

# ハッピートウース

今日も笑顔でいきましょう！



第31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！

■さて、10月です。1年のうちで5月に並んで最も天候がよく、秋晴れ、秋日和という言葉がぴったりくる月です。ただ、23日には「露が冷気によって霜となって降り始めるころ」とされる二十四節気の「霜降(そうこう)」を迎え、秋もしだいに深まっていきます。

■今年は27日が「十三夜」となります。十三夜は旧暦9月13日の満月を觀賞するもので、日本独特の風習です。昔から月には不思議なパワーがあると信じられており、満月に祈りを捧げると願いが叶うと言われています。皆さまも十三夜の満月に願いを届けてみませんか。

■新米も出回る時期です。新米を炊いた輝くようなツヤのあるご飯を、これも旬のサンマの塩焼きをおかずに食べる。日本人ならではのいたくたと思えますよ♪



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…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



## “味付けの「さしすせそ」消費が減少”

■味付けの「さしすせそ」と呼ばれる、砂糖、塩、酢、しょうゆ、みその消費量がいずれも大きく減少。大手の調味料メーカーの間で、基本的な調味料の売り上げが後発の商品に抜かれる逆転現象も起きています。

たとえば、食酢最大手のミツカンでは、食酢の売り上げが後発商品の納豆に抜かれました。また、しょうゆ最大手のキッコーマンでも国内売り上げで、本業のしょうゆがつゆやたれなどの食品事業に抜かれました。

■各メーカーでは基本的な調味料の売り上げ減少の要因として、①外食や弁当、お総菜の普及 ②共働きの家庭



が増え調理が簡易化した ③減塩や甘さ控えめのヘルシー志向が強まった ことなどを挙げています。また、調味料離れによって、複数の調味料を使う味付けのあんばいがわからないといった人も増えているようです。

■代わって売り上げを伸ばしているのが、各種調味料を混ぜた「つゆ」や「たれ」、「スープのもと」といった味付けの済んだ調味料。このため、砂糖の甘さと酢の酸っぱさの違いがわからない子どもたちも増えているようです。味付け調味料は便利ですが、基本となる味も大事にしてもらいたいものです♪



★今ドキ★

★気になる歯の情報★

## § 前歯のすき間「正中離開」 §

歯と歯の間にすき間のある場合があります。特に目立つのが上あごの真ん中の前歯の間にすき間が見られる状態で、専門用語では「正中離開（すきっ歯）」と呼んでいます。

この「正中離開」が生じる原因として考えられるのは、歯の大きさの割りにあごの大きさが広すぎたり、歯の本数が少なかったりするために、歯の並ぶスペースが余ってすき間ができてしまうことです。

逆に歯の割りにあごが小さいと歯が生えてこなくなったり、並びきれないので歯並びにデコボコができてしまいます。

また、前歯の傾きが極端であっ



たり、前歯の間に歯などが埋まっている場合などにもすき間ができます。

乳歯の正中離開は、身体が成長して永久歯が生えてくると、歯が寄って自然に治るケースも多くあります。成人の場合は正中離開の原因や程度、歯並び全体のバランスで、対応が異なります。歯と歯の間に歯が埋まっている場合は抜歯を行います。また、必要に応じて、歯列矯正や補綴(ほてつ)治療を行う場合もあります。補綴治療は、歯を削って人工の歯をかぶせることによって形を整えます。

正中離開は歯並びの異常のひとつですが、日常生活に支障がなく放っておいても将来的に問題がない場合や、本人が自分の個性だと考えて気にならない場合などは、特に治療をする必要はありません。

ただ、すき間が気になる場合は、専門の矯正科や歯科口腔外科などを受診する前に、当院にご相談

ください。適切なアドバイスをいたします。最終的に受ける治療は同じでも、十分に理解して治療を受けた場合とそうでない場合では、治療の結果の理解に大きな差が出てきますよ♪

## 院長のひとりごと…



日本人の1日当たりの食塩摂取量は2010年で10・2グラムと、35年前、1975年の14・0グラムに比べて3割近く減少しています。健康への関心が高まる中、減塩食品の流通も広がっているためと見られます。

塩分の取り過ぎは高血圧や胃がんなどになりやすいとされ、世界保健機関(WHO)では1日当たり6グラムを推奨しています。これに比べると、日本の塩分摂取量はまだまだ多いことが分かります。

