわかりました。これは米カンザス大学メディカルセンターの研究グループの研究成果で、医学雑誌「Neuropsychology（精神心理学）」の今年5月号に掲載されました。

■研究グループは、健康状態や学歴に差がなく、アルツハイマー病もない60～83歳の健康な高齢者70人を対象に、「音楽経験のない群」「1～9年レッスンを受けた群」「10年以上習っていた群」の3群に分け、いくつかの認知力検査を実施しました。結果は、最も音楽経験の豊富な群は知

力検査の成績が最も優れており、次いで音楽経験の比較的少ない群、全く経験のない群の順になりました。音楽経験の多い人は少ない人に比べ、記憶力や新しい情報に対する脳の適応力などが大幅に高かったということです。これは、今は楽器の演奏を行っていない人にも認められました。

■研究グループは、「生涯を通しての音楽活動はやりがいのある認知運動となり、脳を活発にし、加齢による問題の対応能力を向上させる」と述べています。



■音楽を聴くだけでなく、自分で何か楽器を演奏したり、歌ったりすると老化防止になりそうですね♪



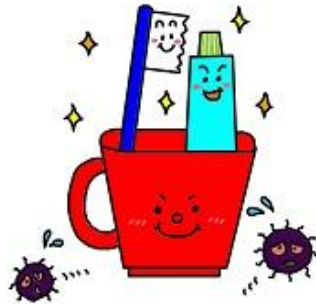
★今ドキ★

★気になる歯の情報★

§ 口腔バイオフィルム §

■日本人の 8 割近くがかかっていると言われる歯周病ですが、この主な原因となっているのが歯垢(しこう)。歯垢は細菌が集まって口の中にできる「口腔バイオフィルム」のひとつです。

■「バイオフィルム」はヌルヌルとしたもので、台所や浴室の排水口などでもよく見られます。どんなものでも表面と水分があれば、微生物が層状に集まり、ネバネバした物質を分泌して固まります。口の中は 100 億個近い細菌がいて、食べカスもたくさんあるので、バ



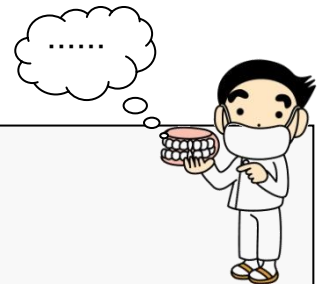
イオフィルムができやすい環境にあります。

■「口腔バイオフィルム」は歯周病だけでなく、口臭の主な原因である舌苔(ぜったい)や虫歯、口の粘つきなど口の中の様々なトラブルの原因となってきます。さらに、唾液とともに体の中に入ることによって、肺炎や血管障害などを引き起こす原因になることもわかっています。

■口腔バイオフィルムを防ぐには、あたりまえのことですが、歯磨きやうがいの励行(れいこう)などいつも口の中を清潔にしておくことです。特に寝る前の歯磨きは大切です。

■高齢者は唾液の量が少なくなり、口内の洗い流しができにくくなるので、口腔バイオフィルムがたまりやすくなります。特に寝たきりなどで長時間横になっている場合には、バイオフィルムが体に入ることが多くなるので、ときどき体を起してあげることが必要です。

■歯「口の健康は全身の健康」、これをモットーに毎日のお口のケアにつとめましょう♪



院長のひとりごと…

メタボ予防などで肥満に気をつけている方が増えていますが、最近の調査では、過体重(太り気味)の人が最も長生きするという結果が得られています。

宮城県大崎市の5万5千人を対象に95年から12年間にわたって調べた結果、40歳時点の男性で最も平均余命が長いのは過体重(BMI25~30)の人で41.64年。最も短いのは痩せ(同18.5未満)の人で34.54年。普通体重(同18.5~25)は39.94年、肥満(同25以上)は39.41年でした。女性もほぼ同様。今年3月に発表された台湾での調査でも、死亡率が最も低かったのは男女ともBMI24~25.9のグループでした。

