

# ハッピートウース

今日も笑顔でいきましょう！



第27号

6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、6月です。1日に衣替えで夏の準備が始まり、入梅、夏至を迎えて日本の夏が始まります。

■冬至にカボチャを食べるように、夏至に特別なものを食べる地域もあります。地域によって違いますが、イチジク田楽とタコが一番ポピュラー。タコを食べるのは、イネが八本足のようによく根を張ることを祈願してのもの。関西では、夏至から数えて11日目の半夏至（はんげしょう）にタコを食べる地域があります。

■17日は父の日。母の日と同様に米国で始まりました。1909年にジュン・ブルース・ドットという女性が、男手ひとつで6人の子供もを育て上げた父を思って「父に感謝する日をつくろう」と提唱したのがきっかけです。年に一度の父の日、父親に感謝の気持ちを伝えましょう！



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



## “生活習慣改善で、がんのリスクは低下”

■禁煙や節酒、運動など、がん予防に効果があると言われる5つの健康的な生活習慣を多く実践するほど、がんを発症するリスクが下がる。国立がん研究センターの研究でわかったもので、今年3月に発表されました。

■同センターでは、1995～99年に全国9府県に在住していた45～74歳の男女約8万人を対象に、06年まで追跡調査を行いました。具体的には、①禁煙②節酒③塩分控えめ④運動⑤太り過ぎでない(BMIで男21～27、女19～25)の5つについて調べました。



■調査の結果は、これらの5つの習慣に当てはまる数が0～1の人が、がんを発症する危険性を1とした場合、当てはまる数が増えるほどリスクは下がりました。

■2つ実践した場合のリスクは男女とも0.86。5つすべてを実践していると、男性が0.57、女性が0.63まで低下しました。60歳以上に限っても同様の傾向が得られており、研究チームでは「高齢者も生活習慣を改善して、がんの予防に努めてほしい」としています。

5つの習慣のうち、ひとつでも改善するようにしていきたいものです♪



★今ドキ★

★気になる歯の情報★

## § 歯磨き最新ハウツー §

歯磨きを毎日していますか？正しい磨き方になっていますか？今回は最近の研究でわかってきたことも含め、歯の磨き方のおさらいをしてみましょう。

歯を磨く一番の目的は、虫歯や歯周病の原因となる歯垢(しこう)を取り除くことにあります。歯垢は歯の表面に付着する黄色くねっとりしたもので、歯ブラシなどでこすり落とすしかありません。

口の中の食べカスが歯垢になるまで 48~72 時間かかります。だから、仮に毎食後に歯を磨けなくても心配いりません。寝ている間は唾液が減って口の中の菌が増えやすくなるので、寝る前に

口の中を徹底的にきれいにするのが効率的です。

磨き方は、歯ブラシの柔らかい毛先をうまく使って、歯垢を取るスクラッピング法やバス法などが最近の主流となっていますが、ただ歯ブラシで落とせる歯垢はせいぜい 60%と限界があります。もう少しきれいに落とすためにはデンタルフロスを使います。デンタルフロスは歯と歯茎の狭いすき間まで届くので、86%まで落とせます。

歯磨き粉については、歯を丈夫にするフッ素入りのものを活用するのもおすすめです。フッ素入りの場合、磨いた後の口のすずぎを最小限に抑えるようにします。低濃度でも歯が長時間フッ素に接することで効果があるので、毎食後に歯を磨ける人は歯に小まめにフッ素を与える機会となります。

忙しくて歯を磨けないときは、ガムをかむという手もあります。唾液が出て口の中の汚れを流してくれますよ。



## 院長のひとりごと…



高温で身体の調節機能が働かなくなる「熱中症」になりやすい季節になってきました。日本生気象学会では、夏本番前に準備しておく効果があることを提案しています。

7月に入るまでに、少し汗をかくくらいの運動を1日30分間、週3回程度繰り返すことです。運動を続けると血液量が増え、体温の調節機能が改善します。これによって、夏場に同じ運動をしても暑さに対して強くなり、心拍数の上昇が抑えられることになります。