和食が一般的に塩分を多く使うことが要因のようですが、健康のため、ダシなどをうまく使って薄味でいきたいものです♪



歯にいい  
レシピ



## 鮭のちゃんちゃん焼き

秋鮭が旬を迎えています。今回はたっぷりの野菜と一緒に食べるヘルシーメニュー。石狩鍋とともに北海道を代表する郷土料理「ちゃんちゃん焼き」です♪



## 作り方



材料(2~3人分)	
鮭の切り身	2切れ
キャベツ	1/8個
もやし	1/2パック
玉ネギ	大1/2個
インゲン	8本
ニンジン	1/4本
みそ	大さじ4
砂糖	小さじ1
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
バター	大さじ1
塩・こしょう	適量

- ① みそ、砂糖、酒、みりんをよく混ぜ合わせておきます。
- ② 鮭は3~4等分に切り、表面に塩、こしょうで下味をつけます。
- ③ フライパンに油をしいて鮭を焼き、中まで火が通ったらいったん取り出します。
- ④ ③のフライパンに油を少し足し、食べやすく切った野菜を炒めます。火の通りにくいものから入れ、最後にキャベツともやしを入れます。
- ⑤ 野菜に7~8割火が通ったら、①の調味料を入れて炒め合わせます。最後に③の鮭を入れて味を絡ませます。
- ⑥ バターを落として混ぜ、できあがりです。

## 歯・メモ

### 品揃えも充実、電動歯ブラシの販売急増



民間の調査会社によると、電動歯ブラシの販売数量が過去2年間で2倍以上に急増したようです。パナソニックが一昨年にポーチに入れて持ち運べる小型の商品を発売したのが人気のきっかけとなりましたが、ここにきて高機能の新製品も売り出されています。

パナソニックは「ポケットドルツ」の上位機種に、コーヒーやお茶の色素が歯の表面につく着色汚れを落とす機能を付加。また、フィリップスでは3月から、先端を歯の間に当てると微細な水滴が噴射されて歯の間の汚れを落とすことのできる「ソニックケア エアーフロス」を発売、売り上げを大きく伸ばしているようです♪





## ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



### ☆ 冬から春まで収穫できる「紅菜苔」を育てませんか ☆

紅菜苔は菜の花に似た野菜で、寒さに強く、冬から春まで長期間収穫できます。10月中旬まで種まきできますので、ぜひ育ててみてください。ベランダでも大丈夫ですよ♪

紅菜苔(こうさいたい)はキャベツや白菜、チンゲンサイなどと同じアブラナ科で、原産地は中国揚子江中流地帯と言われています。紅菜花(べになばな)という和名で呼ばれることもあります。

「菜の花」と同じように、とう立ちした花芽とその若い茎や葉を食べますが、菜の花のような苦味はなく、茎はほんのりとアスパラのような甘味もある美味しい野菜です。外見も菜の花に似ていますが、菜の花より寒さに強く、霜にあたって大丈夫なので、家庭園芸向き。ベランダなどでプランター栽培もできます。

種は10月中旬までにまきます。株間30cmく

らいで1カ所に4~5粒まき、本葉5~6枚で1カ所1本になるよう間引いていきます。主茎が伸びて、花が1~2輪咲いたら、茎を長さ20cmくらいのところから折り取って収穫します。その後、側枝が順々に伸びてきて花をつけるので、花が1~2輪咲いたら、その付け根に1~2枚の葉を残して、順次摘み取って収穫していきます。月1回追肥すると、側枝の成長が活発化します。寒い時期ほど、赤紫色が濃く鮮やかになります。

プランターや鉢で栽培する場合は、深さ15cm以上あるプランターで株間20~25cm、10号鉢で1株が目安。容器は大きいほど、株も大きくなり、収穫量も増えますよ♪

## 今日って何の日



・ ・ 10月18日は「冷凍食品の日」



「冷凍食品の日」は社団法人日本冷凍食品協会が1985年(昭和60年)に制定した記念日。10月18日は、冷凍の「凍」(とう≡10)と、冷凍食品の保存・流通温度の「-18℃以下」にちなんでいます。同協会では、この日を中心に冷凍食品を使ったアイデア料理の試食会などを実施しています。

日本で冷凍食品が広く普及したのは1965年以降で、家庭における冷凍冷蔵庫の普及に加え、食生活が豊かになって様々な料理が幅広く受け入れられるようになったことが背景にあります♪

