

ハッピートウース

今日も笑顔でいきましょう！



第23号

2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！

■2月に入り節分、立春を迎えます。旧暦では立春を年の始めとしていたので、節分は大みそか。節分と言えば豆まきが有名ですが、地域によっては柊(ひいらぎ)の枝にイワシの頭を刺したものを戸口に飾ります。イワシの臭いと柊のトゲで鬼(魔)を追い払う意味があるようです。

■立春が来ると暦の上では春になりますが、実際は1年で最も寒い時期。「立春には卵が立つ」と昔から言われるのは、立春のころは気温が低く、卵も凍りやすいためです。本当に立つか実験するのもいいですね♪

■寒い寒いと言っても2月は「梅見月」。南の地域から梅の開花の便りが届き始め14日には春を予感させるバレンタインデー。人を想う熱い気持ちが行きかい、きっと暖かくなりますよ♪



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



“メタボ検診、4人に1人が危険信号！”

■2008年度から始まった、通称メタボ検診とも呼ばれる「特定検診」。内臓脂肪(メタボリック)症候群を改善して生活習慣病を予防する目的で、40～74歳を対象に行われます。このほど厚労省が2009年度の特定検診の結果をまとめ、公表しました。

■これによると、検診対象者で実際に受診した人の割合は41.3%と、前年度より2.4ポイント上昇したものの、目標の70%には遠く及ばない状況。受診者のうち、腹囲が基準(男性85センチ、女性90センチ)以上で血圧や血糖、コレステロールの2つ以上



が基準を上回る「メタボ」と診断された人は約310万人に達しました。

■さらに、腹囲に加えて1つ以上が基準を上回る「予備軍」も約266万人もいて、合わせると約576万人が要注意者でした。受診者に占める要注意者の比率は26.7%で、前年度に比べて0.1ポイント低下しました。

■4人に1人がメタボまたは予備軍という結果です。毎日の食習慣を気をつけるほか、休みの日などに定期的に運動を行うように心がけましょう。ストップ“メタボ”です！



★今ドキ★

★気になる歯の情報★

§ 歯が脱落しても再植は可能 §

■最近健康ブームもあって、スポーツによるケガが幅広い年齢層で多くなっています。ケガというと骨折や負傷などを思い浮かべられる方が多いと思いますが、歯が取れたり、抜けたりするケースもあります。しかし、歯が脱落してしまった場合でも、条件を整えば歯を元に戻す再植(さいしょく)が可能です。

■では、歯が脱落してしまったとき、どうすればいいのでしょうか。再植が可能となる条件は2つ。歯科にできるだけ早く行くこと、そして、脱落した歯を乾燥させないで保存しておくことです。再植には、歯根に付着している歯根膜が重要



になるので、この歯根膜を乾燥させないように保存液に浸しておくことが必要になります。

■保存液としては専用液や生理食塩液などがベストですが、すぐに用意できるものではありません。緊急用としては牛乳が有効です。

■屋外ですぐには牛乳も手に入らない場合は、ハンカチやティッシュペーパーを本人の唾液で濡らし、それにくるんで保存します。とにかく乾燥させないことが重要です。

■ケガというのは予測もしていなかった状況で起きるので、どうしてもあわててしまいます。でも、歯が元に戻るかどうかは初期対応がカギを握るので、ぜひあわてず対応してください。

■また、仮にケガの状態が重い場合は、歯を残すための再植に固執せず、全身の治療を優先するようにしましょう。

一番いいのは、ケガをしないことです。ご安全に。

院長のひとりごと…

節分の豆まき。「まめ」は「魔滅」に通じるところから、豆をぶつけて鬼(魔)を追い出し、1年の無病息災を願う習わしです。

残った豆(福豆)は年の数だけ、厄年の人は年より1個多く食べるといよいよと言われますが、年を取ってくると全部食べるのは辛くなってきます。



そんなときは福茶にするといいですよ。

福豆にお茶を注ぐだけでもいいですが、さらに塩昆布(または昆布の佃煮)と梅干しを適量入れると、健康にもよい美味しいお茶になります。昆布は「よろこぶ」、梅はおめでたい松竹梅に通じます。美味しくて縁起もよい福茶を飲んで、今年1年、元気に過ごしましょう♪