長生きを望むなら、ちょっと太めが一番、ということですね♪





歯にいい
レシピ



材料(2人分)	
さんま	2尾
塩	適量
しょうが	1かけ
梅干し	2個
しょう油	大さじ1と1/2
酒	2/3カップ
みりん	大さじ2

さんまの梅干し煮

これから旬を迎えるさんま。塩焼きで大根おろしを添えるのが定番ですが、梅干しとしょうがでくさを消した煮ものもいいですよ♪



作り方



- ① さんまは頭と尾を切り落として筒切りにし、8%の塩水（水1カップに塩大さじ1強の割合）にしばらくつけ、ワタを除き、さっと水洗いして水気を切ります。
- ② 鍋に酒、みりん、しょう油を入れて煮立て、①のさんまを並べ、梅干しと薄切りにしたしょうがを加えて火にかけます。
- ③ 煮立ったらざっとアクを除き、落としふたをして煮汁が少なくなるまで15~20分、ゆっくり煮ます。

※梅干しの塩気が薄いときは、うす口しょうゆを加えてください。

歯・メモ

「歯を没す」って？



歯にまつわることわざも数多くあります。

論語に出てくる、「歯を没す」（しをぼっす）」も、そのひとつ。

「命が終わる。死ぬ」という意味で、「歯 = 生」の扱いになっています。動物にとって歯は生死にかかわる大切なもので、歯を無くしたら生きていけない、そんな思いが込められているように思えます。

「明眸皓齒（めいぼうこうし）」という四字熟語もあります。唐の詩人杜甫（とほ）の詩に出てくる言葉で、瞳が澄んで歯が白いこと。美人の形容に使われます。

歯を毎日きちんとケアして、白くて丈夫な歯をいつまでも持ち続けたいものです♪





ねえ知ってる? 園芸おもしろ話



☆ 植えつけ1カ月で花を見られるサフラン ☆

9月下旬から10月上旬にかけては秋植え球根の適期。冬の寒さにあうことで来春きれいな花をつけますが、植えつけ1カ月後には花を咲かす早業を見せてくれるのがサフランです♪

サフランの育て方・・・9～10月ごろに球根を植えます。水栽培も可能ですが、来年もまた花を楽しむには庭やプランターなどに植えた方がいいです。植えつける場所には肥料を施し、球根に栄養を十分に補給してやってください。

植えつけ後、2週間ほどで芽が出てきます。通常、ひとつの球根から2～3本発芽し、1カ月～1カ月半で薄い紫色のきれいな花が咲きます。

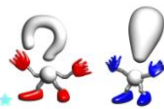
花が終わった後は肥料を与え、葉を茂らせると、親の球根の上に3～4個の子球ができて球根の数が増えていきます。春に葉が黄色くなって枯れたら、球根を掘り上げます。また、掘り上げた球根は雨の当たらない風通しのよい日陰に吊しておき

が完全に茶色く枯れたら葉を取り除いて、新しくできた子球を親球からはずして、ネットなどの通気性のよい袋に入れて植え付け時期まで貯蔵しておきます。

高温多湿で球根が腐ることがあるので、掘り上げますがその心配がなければ、数年間植えっぱなしでもかまいません。

香辛料として使う場合は、花が開く前に赤いめしべを収穫します。紙などに並べて乾燥させ、乾燥剤を入れた瓶に入れて保存します。少ししか収穫できませんが、買えば1gあたり500～1,000円もします。ぜひ挑戦してみてください！

今日って何の日



・・・ 9月20日は「空の日」

日本初の動力飛行成功から30周年の1940年に制定された「航空日」が起源。
民間航空再開40周年の1992年に現在の「空の日」として制定されました。



毎年、この日には全国の空港のうち1カ所をスカイフェスタ会場として大規模なイベントが行われるほか、各地の空港で管制塔などの空港施設見学、航空教室などが開催されます。

