

ハッピートウース



第26号

5月発行

今日も笑顔でいきましょう！

岡本歯科医院

TEL : 0738-63-3883

こんにちは！！ 院長の岡本です！

■5日は子どもの日。昔流に言うと男の子の成長を祝う端午の節句で、鯉のぼりを飾ります。鯉は「ここを登る魚は竜になる」という黄河の急流を登り切ったことから「鯉の滝登り」と言われ、昔から立身出世のシンボル。鯉のぼりには子どもの出世を願う親の思いも込められているんですね。

■13日は母の日。日本は米国にならって1949年頃から5月の第2日曜日に設定していますが、世界的には母の日の起源は様々で、日にちもバラバラ。ドイツ、イタリアなどは日米と同じですが、ポルトガルやスペインなどは5月第1日曜日、フランス、スウェーデンなどは5月の最終日曜日。日にちは違っても、日ごろのお母さんの苦勞に感謝する気持ちは一緒です♪



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



“ビタミンE、取り過ぎに注意しましょう！”

■アンチエイジングの効果を期待してビタミンEのサプリメントを摂取する人が多くなっていますが、慶応大学などの研究でビタミンEの過剰摂取は骨粗しょう症の原因になることが明らかになりました。

■これは東京医科歯科大学、東大などとのネズミを使った共同研究でわかったもので、3月5日付けの米科学誌「ネイチャー・メディシン」に掲載されました。

■実験では、ラットに通常の摂取量の5倍にあたるビタミンEを8週間与えたところ、骨を壊す働きのある破骨細胞が大きくなっ

て骨を壊す働きが4割も強まり、同じ年齢の正常ラットと比べると骨量が減少して骨粗しょう症になっていたということです。

■厚生労働省が定める食事摂取基準によるビタミンEの目安量は1日7ミリグラムで、許容上限量は800ミリグラムとなっています。ただ、国内外で市販されているサプリメントの中には、1日の摂取量にして1000ミリグラムのビタミンEが含まれているものもあります。ビタミンEのサプリメントを摂取される方は適量の範囲にとどめる必要があります。





★今ドキ★

★気になる歯の情報★

§ 生活習慣で生じる顎関節症 §

「あごが痛い」「口が大きく開けられない」などの症状がある顎関節症。以前は歯のかみ合わせや歯並びが原因と考えられていましたが、最近では生活習慣が発症の原因という考え方が主流になってきました。

顎関節症という名前ですが、痛みの出ている場所は顎関節そのものではなく、実際にはあごの回りの筋肉に痛みが生じているケースがほとんど。あごの回りの筋肉に負担をかけるような生活習慣が顎関節症を引き起こしているからです。

どういった生活習慣がよくないのでしょうか。日ごろから注意が必要な生活習慣としては次のようなものが挙げられます。

- ・ 歯を食いしばる、歯ぎしりする
- ・ ほおづえをつく
- ・ 寝転がって本やテレビを見る
- ・ パソコン作業などで長時間同じ姿勢を続ける
- ・ 下あごを突き出すような姿勢
- ・ 電車や車の中で長時間居眠りする
- ・ うつぶせで眠る
- ・ 枕が高い
- ・ 上の歯と下の歯が接触している
(リラックスした状態では上下の歯は接触せず、隙間が空いているのが通常)

顎関節症の症状を改善するには、ストレッチやマッサージが有効です。顎関節症の傷みはあご周辺の筋肉が肩こりのような状態になって起こることが多いので、ストレッチやマッサージで血行を良くすると症状の緩和につながります。

今は症状がない人も、原因となる生活習慣を行っているとならば症状が出る可能性があるため、注意しましょう♪



院長のひとりごと…

5月。風薫り、青葉繁れるころです。休みの日には近くの森林に出かけてゆっくりしてみませんか。



森林浴や森林セラピーという言葉があるように、森林はストレスを解消し、心身を癒す働きがあります。森の中に入ったときに感じる独特のよい香り。この香りの成分はフィトンチッドと呼ばれるものです。もともとは木々が昆虫や動物から自分自身を守るために放出するものですが、人間の気分を落ち着かせ、リラックスさせる効果のあることがわかってきました。