歯にいい
レシピ



材料 (4人分)	
ワカサギ	500g
砂糖	100g
水あめ	25g
しょう油	1/3カップ
酒	大さじ3
みりん	大さじ3

ワカサギの佃煮

産卵期の1~3月が旬のワカサギ。丸ごと食べられるのでカルシウムや鉄分の貴重な供給源となります。
今回は簡単にできる佃煮をご紹介します♪



作り方



- ① ワカサギは洗ってザルに上げておきます。
- ② 鍋に調味料を入れて火にかけます。
- ③ ②にワカサギを入れて、落しぶたをし、5分ほど煮立たせませす。
- ④ 弱火にして、さらに15分ほどじっくり煮るとでき上がりです。

※焦げないように、ときどき鍋をゆすりながら煮るのがコツです。

※冷蔵庫で1~2週間保存できます。

歯・メモ



ごまめの歯ざしり

歯を使ったことわざに「ごまめの歯ざしり」というのがあります。

「ごまめ」のような小さく力のないものが、がんばってもどうにもならないのに、いたずらに苛立ったり悔しがったりすることのたとえです。

「ごまめ」とはお節の田作りでご存じのように、小さなカタクチイワシを干したものです。このことわざでは無力の代表選手のように扱われていますが、丸ごと食べるのでカルシウムは豊富。しかも、イワシと同じように脳機能を活発化させるDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)も多く含んでいます。小さいながらも栄養満点の健康食品、ごまめをバカにはしてはいけません♪





ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



☆ 空中で育つ「エアプランツ」を楽しむ ☆

土に植えたり、水に活けたりする必要のない「エアプランツ」。リースにしたり、モビールとして飾ったり、楽しみ方はいろいろ。ぜひ試してみてください♪

「エアプランツ」は、ブロメリア科チランジア属の植物。原産地は中南米、南米で、木や岩の上などに着生して生息します。土がない空中でも育つことから、エアプランツと呼ばれています。

土に植える必要がなく、空中でも育つことから、好みの場所に置いたり、ひもで天井から吊るしてモビールにしたり、つるのリースにワイヤーで留めてリース仕立てにしたりと、自由に楽しむことができます。

置き場所としては、レースのカーテンで直射日光を遮ったくらいの明るい窓辺が理想的です。冬越しの最低気温は5℃くらいです。

土は不要ですが、水分は必要です。毎日夕方にたっぷり霧吹きを使って水やりするか、週に一度、株全体を2~3時間水につけます。肥料は自分で空中の窒素分などを吸収するので不要です。

500~600種類もあるエアプランツの中で、日本の気候風土に適応し、園芸店やネット通販などで入手しやすい品種は、ストリクタ、テクトルム、カピタータ、ブルボーサ、ブツィー、カブツ・メドゥサエ、カウレッセンス、コットン・キャンディ、アルゲンティアなどがあります。

カタログなどで見て、お好みのものを楽しんでください。

今日って何の日



・・・ 2月22日は「猫の日」



2月22日は、日本の社団法人ペットフード協会が1987年に制定した「猫の日」です。

同協会が全国の愛猫家から公募を行い、猫の泣き声の「ニャン」「ニャン」「ニャン」と日本語の「2」「2」「2」の語呂合わせにちなんで、2月22日が選ばれました。この日は、猫に関する各種のイベントやキャンペーンが行われるほか、猫に関する啓発活動も行われます。

また、同協会では、犬の鳴き声である「ワン」「ワン」「ワン」にちなみ、11月1日を「犬の日」に制定しています。

九星占い

今月の吉方位・色・日は？ (2月4日～3月4日)

九星	吉方位(開運の方角)	開運カラー	ラッキーDAY (運が味方をしてくれる日です)
一白水星	東が大吉、西が吉	白、黄、薄紫	8、9、10、17、18、27、28
二黒土星	西が大吉、東が吉	緑、黄、薄紫	4、9、10、11、12、15、18、19、27、28、29
三碧木星	南が大吉、北が吉	白、薄紫、金	5、10、11、18、19、20、28、29、3/4
四緑木星	南が大吉、北、東北が吉	橙、緑、青	4、11、12、13、20、21、22、29、3/1
五黄土星	東北、西が大吉	金、赤、緑	4、5、12、13、14、16、21、22、23、24、27、3/1
六白金星	北、西が大吉	赤、桃、金	4、5、6、14、15、17、22、23、24、3/1、3/2、3/3
七赤金星	北が大吉、東北、南が吉	桃、黄、赤	5、6、15、16、23、24、25、3/3、3/4
八白土星	北、南が吉	橙、白、黄	6、7、15、16、17、24、25、26、3/4
九紫火星	東が大吉、西が吉	白、金、緑	7、8、9、16、17、18、21、26、27、29