運動をした直後、糖質とたんぱく質を多く含む牛乳などの食品を摂取すると効果が上がるようですよ♪



## イサキのサワースープ

6月が旬のイサキ。脂がのっているわりに淡白で、美味しい魚です。今回は、酸味の効いたさわやかなスープのレシピをご紹介します♪

歯にいい  
レシピ



## 作り方



材料(4人分)	
イサキ	2尾
タケノコ	小1個
チンゲン菜	1個
ミニトマト	8個
中華スープ	4カップ
しょう油	大さじ1
酢	大さじ2
酒	大さじ3
塩・こしょう	少々
白ゴマ・ゴマ油	大さじ1

- ① イサキ2尾は腹わたを取り除き、骨付きのまま、ぶつ切りにします。
- ② タケノコは、くし切りにしておきます。
- ③ 土鍋に、①と白ゴマ・ゴマ油以外の調味料を入れて火にかけ、アクを取り除きながら10分ほど煮込みます。
- ④ ③に、タケノコ、チンゲン菜、ミニトマトを加え、煮立ったら白ゴマ、ゴマ油を加え、出来あがりです。

※ぶつ切りにしたイサキは、よく下洗いをしてから加えます。

## 歯・メモ



### 食生活の変化が生んだ「親知らず」

成人の永久歯は28本。一番奥に生える「親知らず」を含めると32本です。この親知らず、もともとは普通の奥歯だと言われていました。古代人は現代と違って噛む機会が多かったことからアゴも発達して大きく、「親知らず」がきちんと生えるスペースがあったようです。ところが、柔らかいものを食べるようになった現代人のアゴは小さくなり、「親知らず」が生えるスペースがなくなって、横向きに生えたり、隣の歯を圧迫するように生える人が増えだしたというわけです。

ですから、正常な角度で生え、他の歯も圧迫していないようなら、「親知らず」を抜く必要はありませんよ♪





## ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



### ☆ 春に咲かせた球根は掘り上げて貯蔵しましょう ☆

チューリップ、スイセンなど春に咲かせた球根は掘り上げ、陰干しをして貯蔵します。掘り上げは、葉が枯れ始めるころにしますが、曇雨天が多くなる梅雨に入る前には終えましょう♪

球根は上手に育てると毎年花を咲かせることができます。そのためには、花が咲いた後の掘り上げ・貯蔵も大切なポイントとなります。

球根は、花が咲き、葉が光合成を行うことで栄養を球根に蓄え、地上部が枯れて休眠期に入るのが一般的なサイクルです。球根を掘り上げるのは休眠期に入ってからで、掘り上げる理由としては、霜の害から守ったり、高温多湿で球根が腐ってしまうのを防ぐためです。同時に、他の草花を植えるための庭のスペースを確保することにもつながります。

掘り上げる時期は球根によって異なりますが、

春に花を咲かせたアネモネ、チューリップなどはちょうどこの時期、梅雨に入る前に掘り上げます。ダリア、アマリリスなどは霜が降りる前の10～11月ごろが適期となります。

中には掘り上げる必要のない球根、掘り上げないほうがよい球根もあります。掘り上げなくても球根が弱ったり、花が咲かなくなったりしないからです。たとえば、クロッカスやネリネなどは2～3年植えばなしにしておいても支障はありません。

スイセンは、毎年、新しい球根が中心部にできて増えていき、4年目には一番外側の球根は皮だけになるので、4年ごとに掘り上げます♪

## 今日って何の日



・・・ 6月12日は「日記の日」



1942年6月12日、ユダヤ人の少女アンネ・フランクが日記を書き始めました。これが後に世界中で読まれるようになった「アンネの日記」です。日記帳はアンネが隠れ家に入る少し前、13歳の誕生日に父親から贈られたものでした。

アンネは家族とともにナチスの迫害から逃れるため、隠れ家に身を隠していましたが、1944年8月1日、隠れ家から連れ出されて収容所に送られたため、日記はこの日で終わっています。アンネは1945年3月31日、収容所で病死しました。