# 九星占い

## 今月の吉方位・色・日は？ (10月8日～11月6日)

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、南西が大吉	黄、橙、白	12、14、17、18、25、26、27、11/3、11/4、11/5
二黒土星	東北、西が大吉	白、緑、茶	8、13、15、16、17、24、25、26、27、30、11/2
三碧木星	東が大吉	白、桃、赤	15、16、24、25、11/2
四緑木星	東北、南西が大吉	薄紫、緑、黄	13、14、15、21、22、23、24、31、11/1、11/2
五黄土星	北、東北、西が大吉	白、桃、黄	12、13、14、15、18、21、22、30、31、11/1
六白金星	北、西が大吉	赤、橙、茶	11、12、13、20、21、30、31、11/7
七赤金星	北、西が大吉	緑、茶、黄	9、10、11、12、19、20、21、24、26、29、30、11/6
八白土星	北、東北が大吉	赤、白、緑	9、10、18、19、20、28、29、11/5、11/6、11/7
九紫火星	北、東、西が大吉	薄紫、黄、白	8、9、18、19、26、27、28、11/4、11/5、11/6

[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

## ★ 今月のワンポイント・風水 ★

### 「子(ね)の刻に寝て卯(う)の刻に起きよ」

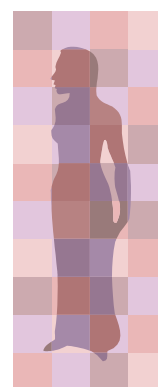
子の刻は夜11時～午前1時。

卯の刻は朝5時～7時。

昇りたての朝日を浴びて生体時計をリセットする。

活力にあふれた新鮮な気を補充できて運氣もアップ！！

風水でも早寝早起きは幸運への近道。



### 「女性は化粧品の整理で金運アップ！」

女性が毎日使う化粧品も大切な開運アイテム。

ポーチやドレッサーの中の化粧品は整理整頓すること☆

大切な化粧品の整理はお金の管理につながる。

化粧品の整理ができれば金運も自ずとアップする！！

# スマイルビューティー

## 『乾燥肌と上手につき合う』

冬を迎えるこれからの時期、乾燥肌への悩みが増えてきます。ひどくなるとかゆみを伴うことも多く、かきむしって重症化することも少なくありません。乾燥肌と上手につき合う方法をご紹介します♪

肌をしっとり保つには、皮膚から出る脂や水分が欠かせません。冬にかけ気温や湿度が下がると脂や汗の量が減少、同時に空気が乾くことで皮膚から奪われる水分も増え、肌が乾燥することになります。

乾燥肌の対策ですが、まず、入浴時にゴシゴシと洗うのは避けましょう。強く洗いすぎると、皮膚のバリアーを壊すことになってしまいます。タオルはせっけんをこすって泡を作るために使い、洗う際には泡を手にとって肌に塗りつけるようにしましょう。

肌の乾燥を防ぐには保湿剤も有用。症状が軽いときはさっぱりしたローションを使い、重症化したら肌に潤いを与える効果がある乳液かクリームを使います。朝夜2回、夜は入浴してから5分後をメドに塗ります。かゆみが強い場合専門の医師に相談しましょう。

また、乾燥肌対策で見逃せない部位が唇。若い女性を中心に、冬になるとリップクリームを使う人も多くなりますが、リップクリームの多用はかえって唇の皮膚の皮脂の分泌を抑えることにつながり、乾燥や荒れの原因になります。リップクリームの使用は1日に3回までにとどめた方がいいでしょう♪



## パパッと掃除術

## ★ 「酢」でエコ掃除 ★



酢には消毒・抗菌作用をはじめ、汚れを溶かしたり臭いを消したりする働きがあります。この酢を使えば環境に優しいエコクリーニングができます♪



「酢」の力を  
活用しましょう!