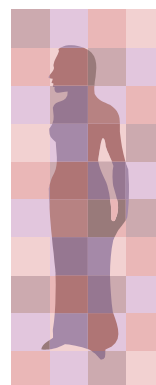
[自分の九星の探し方] 生まれた年(西暦)の下2桁の合計が9以下の人は、10から下2桁の合計数字を引く。1961年生まれなら、 $10 - (6 + 1) = 3$ となる。生まれた年の下2桁の合計が10以上の人は、まず下2桁の数字を足す。足した数字の10の位と1の位をさらに足し、10から引く。1968年生まれなら、 $6 + 8 = 14$ 、 $1 + 4 = 5$ 、 $10 - 5 = 5$ となる。ただし、節分までに生まれた人は前年の生まれとなる。

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・ ★

「先行きが見通せないときはアメジストの指輪」

先行きが見通せないとき。
いま何をやればいいのかわからないとき。
先を見通すパワーを持つアメジスト(紫水晶)が味方になる。
指輪で持ち歩けば、しだいに答えが見えてくるはず。
指輪をするのは人差し指。中指は厳禁！！



「金運が落ちたときはキッチンをチェック！」



キッチンに厄がたまると金運が落ちやすい。
キッチンの厄とはシンク、ガス台、レンジ、鍋などの汚れ。
金運の神様は汚れが大嫌い。
キッチンが汚れていると金運の神様は逃げていく。

スマイルビューティー

『「温冷浴」で美肌と健康に！』

入浴時に温水と冷水を交互に浴びるだけで、健康と美肌になれる入浴術「温冷浴」をご紹介します。簡単にできて効果は抜群！さっそく今夜から実行してみませんか？

「温冷浴」は、自然治癒力を高めて健康増進を図る「西式健康法」のひとつで、血行促進、美肌、自律神経のバランスを整えるなどの効果があります。

やり方は簡単です。

①36～42℃のお湯を湯船に張り、シャワーの水温を14～24℃にセットします。

②温水と冷水、好きなほうから交互に行います。冷水(シャワー)の場合は、全身に浴びなくても大丈夫。足先→ひざ下→太ももの付け根→胸へと、心臓に遠いところから徐々にかけていき、体を慣らしていきます。温水(湯船)のときは肩までつかって体を温めます。

③温浴、冷浴を各1分ずつ5セット計10分かけて行います。

温冷浴の効果は、①温浴で血管が拡張、冷浴で収縮。これを繰り返すことで末梢の毛細血管まで血液の循環がよくなる。②温浴で副交感神経、冷浴で交感神経を刺激することで自律神経のバランスが整う。③肌の血流がよくなり、肌の新陳代謝がスムーズになるほか、汗腺が閉じたり開いたりすることで老廃物が出やすくなって美肌に。ぜひ、お試しください♪



パパッと掃除術 ★「キッチン」の掃除★



キッチンは毎日お料理をするところなので、いつもキレイに清潔を心がけたいもの。そのためには、今日の汚れは明日に持ち越さないで、今日中にササッとキレイにしておくのがコツです♪



キッチンも
スッキリきれいに♪

■レンジ台は、使ったらすぐに余熱が残っているうちに水拭きするのが一番簡単です。コツは調理と掃除を同時に進行させること。ぬれタオルの端を菜ばしでつまんでこするように拭くと楽です。

■シンクは、使うたびに乾いた布でざっと水滴を拭くだけである程度はキレイになります。週

に1回、もしくは汚れが気になるとき、台所洗剤をつけたスポンジで洗うようにします。

■汚れがつきやすいキッチンの床は、1日1回水拭きをする習慣をつけましょう。レンジ近くの壁は、上から下に油がたれるように汚れがつくので、調理のたびに下から上に円を描くように水拭きするのがコツです♪

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. 昨年の11月からロタウイルスによる胃腸炎を防ぐワクチン接種が始まったと聞きました。ロタウイルスやワクチンについて教えてください。

