

# ハッピートウース

今日も笑顔でいきましょう！



第24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！

■さて、3月。暑さ寒さも彼岸まで、春分を過ぎれば南から花の便りが届き始め、長かった冬の寒さともお別れできます。行事も多く、ひな祭りに始まって、ホワイトデー(14日)、お彼岸、春分の日、卒園・卒業式と続きます。プロ野球も30日からセパ同時開幕します。

■ひな祭りは桃の節句とも言われ、桃の花を飾り、白酒、ひし餅などをお供えて女の子の健やかな成長を願います。白酒はもともとは桃の花を酒に浸した「桃花酒」で、上巳(3月最初の巳の日)に飲むと厄を払い、長寿が叶うと信じられてきたようです。

■昨年の3月11日に東日本大震災と福島原発事故が発生してから1年。被災地のいち早い復興と、被災された皆さまに本当の意味で暖かな春が巡りますよう、改めて祈りたいと思います。



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



## “ピーナツの渋皮にアルツハイマー抑制効果”

■ピーナツはコレステロールを抑える不飽和脂肪酸のリノール酸を多く含み、動脈硬化などの生活習慣病を予防する効果のあることがわかっていましたが、このほど、ピーナツの渋皮に豊富に含まれているポリフェノールにはアルツハイマー病の進行を抑制する効果のあることも明らかになりました。

■これは岐阜薬科大学の古川昭栄教授らのグループの研究でわかったものです。研究グループは、脳機能を正常に保つのに必要なたんぱく質(神経栄養因子)に着目。野菜や果物など60種類の成分を調べたところ、ピーナツ



の渋皮に含まれるポリフェノールに神経栄養因子と類似の働きがあることを確認。アルツハイマー病の状態にしたマウスに、渋皮から抽出したポリフェノールを食べさせると、食べさせないマウスよりも記憶力が高く保たれることが判明したものです。

■ただ、研究グループでは、なぜピーナツの渋皮のポリフェノールだけに神経栄養因子とよく似た働きがあるのかはわからないとし、今後は神経細胞が活性化するメカニズムを解明し、予防薬として活用できるよう努力したいとしています。



## ★今ドキ★

## ★気になる歯の情報★

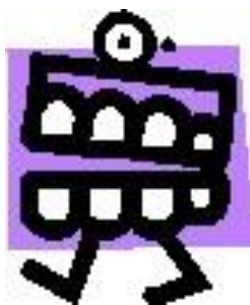
### § かみ合わせを自己チェック §

かみ合わせは正しくできていますか？

かみ合わせの悪さは、胃腸などの内臓疾患や頭痛、肩こりなど、さまざまなトラブルを引き起こす原因にもなります。また、特定の歯にばかり負担がかかり、歯周病の遠因になることもあります。自分のかみ合わせに問題がないか、日本顎咬合学会の「咬合スコア」でチェックしてみましょう。

下記の 6 つの質問それぞれに対し、ほとんどない=0 点、少しある=3 点、ある=5 点で計算し、合計を出します。

①かみ合わせの位置が定まらないと感じたことはありますか？



②口が思うように開かなかったり、あごがスムーズに動かないことがありますか？

③かみ合わせの高さに不満を感じたことはありますか？

④自分の歯並びが気になることがありますか？

⑤歯ぎしりや歯を強くかみしめるくせがありますか？

⑥左右どちらか一方でかむくせがありますか？

◇0～5 点の方：今のところ、かみ合わせに特に問題はありません。

◇6～8 点の方：かみ合わせに問題がある可能性があります。当医院を受診されることをお勧めします。

◇9 点以上の方：かみ合わせに大きな問題が考えられます。一日でも早く当医院を受診されることをお勧めします。

※このチェック表で、すべてのかみ合わせの異常が発見できるわけではありません。また、チェック表で 9 点以上になった場合でも必ずしも治療が必要とは限りません。治療の内容などは一人ひとり異なります。健康なお口を維持するために、定期的に当医院を受診しましょう。

## 院長のひとりごと…

「一笑一若、一怒一老」という言葉をご存知ですか？人間は 1 回笑うとその分だけ若返り、1 回怒ればその分だけ老けこんでしまうという意味です。確かに長寿村にはニコニコと楽しく長生きしている方が多いようですね。