また、毎年ミス日本「空の日」も選ばれており、今年には東京の女子大生、栗林梨奈さんが栄冠に輝きました。

おもしろサイト見い〜つけた



「月探査情報ステーション」

<http://moonstation.jp/ja/index.shtml>

☆「月探査情報ステーション」は、月や惑星の科学や探査情報をわかりやすく伝えるサイトです。科学的な視点だけでなく、月を知って月を楽しむよう、様々なコンテンツが用意されているので、月や惑星に少しでも興味がある方なら十分楽しめるエンタメサイトとなっています☆

★大きく3つのカテゴリーに分かれています。月に関しての知識を中心とした「月を知ろう」、月を楽しむための「月と遊ぼう」、月・惑星への挑戦をまとめた「月・惑星へ」。そして、各カテゴリーの中には、たくさんのコーナーが用意されています。

★「月を知ろう」では、月の不思議や謎、解明された事実などをまとめていますが、科学だけではなく、雑学などの広い話題が網羅されています。「月と遊ぼう」では、「月は見て楽しむものでもある」というコンセプトに基づいて、クイズや参加型プロジェクト、ギャラリーなどいろいろな楽しみ方ができるコンテンツが揃っています。

★また、「月・惑星へ」では、月や惑星への探査など日本のチャレンジが紹介されています。もちろん、「はやぶさ」の情報もたっぷりあります。このサイトで月のことをよく知ると、秋のお月見がもっと楽しくなってくると思いますよ♪

パパッと掃除術

★「冷蔵庫」の掃除 ☆



冷蔵庫は様々な食品を毎日出し入れするので、どうしても汚れや臭いがつきやすく、放っておくと不衛生になります。気をつけて小まめに掃除をするようにしましょう。簡単な方法をご紹介します♪



「冷蔵庫」も
スッキリきれいに♪

■冷蔵庫の汚れや臭いが気になるときは、エタノールをつけた布で簡単拭き掃除をするのがおすすめです。

■中性洗剤や市販されている冷蔵庫用洗剤を使うと、二度拭きする必要があります。エタノールはサトウキビから作られているので、安心して冷蔵庫の掃除に使えるだけでなく、二度拭き

の必要もありません。しかも油汚れに強く、脱臭効果もあります。

■エタノールで掃除をしても冷蔵庫の臭いが気になる場合は、小さな容器に水で薄めた重曹を入れ、フタをしなくてしばらく冷蔵庫内に入れておきます。消臭効果が高まって冷蔵庫内の嫌な臭いが消えますよ♪

スマイルビューティー

『鏡で左右のバランスをチェック!』

日ごろ無意識のうちに行ってしまう癖や生活習慣は、本人が知らないうちに顔に出てしまいます。それによって左右のバランスが微妙に崩れ、本来の美しさが損なわれてしまうこともあります。顔のチェックをしてみましょう♪

鏡を見て自分の顔をチェックします。まず、顔全体を見て、目もと、頬、口もと、アゴなど顔の筋肉のつき方や左右の違い、歪みがないかなどをチェックします。

表情筋の左右の違いをチェックするには、少しアゴを上げて、鼻の穴の大きさを比較します。左右同じであれば問題ありませんが、どちらかが大きく見える場合は、大きい方の筋力が弱っています。食事の際に同じ側で噛む癖がある可能性があります。噛まないで表情筋がどうしてもたるみ、顔に歪みが生じることもあるので、食事は左右バランスよく噛むようにしてください。

つぎに鏡に笑いかけて笑顔をチェックします。口角(唇の両脇)の高さが左右で違っている場合は、下がっている方の筋力が低下していると考えられます。口角の高さを揃えるためには、鏡を見て、下がっている方の口角を上げて笑うトレーニングをしましょう。毎朝、洗顔後に笑顔チェックをするといい一日になりますよ♪



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

[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。

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



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. 生後1カ月の長女ですが、鼻づまりが気になります。授乳(母乳)の際に息つきをするみたいに何度か口を離したり、寝ているときもときどき苦しそうに呼吸します。

A. 生後1カ月から2カ月くらいで、鼻をグズグズさせる赤ちゃんがいます。体重の増えがよく、元気な赤ちゃんによく見られる症状です。赤ちゃんの鼻は狭く湿っているので、簡単に鼻づまり状態になります。一般的な例ですと、3カ月ごろには鼻の通りが良くなり、鼻づまりも解消に向かいます。鼻をつまらせながらもしっかりお乳を飲み、体重が増えているようでしたら心配ありません。