# 九星占い

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

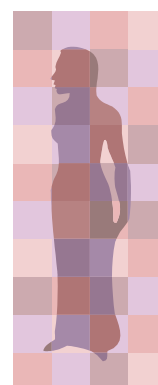
[自分の九星の探し方] 生まれた年(西暦)の下2桁の合計が9以下の人は、10から下2桁の合計数字を引く。1961年生まれなら、 $10 - (6 + 1) = 3$  となる。生まれた年の下2桁の合計が10以上の人は、まず下2桁の数字を足す。足した数字の10の位と1の位をさらに足し、10から引く。1968年生まれなら、 $6 + 8 = 14$ 、 $1 + 4 = 5$ 、 $10 - 5 = 5$  となる。ただし、節分までに生まれた人は前年の生まれとなる。

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・ ★

### 「衣服の収納にも風水ルールあり」

タンスやクローゼットの上段には軽くてライトなもの。  
たとえば半袖、夏服、軽い素材のものは上段。  
下段には重いものや格式高いものを収納する。  
たとえば長袖、冬服、礼服は下段。  
風水ルールで収納すると健康運がアップする。



### 「金運には「ふくろう」のモチーフも有効」

「ふくろう」は「不苦労」に通じる昔からの縁起物。  
「金」の気を持ち、資産を増やしてくれる。  
頭を使って資産運用するには最適のモチーフ。  
可愛らしいデザインのものを選ぶとよい。

# スマイルビューティー

## 『夏の「美白対策」を万全に！』

これから夏に向かって増えてくるのが紫外線。気象庁の観測によると国内の年平均紫外線量は1990年以降、増加傾向にあります。皮膚や免疫機能に影響を与える紫外線のカットに努め、夏の「美白対策」を万全にしましょう♪

紫外線は、太陽の光のうち、目に見える可視光線よりも波長が短いもので、皮膚の細胞などにダメージを与えます。特に女性にとって「しみ」の予防で一番気をつけたいのが紫外線です。

しみの予防としてはまず、紫外線にあたらないことが重要になります。日差しのあるときの外出には、日傘や帽子、サングラスなどをうまく組み合わせて、できるだけ紫外線を防ぐようにしましょう。

日焼けが薄くなっても、一度あたってしまった紫外線の影響がゼロにリセットされるわけではなく、深いしわの原因となってきます。また、安心して注意を怠りがちな冬でも、晴れた日には一定量の紫外線は降り注ぎます。紫外線対策は夏の時期だけでなく、一年を通じて行うのがベストです。

白くて美しい素肌を目指すなら、美白化粧品を一年を通して使用するのが効果的です。顔全体に使える美容液やクリームタイプで、毎日使い続けやすいものがおススメ。選ぶときには、メラニン生成を抑え、できたメラニンの還元も期待できる「ビタミンC誘導体」や「アルブチン」などの美白成分が配合されているかどうかを確認することが大切です。

この夏、紫外線対策でスマイルビューティーといきましょう♪



## パパッと掃除術

## ★ ビニールクロス ★



普段はどうしても手を抜きがちな壁紙(ビニールクロス)掃除。でも、壁紙がきれいになると部屋も明るくなるので、年に何回かは行いたい掃除です♪

ビニールクロスも  
スッキリ!

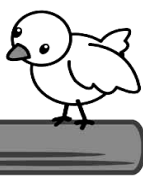


■油汚れもあるキッチンやダイニングのビニールクロスの汚れは、水拭きだけでは落ちません。ガラスや陶器の水あかななどを落とすメラミンスポンジに水をつけて軽くこすっていると、きれいになります。強くこすり過ぎると、細かい傷が付く恐れもあるので、注意が必要です。

■メラミンスポンジほどきれいにはなりませんが、台所用スポンジに洗剤をなじませて軽く拭いても、汚れは落ちていきます。

■スポンジで落ちにくい黄ばみは、重曹ペーストを付けて拭き取った後、酢を2~3倍に薄めたものをかけて拭き取り、残った重曹の成分が表面に浮いてこないようにします♪

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. 1歳の男児です。寝ながらおっぱいを欲しがるので、夜間に3回以上、添い寝をしながら授乳しています。夜の授乳は虫歯になりやすいので断乳すべきか悩んでいます。