医学的にも、笑うと、がんなどから体を守るNK細胞が増加し、免疫力が強くなることが判明しています。逆に怒っているときは交感神経が興奮し、血圧も上昇します。これでは長生きできませんよね。

笑うために必要なのはカルシウムとビタミンB1。カルシウムはイライラを防ぎ、ビタミンB1 は頭の回転をよくします。この両方をしっかり含んでいるのが黒ゴマ。黒ゴマを食べて、大いに笑い、健康長寿になりましょう♪



## 鯖の味噌漬け焼き

鯖(さわら)は、どういう調理法でも美味しく食べることができますが、今回は味噌漬け焼きです。  
白味噌の甘味が上品な鯖の旨みを引き立てます♪

歯にいい  
レシピ



## 作り方



材料(4人分)	
鯖(さわら)	4切れ
味噌(白)	200g
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ2
塩(下処理用)	適宜
ガーゼ	適宜

- ① 鯖の臭みを取り除くため、表裏にそれぞれ万遍なく軽く塩をふって1時間おいておきます。
- ② 待っている間に、味噌、酒、みりん、砂糖をしっかりと混ぜ合わせ、味噌床を作ります。鯖が隙間なく並べられるくらいのバットを用意して、半量を広げ入れます。
- ③ ①の鯖の水分を拭き取ってから②の味噌床に漬けます。ガーゼがあれば、味噌床→ガーゼ→鯖→ガーゼ→味噌床の順に入れていくと、鯖が取り出しやすくなります。冷蔵庫に入れて1日おきます。
- ④ 漬け込んだ鯖を取り出して、中火程度の火加減で焦げ付きに注意しながら焼き上げます。

## 歯・メモ



### 歯のエナメル質の硬さは？

世の中で最も硬い物質はダイヤモンド。ガラスの切断などの切削器具には、工業用ダイヤモンドが使われています。歯科医師が歯を削るのもダイヤモンドです。これは、歯の表面をおおっているエナメル質がとても硬いからです。

硬さを表すモース硬度で言うと、ダイヤモンドの10(最高レベル)に対し、エナメル質は7にランクされています。ちなみに、人間のツメの硬度は約2.5、銅製の硬貨は約3.5、ガラスは約5です。いかにエナメル質が硬いか、おわかりになると思います。でも、いくら硬いといっても、歯磨きなどのケアをしないと虫歯や歯周病になってしまいますよ♪





## ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



### ☆ 猫が酔っぱらうハーブを育てよう！ ☆

猫が大好きなハーブとして知られるキャットニップ。簡単に栽培でき、料理やハーブティにも利用できるの、猫を飼っている方はチャレンジしてみると面白いですよ♪

キャットニップはシソ科の多年草で、初夏から夏にかけてシソによく似た白い花を咲かせます。英語のキャットニップは「猫が噛む草」という意味で、その名前のとおり猫が大好きな香りを持っています。

香りの正体はネペタラクトンという精油で、猫を酔っぱらったような陶酔状態に陥らせます。人間にも眠気を誘う働きがあり、風邪、胃腸障害、発汗、精神安定、頭痛、湿布薬、消化促進などに効果があります。

育て方ですが、園芸店で種を買ってきてまくか、苗を買って植木鉢か庭に植えます。寒さに

強い丈夫な多年草なので、一度根づけば横に広がる形で株が増えていきます。

種をまく場合は春か秋、日当たりがよく水はけもよい場所を選びます。近所に猫が多い場所では猫に荒らされてしまうので、鉢植えにして猫が寄り付かない場所に置いた方が無難です。

収穫は株の成長に合わせて行います。生の葉はもちろん、乾燥させて保存しておいたものも利用できます。サラダやスープのアクセントとして入れたり、肉料理の香りづけに使います。猫には、ネズミなどの小さな縫い包みをつくり、その中に乾燥した葉を入れるといいですよ♪

## 今日って何の日



・・・3月11日は「パンダ発見の日」



1869(明治2)年の3月11日、中国・四川省の奥地で伝道活動していたフランスのダヴィット神父は、民家で白と黒の奇妙な熊の毛皮を見せられました。これがパンダで、以来、世界中に知られることになったと言われています。中国語でパンダは「熊猫」の意味です。