A. ロタウイルスによる胃腸炎は、主に11～4月、生後6カ月～2歳の乳幼児に多く流行する感染症です。毎年80万人の乳幼児が感染し、このうち約10%が入院しています。

主な症状は激しい下痢やおう吐と発熱。1週間ほど症状が続きます。ロタウイルスに効く薬はなく、脱水症状になるのを防ぐため水分補給するしかありません。

また、ロタウイルスは消毒用アルコールな

どにも強く、感染を予防するのは難しいと言われています。そこで、日本でも発症や重症化を抑えるワクチン接種が始まりました。

ただ、費用は自己負担のため、2回で3万円近くかかります。また接種は生後6週以降に1回目、同24週までに2回目を実施することになっており、他の予防接種と時期が重なります。かかりつけの医師とよく相談してから接種を受けてください。

今月の「知っ得」情報

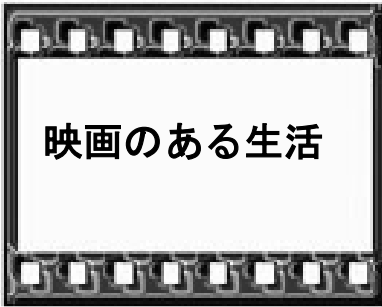
☆ 海外旅行中の医療費にも健康保険が使えます ☆

▼海外旅行中に病気やケガで現地の病院で治療を受けたときの医療費。案外知られていませんが、帰国してから加入している健康保険に申請すれば、一定額が戻ってきます。

▼申請には、現地の担当医師が記入し治療内容を証明する「診療内容明細書」と、診療にかかった医療費の「領収明細書」が必要になります。この書類は健康保険で入手できるので、あらかじめ海外旅行に携帯していくと現地の医師、病院に直接手渡して記入してもらえます。

▼申請しても、現地で支払った治療費が全額戻ってくるわけではありません。同じ治療を国内で受けた場合の医療費から自己負担分(70歳未満3割)を差し引いた7割の金額となります。現地の医療費の方が日本より高いとすれば、戻ってくるのは支払った額の7割以下となります。また、現地の方が安い場合は、支払った額の7割が上限となります。

▼また、当然のことですが、美容整形など国内で健康保険の適用が受けられない治療は対象外となります。



映画のある生活

【タイトル】 サマーウォーズ
 【製作年】 2009年
 【製作国】 日本
 【監督】 細田守
 【主なキャスト】 神木隆之介、谷村美月
 桜庭ななみ、仲里依紗、富司純子、斎藤歩



■ 『時をかける少女』がロングランヒットした細田守監督の、初のオリジナル劇場アニメーション。2009年キネマ旬報日本映画ベスト10の8位に輝いた作品です。

■ “オズ”と呼ばれる仮想世界が世界中の人々の暮らしに深く浸透している近未来を舞台に、豪快なアクションと繊細な人間ドラマが見事に融合した作品となっています。主人公の少年・小磯健二の声は、『千と千尋の神隠し』などで声優としても定評のある実力派若手俳優・神木隆之介が担当。

■ 物語は、数学以外には何のとりえもない冴えない高校生・健二が、あこがれの先輩・夏希に頼まれ、長野にある彼女の田舎へ行くところから始まります。二人を待っていたのは、大勢の夏希の親せきたち。しかも、健二は夏希から「婚約者のふりをして」と頼まれ、大家族に仲間入り。そして、突如世界を襲った危機に戦いを挑むことになります。



■ 健康食品ブームの中で高まっている、納豆や豆乳、ヨーグルトなど発酵食品人気。この人気化粧品の分野にも波及し、若い女性を中心に発酵素材を原料に使った化粧品が売れ行きを伸ばしています。発酵成分は保湿力に優れているほか、分子が小さく、肌へ浸透しやすいのが特徴のようです。

■ たとえば、豆乳発酵液を原料にして保湿力を高めた洗顔料や美容液などが人気を集めているほか、豆腐メーカーが売り出した豆乳成分やヨーグルトエキスを入れたパックも、顔に塗るだけで簡単に肌の手入れができると好評のようです。鍋では豆乳鍋も人気のようですね。「豆乳風呂」っていうのも、そのうち人気になるかもしれませんよ♪

- 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