また、緑色や鳥のさえずり、小川の水音などにもリラックス効果があります。たまには森林でゆっくりしましょう♪



豆ひじき

たんぱく質を豊富に含む大豆とカルシウムや鉄などを豊富に含むヒジキを組み合わせた、アンチエイジングレシピ。食卓にあると食欲も進むお惣菜です♪

歯にいい
レシピ



作り方



材料(4人分)	
芽ひじき(乾燥)	30g
大豆(水煮)	80g
油揚げ	1枚
だし汁	カップ1
砂糖	大さじ3
しょう油	大さじ3
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
サラダ油	大さじ1

- ① ひじきは水でよく洗い、たっぷりの水につけてやわらかくもどしてから、ザルに上げてしっかり水気を切っておきます。
- ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、細かな短冊切りにします。大豆にも熱湯をかけておきます。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、ひじきを炒めます。油揚げを加えてさっと炒めてから、大豆とだし汁、調味料を入れます。
- ④ 中火でフライパンの底に煮汁がほとんど残らなくなるまで煮て、出来あがりです。

※ひじきは油でしっかり炒めることで、しっとり仕上がります。

歯・メモ



「肝炎」にも影響する歯周病

飲酒しない人も発症する非アルコール性脂肪肝炎(NASH)。成人男性の3人に1人程度が脂肪肝となりそのうち1~2割を占める病気で、進行すると肝硬変や肝臓がんを引き起こします。

ここ最近、横浜市大などの研究チームによって、NASH患者が歯周病菌を保有する割合は健康な人の約4倍と高く、歯周病の治療で患者の肝機能が大幅に改善することがわかりました。これまで歯周病と心臓病、脳卒中との関連は指摘されていましたが、肝炎では初めてです。

いろいろな病気に悪影響をもたらす歯周病、日ごろからお口のケアで予防に努めましょう♪





ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



☆栽培が簡単な夏の健康野菜ツルムラサキ ☆

スーパーでも売られているツルムラサキ。夏の健康野菜です。栽培は、いたって簡単。ベランダでも大丈夫。グリーンカーテンにもなるので、ぜひチャレンジしてみてください♪

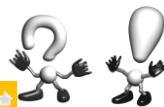
ツルムラサキは熱帯アジア原産のつる性の1年草。葉や若い茎を摘んで食べます。多少アクの強さがありますが、栄養価がホウレンソウを凌ぐほど高く、しかも丈夫で育てやすいので、ベランダを含めた家庭菜園に絶対おススメです。

まず注目される栄養価ですが、ビタミンCやカロテン、鉄分、カルシウムを豊富に含んでいて、特にホウレンソウと比べてカルシウムは約4倍、ビタミンA・Cは約1.2倍の多さです。さらに疲労回復効果があるビタミンB群、高血圧予防やむくみの改善に効果があるカリウム、便通を促し大腸がんを予防する食物繊維なども多く含む、スーパー健康野菜です。

栽培も簡単です。青茎種と赤茎種があり、店頭で並んでいるのは青茎種がほとんどですが、種は赤茎種の方が多く売られています。どちらでも構いませんが、赤茎種は色が鮮やかで観賞用にもなります。

暑さに強い夏の野菜で、5月中の種まきで遅くありません。直まきし、本葉5~6枚で20~30cm間隔に間引きします。温度が上がるにつれ、グングン成長、2mくらいの高さになるので、支柱を建ててやります。横幅65cmのプランターで育てるなら2~3株です。水やりさえ忘れなければ、夏の貴重な葉物野菜となってくれますよ♪

今日って何の日



・・・ 5月15日は「葵祭」

葵祭(あおいまつり)は、毎年5月15日に行われる京都の賀茂別雷神社(上賀茂神社)と賀茂御祖神社(下鴨神社)の例祭で、正式な名称は賀茂祭。石清水祭、春日祭とともに三勅祭(天皇の命令によって営まれる祭)の一つになっていますが、京都三大祭(葵祭・祇園祭・時代祭)の中では最も歴史が古いものです。行列に参加する牛車などに厄除けの葵(あおい)を飾ることから「葵祭」と呼ばれ、葵の花を飾った平安後期の装束での行列が有名となっています。東京で5月のお祭りと言えば神田明神の神田祭ですが、山王祭との隔年開催。今年は山王祭の番です(6月)。