日本に中国からパンダが初めてやって来たのは1972年10月28日。この年の日中国交回復を記念し、中国からの親善大使としてオスのカンカン(康康)とメスのランラン(蘭蘭)が来日、11月5日から上野公園で一般公開が始まりました。

# 九星占い

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

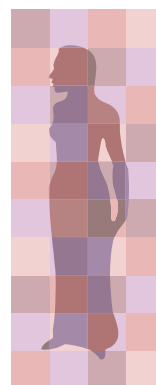
[自分の九星の探し方]生まれた年(西暦)の下2桁の合計が9以下の人は、10から下2桁の合計数字を引く。1961年生まれなら、 $10 - (6 + 1) = 3$ となる。生まれた年の下2桁の合計が10以上の人は、まず下2桁の数字を足す。足した数字の10の位と1の位をさらに足し、10から引く。1968年生まれなら、 $6 + 8 = 14$ 、 $1 + 4 = 5$ 、 $10 - 5 = 5$ となる。ただし、節分までに生まれた人は前年の生まれとなる。

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・ ★

### 「住まいの空間はS字ラインがポイント」

「気」は直線ではなくS字を描いて流れていく。  
だから、住まいの空間にS字のラインを設けるとよい。  
たとえば、通路に観葉植物やライトを互い違いに置く。  
門から玄関までの庭先に鉢植えや置き石をS字に置く。  
気の流れがよくなり運気がアップする。



### 「尖ったものは見える場所に置かない」

尖ったもの、角のあるものは風水では凶とみなす。  
気の流れを乱し、心身に悪い影響をもたらすから。  
包丁やナイフ、ハサミなどは使ったらすぐにしまう。  
観葉植物も葉先の尖ったものは避ける。

# スマイルビューティー

## 『「美容アプリ」で美肌づくり』

スマホ(スマートフォン=高性能携帯電話)が携帯の主流となってきましたが、スマホと言えばいろいろなアプリ(ソフト)を楽しめるのが特徴。美肌づくりに役立つ「美容アプリ」も増えてきました。美容アプリ、試してみませんか♪

美容アプリを提供しているのは化粧品のメーカーや販売会社で、スキンケア対策に有効な気象情報など実用的なものから、顔写真で「女子力」を判定するゲーム的なものまで、各社がそれぞれに趣向を凝らしています。

たとえば、ポーラの「肌冷えチェッカー」。「肩が凝る」など9項目から自分に当てはまるものを選んで住まいの郵便番号を入力すると、所在地の気温や湿度とともに肌の冷え具合を5段階で表示、それに対応した肌の手入れ方法を教えてくれます。ドクターシーラボの「メディカル天気予報」も同様の機能を持っています。

花王の「若顔診断」やドクターシーラボの「顔面女子力」は、顔写真から素肌の状態を分析して若顔度や女子力を測定。また、資生堂の「ビジン道場」やコーセーの「ガールズメイク」は、スマホで撮影した顔写真に様々なメイクを施すことができます。

いずれも娯楽性があってコミュニケーションツールにもなるので、ぜひ試してみてください♪



## パパッと掃除術 ★ 浴室のカビ防止 ★



湿度の高い浴室はカビの繁殖に最高の環境。また、カビは目には見えない菌糸の根を張りめぐらすやっかいな存在で、一度繁殖すると落とすのが大変です。日ごろからカビの防止に努めましょう♪



浴室のカビ防止に努めましょう♪

■お風呂場にカビが繁殖するのを防ぐには、カビの繁殖条件である高温多湿の環境をなくすことが一番です。

■まず、入浴後に浴室内全体に冷水のシャワーを10秒程度かけ、換気扇もしばらくの間は回し続けます。換気扇がなく、窓がある場合は窓、ドアとも全開にしておきます。残り湯は抜くの

がベストですが、翌日に洗濯に使う場合は換気を長めに行います。

■以上の日常のケアに加え、消毒・殺菌効果のある消毒用エタノールを80%程度に薄め、壁や天井、床などに定期的にスプレーすればカビの発生を防げます。発生してしまったカビを落とすには、塩素系の漂白剤が有効です。