赤ちゃんは口呼吸ができないので、鼻が本当に詰まると呼吸ができなくなります。めったにありませんが、授乳をしているときに顔色が悪くなったり、寝ているときに呼吸が10秒以上止まるような場合は、急いで受診する必要があります。

☆家の中でタバコを吸う人がいると、鼻づまりがひどくなります。禁煙してもらいましょう♪

今月の「知っ得」情報

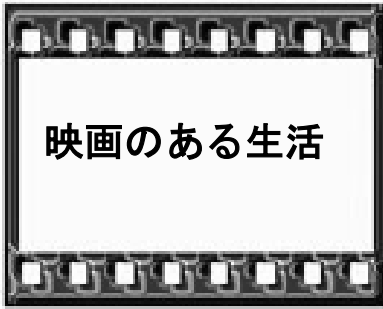
☆ ネットレンタルでDVDを楽しむ ☆

▼DVDのレンタルを利用したいけど、店に行くのは面倒、あるいは時間がないという方に役立つのが「ネットレンタル」。ネットで申し込み、自宅に届けてもらうサービスです。

▼ネットレンタルを行っている会社は幾つかありますが、利用方法は基本的に同じ。ネット経由で借りたい作品を申し込み、送られてきた作品を見終わった後は郵送で返却します。返却が確認されれば新たな作品が手元に届くシステム。送料はかかりません。

▼細かな内容は各社のプランごとに異なりますが、たとえばTSUTAYA DISCASの「定額レンタル8」の場合、1カ月1958円の定額で1カ月に最大8枚まで借りられます(一度に借りられるのは2枚)。1枚当たりの料金は245円と、お店で借りるより割安になります。

▼もし上限まで借りない場合は、余った枠を翌月に繰り越せるサービスもあります。TSUTAYAや、ぽすれん、DMMレンタルなどでは30日間の無料お試し期間もあるので、実際に使ってみて、自分にとって利用しやすいレンタル会社を選ぶといいでしょう♪



【タイトル】 インビクタス 負けざる者たち
 【製作年】 2009年
 【製作国】 米国
 【監督】 クリント・イーストウッド
 【主なキャスト】 モーガン・フリーマン、
 マット・デイモン、トニー・キゴロギ



■『チェンジリング』や『グラン・トリノ』で高い評価を受けたクリント・イーストウッド監督の2009年作品。2010年「キネマ旬報」外国映画ベストテン2位でした。

■南アフリカ共和国の初の黒人大統領ネルソン・マンデラと、同国ラグビー代表チームのキャプテンとの人種を超えた友情を描いた人間ドラマです。

■映画の舞台は、黒人大統領マンデラ（モーガン・フリーマン）が誕生したばかりの南アフリカ。マンデラは大統領になる前、反アパルトヘ

イト運動による反逆罪で逮捕され、27年間に監獄で過ごしていました。しかしマンデラは、「黒人が白人に仕返しをするのではなく、ともに新しい国家をつくろう」と訴えます。

■そして、ほとんどが白人で、弱小だった南アフリカ代表ラグビーチームの再建を決意。キャプテンと協力していきます。そして、自国開催の1995年W杯で予想外の快進撃、...



■筒に込めた矢を吹いて、的に当てる吹き矢。最近、この吹き矢で楽しみながら健康増進を図る人が増えてきています。矢を飛ばすための深い呼吸と的に狙う際の適度な精神の集中、さらには命中したときの爽快感がストレス解消になるようです。リハビリへの活用も注目されています。

■静的なイメージがありますが、運動量も20発吹けば約5kmをウォーキングしたくらいのカロリー消費と、意外に豊富。さらに、吹き矢の筒はしっかりと口にくわえないと矢が飛ばないので、自然と口やその周りの筋肉を鍛える効果もあります。小顔になりたい方、挑戦してみたい方はいかがですか♪

- 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/>

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