九星占い

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

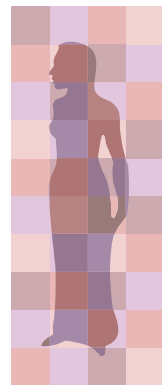
[自分の九星の探し方] 生まれた年(西暦)の下2桁の合計が9以下の人は、10から下2桁の合計数字を引く。1961年生まれなら、 $10 - (6 + 1) = 3$ となる。生まれた年の下2桁の合計が10以上の人は、まず下2桁の数字を足す。足した数字の10の位と1の位をさらに足し、10から引く。1968年生まれなら、 $6 + 8 = 14$ 、 $1 + 4 = 5$ 、 $10 - 5 = 5$ となる。ただし、節分までに生まれた人は前年の生まれとなる。

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・ ★

「愛情運アップには紅水晶がパワーを発揮」

水晶の中でも愛情運なら紅水晶(ローズクォーツ)。
異性間はもちろん家庭、職場の人間関係改善にも役立つ。
恋愛・結婚成就を願うときは桃花位に置く。
片思いの相手を振り向かせたいときはブレスレットで。
夫婦、家族間の愛情を深めたいときは居間の東南に置く。



「トイレ掃除は金運への近道」

運気アップの基本は毎日のトイレ掃除。
トイレがきれいになれば、金運、財運もやってくる。
常に清潔にし、便座カバーなどもこまめに洗濯する。
マイナスの気を淀ませないため、換気も大切。

スマイルビューティー

『炭酸湯でアンチエイジング』

これから暑くなってくると炭酸飲料が飲みたくなりますが、炭酸は飲むだけでなく、入浴剤としても疲労回復やアンチエイジングに効果があります。炭酸湯につかってスマイルビューティー♪

炭酸水は二酸化炭素が溶け込んだ液体。ガスが気化するときにシュワシュワと泡になり、飲むと爽快感をもたらしてくれます。炭酸入りのお風呂に入ると血液の巡りが活発になり、疲労回復やアンチエイジングなどの効果も期待できます。炭酸ガスは皮膚や胃の粘膜を通じて血管に入りますが、血管は炭酸ガスを異物と見なして洗い流そうとしたり、血中の酸素量を増やそうと毛細血管まで拡張します。このため、血管内の血流が増加、血の巡りが良くなり、新陳代謝が活発になり、老廃物の排出も促されるというわけです。

炭酸泉として有名なのが大分県の長湯温泉。湯に入ると、天然の泡がラムネのように体中に付着し、浴後は手足の先までポカポカ。残念ながら日本には天然の炭酸泉は多くありませんが、炭酸ガスを発生する入浴剤を使えば、家庭で炭酸泉を再現できます。入浴剤はドラッグストアなどで「炭酸ガス」と表示されているものを選びます。

夏は 39 度±1 度、冬は 40 度±1 度の湯で、20～30 分くらいつかります。ぬるめでも皮膚から血管内に炭酸ガスが浸透して毛細血管まで拡張、手足の先までしっかり血が行き渡ります。また、利尿効果もあるため、肩こりやストレスの原因成分も排出されやすくなりますよ♪



パパッと掃除術

★ フローリング ★



これから夏にかけて汗ばんだ素足で室内を歩くことが多くなり、フローリングのべたつきも気になってきます。今回はフローリングの掃除です♪

フローリングも
スッキリ!



■フローリング掃除の基本は、まめから拭きすることですが、汚れが気になる場合は重曹を使うのがお勧めです。

■床がべたつく原因は皮脂汚れ。皮脂は酸性なので、弱アルカリ性の重曹が効果があります。重曹は水 200cc に対し 10g 程度。入れ過ぎると乾いたときに白く残ったりします。

■ポイントは、重曹を入れた水につけた雑巾を固く絞ることです。しっかり絞った雑巾でフローリングの目に沿って拭き、さらに真水につけた雑巾で拭きます。

■簡単に済ませたいときは、ドライモップでホコリを取り、その後ウェットタイプのシートで拭くという方法もありますよ♪

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. 10カ月の長女ですが、歯の生え方が気になっています。下の前歯が生えた後、上の前歯が出ないまま、下の前歯の横の歯が生えてきました。大丈夫でしょうか？