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. 子どもにも「睡眠時無呼吸症候群」が増えていると聞きました。3歳の長男も睡眠中のイビキがひどく心配です。症状と対応を教えてください。

A. 睡眠時無呼吸症候群は、夜中にイビキをかいたり息が止まったりしてぐっすり眠れない状態です。扁桃腺や咽頭扁桃の肥大、アレルギー性鼻炎などで気道が狭まるのが主な原因で、イビキや荒い寝息が重要なサインとなります。

子どもの場合、睡眠中に低酸素状態になるなどして、注意散漫や情緒不安定、生育の遅れなどを引き起こしますので、早めに見つけ、

治療することが大切です。ただ、現状では、子どもの睡眠時無呼吸症候群を扱う医療機関は極めて少なく、成人を診る施設や小児専門病院で相談するしかありません。

医師や患者団体などがつくる「グリーンピロー・SAS 広報委員会」がホームページで治療、検査を受けられる医療機関を紹介していますので、参考にしてみてください。

→ <http://greenpillow.jp/hospital/>

## 今月の「知っ得」情報

### ☆ ユニークな商品が揃った「ミニ保険」 ☆

▼負担の少ない保険料で簡単、手軽に利用できる「ミニ保険」をご存知ですか？2006年に誕生した保険で、正式名称は「少額短期保険」。保険金額、保険期間は限定されますが、一般の保険では扱わない分野のユニークな商品が増加、利用者も増えています。

▼たとえば、ジャパン少額短期保険が扱う「お天気保険」。ホテル予約サイトの「ベストリザーブ」で予約する際、お天気保険つきのオプション(宿泊料の5%)を付加すれば、宿泊当日に規定の降雨があった場合、宿泊料が全額返却されます。

▼チケットガード少額短期保険の「チケットガード」は、病気やケガなどでチケットが使えなかった場合、チケット代金が全額返却。NP 少額短期保険の「葬祭費用安心プラン」は、請求翌日には保険金が支払われるほか、入院中でなければ79歳まで健康状態にかかわらず加入できる特徴があります。便利なミニ保険ですが、免責規定もあるので事前に確認が必要です。また、保険料税控除の対象外である点も理解したうえで、賢く使うようにしましょう♪

## 映画のある生活

【タイトル】 必死剣鳥刺し  
 【製作年】 2010年  
 【製作国】 日本  
 【監督】 平山秀幸  
 【主なキャスト】 豊川悦司、池脇千鶴  
 吉川晃司、戸田菜穂、村上淳、関めぐみ



■藤沢周平の時代小説“隠し剣”シリーズの映画化ですが、シリーズの中でも現代に通じる傑作と名高い一編を、「しゃべれどもしゃべれども」の平山秀幸監督が人間普遍の物語として甦らせました。

■悲運の剣の達人・兼見三左工門を豊川悦司、三左工門の姪でありながら密かに想いを寄せるヒロイン・里尾を池脇千鶴が演じるほか、吉川晃司、戸田菜穂、村上淳、小日向文世、岸部一徳という個性あふれる実力派が脇を固め、見どころのある時代劇となっています。

■時は江戸。海坂藩の近習頭取・兼見三佐エ門には三年前、藩主の妾を殺めた過去がありました。藩の行く末を案じての刺殺で、武士の意地でもありましたが、意外にも寛大な処分が下され、再び藩主に仕えることとなります。そんなある日、三左工門は中老から思わぬ話を持ちかけられ、過酷な運命に翻弄されていきます。



■「ちょい足し」がブームになっているようですね。もとはといえばテレビの「ちょい足しクッキング」という企画から始まった食べる楽しみ方。たとえば「納豆にイチゴジャム」とか「塩ラーメンにマヨネーズ」といったように、定番品に一味加えることで新しいカタチをつくるもの。

■今や食から生活全般に広がり、若い女性の間では安い化粧水にビタミンCやヒアルロン酸などを加えて肌にいい一品を作ったり、ユニクロの服に自分で「つけ襟」をつけて、アレンジを楽しむ「つけクロ」「デコクロ」が話題になっているようです。アイデア次第で自分だけのオンリーワンが手に入るのがいいですね♪

- 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**