■掃除で使う酢は一般的な食酢として使われている「穀物酢」で十分です。調味料が入っているものは掃除には不向きです。注意が必要なのは、大理石など酸性に弱いものには使わないことです。

■使い方ですが、薄めずに使う場合と水で2~3倍に薄めて酢水として使う方法がありま

す。酢水の場合は、スプレー容器に入れておくとも便利です。

■使用例ですが、コップの底にこびりついた牛乳の汚れなどに酢を数滴たらし、スポンジでこすれば落ちます。トイレでは、2倍に薄めた酢水を臭いの気になるところにスプレーすると、嫌なアンモニア臭が消えますよ♪

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. 子どもを産んで初めての冬を迎えます。私は風邪をひきやすい体質ですが、風邪をひいたとき、抗インフル薬など薬を飲んで母乳を与えても大丈夫でしょうか？

A. 一般的に風邪のときに使う鎮痛解熱剤やヒスタミン剤、鎮咳剤、抗インフルエンザ薬、抗生剤などには、母乳をやめなければいけないほど赤ちゃんに影響を与える薬はないと言われています。

本当に母乳を止めなければいけない薬は抗ガン剤や免疫抑制剤などごく限られた薬です。薬は母乳を与えたすぐ後に服用すると、さらに薬の影響を少なくすることができます。

また、お母さんが風邪をひくと赤ちゃんも同じ風邪をひきます。このとき、先にひいたお母さんの母乳の中にはその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によって風邪を予防したり、軽くすませることができます。

お母さんが風邪で苦しいときは、薬を飲んで早くよくなって母乳を与えることが、お母さんだけでなく赤ちゃんにとっても良いことになります。

## 今月の「知っ得」情報

### ☆ 消費税引き上げ、住宅への影響は？ ☆

▼消費増税法案が国会で成立し、消費税率が2014年4月から8%へ、2015年10月から10%へ引き上げられることになりました。影響の大きい高額商品である住宅について、消費税のかかり方を見ておきましょう。

▼新築住宅の購入で消費税がかかるのは建物だけで、土地にはかかりません。マンションの場合も建物部分と土地部分について分けて考える必要があります。3,000万円の住宅で、建物部分が1,500万円、土地部分が1,500万円とすると、消費税は10%への引き上げ時で150万円。現在より75万円負担が増えることとなります。また、土地についても、不動産会社に支払う仲介料には消費税がかかりますし、造成費用や整地費用にもかかります。

▼さらに融資手数料、登記時の行政書士への報酬、仲介料など諸費用の一部にも消費税がかかります。また、ローンを組むと支払利息も発生するので、75万円の負担増が実際には100万円を超えると試算されます。なお、個人が売り主の中古住宅には消費税はかかりません。



【タイトル】 灼熱の魂  
 【製作年】 2010年  
 【製作国】 カナダ・フランス合作  
 【監督】 ドゥニ・ビルヌーブ  
 【主なキャスト】 ルブナ・アザバル  
 メリッサ・デゾルモー、マキシム・ゴージェット



■『渦』のドゥニ・ビルヌーブ監督が、レバノン出身のカナダ人劇作家ワジディ・ムアウッドの戯曲「Incendies」に衝撃を受け、ダイナミックに映画化したヒューマンミステリー。カナダ版アカデミー賞に当たるジニー賞で、ベルギー人女優ルブナ・アザバルが主演女優賞に輝いたのを始め8部門を制覇。第83回米アカデミー賞でも外国語映画賞にノミネートされました。

■心を閉ざして生きてきた中東系カナダ人女性ナワルは、ある日、実の子で双子のジャンヌ

とシモンに謎めいた遺言と2通の手紙を残して、この世を去ります。手紙はジャンヌとシモンが知らされていなかった兄と父に宛てたものでした。ジャンヌとシモンはまだ見ぬ家族を探すため、母ナワルの母国を訪れます。二人はそこで母の痛切な過去と向き合い、ギリシャ悲劇さながらに驚愕の真実を突きつけられます。



■10月のお祭りと言えば、22日に行われる京都・平安神宮の例祭「時代祭」が圧巻ですね。平安神宮創建と京都の遷都1100年祭を奉祝する行事として1895年(明治28年)から始まったお祭りで、今では葵祭、祇園祭とともに京都の三大祭のひとつに数えられています。

■10月22日というのは、桓武天皇が平安京に移った日で、言わば京都の誕生日。祭りも京都の風俗変遷・歴史と文化を再現するものになっており、京都御所から平安神宮まで、明治維新から江戸、安土桃山、吉野、鎌倉、藤原、延暦へとさかのぼる時代行列が練り歩き、華やかで勇壮な歴史絵巻を繰り広げます♪

- 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。いつでもあなたをお待ちしています。



**0738-63-3883**