A. 乳歯はだいたい生後半年ごろから生え始め、多くの赤ちゃんでは下の前歯2本、上の前歯2本というような順番で、上下の前歯から生え始めます。

ただ、これはあくまで多数派のケースに過ぎず、歯の生える順番や生える時期には個人差があります。

生える順番が他の赤ちゃんと違っているとか、なかなか歯が生えてこないとか、いろい

ろ心配になるかもしれませんが、歯茎の中にはちゃんと歯のものがああります。1本でも生えていれば、あとは順番に出てきますので、安心してください。普通とはちょっと変わった順に生えてきたとしても、それはその赤ちゃんの個性なんだと考えてください。外部から何かの方法で生え方の順番を変えることはできません。時間が経てばちゃんと生えそろうってくるので、安心して見守ってください♪

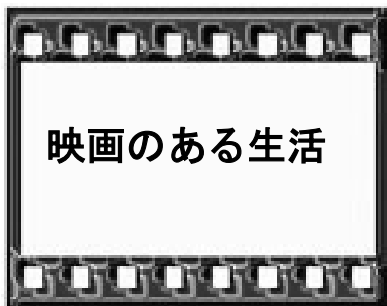
今月の「知っ得」情報

☆自転車事故に備えた「自転車保険」☆

▼エコにヘルス志向も加わって自転車を利用する人が増えています。利用者の増加に伴って、自転車事故も多くなっています。万一の自転車事故に備えた保険を考えてみませんか。

▼一部の損害保険会社では自転車が引き起こす事故に備えた「自転車保険」を取り扱っています。この保険は、自転車で自分がケガをする場合と他人に損害を与える場合の双方を補償します。たとえば、au 損害保険の「100円自転車プラン」は、月100円の保険料(年払い1,070円)で、自分が自転車事故で死亡したり後遺症が残ったときは450万円、他人にケガなど損害を与えた場合は最高1,000万円まで補償してくれます。

▼また、自分のケガに備える場合は、自転車だけでなく自動車やバイクなどの事故も含めて補償する「交通事故傷害保険」や、日常のあらゆるケガを補償する「普通傷害保険」があります。この傷害保険に特約で「個人賠償責任保険」を付けると、第三者にケガをさせたり、物を壊したりした際の損害を補償します。自転車を利用される方は検討をおすすめします♪



【タイトル】 八日目の蟬
 【製作年】 2011年
 【製作国】 日本
 【監督】 成島出
 【主なキャスト】 井上真央、永作博美
 小池栄子、森口瑤子、田中哲司、渡邊このみ



■直木賞作家・角田光代の同名小説を、『孤高のメス』の成島出監督が井上真央、永作博美の主演で映画化したヒューマンサスペンス。誘拐された少女と犯人の女との逃亡劇、その後の運命を描いています。

■今年3月に開かれた第35回日本アカデミー賞で作品賞、監督賞のほか、主演女優賞(井上真央)、助演女優賞(永作博美)など計10部門で最優秀賞を受賞した話題の作品です。

■物語は1985年、自らが母親になれない絶望から、希和子(永作)が不倫相手の子を誘拐し

て自分の娘として育てるところから始まります。刹那的な逃亡を繰り返し、絶望と幸福感の中で疑似親子となった二人でしたが、逃亡生活は4年で終止符を打ちます。

■4歳になり初めて実の両親の元に戻った恵理菜(井上)は、心を閉ざしたまま成長やがて21歳で妊娠しますが、相手の男はやはり家庭持ちでした・・・。



■「塩麴(しおこうじ)」が静かなブームになっているようです。麴と塩、水を混ぜて発酵・熟成させた、日本の伝統的な調味料。日本では古くから野菜や魚の漬物床として利用されてきたものですが、昨年後半ごろから肉料理やスープのかくし味など様々な利用法で人気復活となってきました。

■和洋問わず食材のうま味を引き出す使い勝手の良さが人気の要因となっていますが、福井市では、日本の伝統的な発酵調味料の魅力を広く伝えたいと、原料の米粒をイメージした「塩野コージ君」というゆるキャラも生まれています。塩麴を契機に、日本の様々な伝統食の再評価につながっていけばいいなと思います。

- 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