A. 母乳の役割には2つあります。ひとつは体を育てるためのもので、離乳食をしっかり食べられるようになるまでは、この役割が大切です。

2つ目は心を育てる役割です。1才まではおっぱいを吸うことでお母さんの肌に密着し、お母さんから優しさをもらいます。

1才近くになるころからは、自我が発達し自分でできないいらいだち、不安の気持ちが強くなります。おっぱいを吸うことで安心や元気をもらうこと

ができます。1歳のこの時期は、特に心の発達のためにおっぱいは大切な役割を持っています。

今お母さんがしてあげていることは、幼児の安心のためにとっても大切なことです。また、母乳中のラクトフェリンは虫歯菌の増殖を防ぐ働きがあるので、母乳を飲ませていると虫歯になるということはありません。

心配しないで、ゆっくり母乳育児を続けてください♪

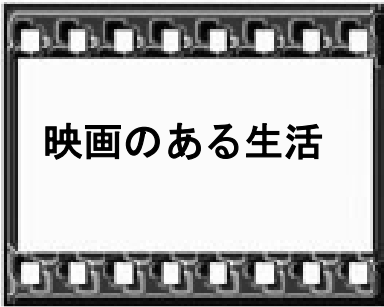
## 今月の「知っ得」情報

### ☆「ネットスーパー」で時間とお金を節約 ☆

▼インターネットで簡単に食材や日用品の購入ができる「ネットスーパー」の利用が広がっています。夜中でも画面を見ながら注文できる、買い物時間を節約できる、重い物やかさばる物を配達してもらえる、衝動買いが抑えられる、などから支持を集めています。

▼ネットスーパーとは、インターネット経由で生鮮食品や日用品などを注文し、指定した時間に届けもらうサービス。配送エリアは企業ごとに異なりますが、大手スーパーの多くは全国の広い地域をカバーしており、入会金・年会費無料で利用できます。配送料はイオンで105円、イトーヨーカドーで315円などですが、購入額5,000円以上になると無料になる店が多くなっています。

▼楽天ネットスーパーなど、自宅で利用できるネットスーパーを探せる便利なサイトもあります。住所や郵便番号などを入力すれば、利用可能なネットスーパーや受付時間、品揃えなどを確認することができます。ネットをうまく使って時間とお金を節約してみませんか♪



## 映画のある生活

【タイトル】 ゴーストライター  
 【製作年】 2010年  
 【製作国】 仏・独・英合作  
 【監督】 ロマン・ポランスキー  
 【主なキャスト】 ユアン・マクレガー、  
 ピアース・ブロスナン、キム・キャトラル



■ロバート・ハリスの同名小説を、「チャイナタウン」「戦場のピアニスト」の巨匠ロマン・ポランスキー監督が映画化した本格サスペンス。第60回ベルリン国際映画祭銀熊賞(最優秀監督賞)を受賞。日本でも2011年のキネマ旬報外国映画ベストテンの1位に輝いた作品です。

■物語は、ゴーストライターが元英国首相アダム・ラングの自伝執筆を依頼されたところから始まります。ゴーストライターはラングの滞する孤島を訪問。取材をしながら原稿を書き進

めていきますが、次第にラングの過去に違和感を抱き始めます。さらには前任のゴーストライターの不可解な死のナゾにも行き当たり、独自に調査を進めていきます。しかし、やがて国家を揺るがすほどの恐ろしい秘密に触れてしまいます。

■主演は「アメリカ永遠の翼」のユアン・マクレガーです。




## 編集後記

■30歳を過ぎると、女性は自分の年齢を言いたがらなくなります。できればアバウトですましい。30歳周辺、40歳周辺を意味する「アラサー」「アラフォー」は、そんな女性たちが使う便利な言葉として一気に広がりました。そして、さらにアバウトな表現が生まれてきました。

■最近よく聞くようになってきた「オバフォー」という言葉です。「オバさんが4人」という意味ではもちろんなく、「オーバーフォーティー」を今風に縮めたもので、40歳以上を意味します。これなら50歳になっても、還暦を迎えても「オバフォー」。女性たちに未長く使われる言葉になりそうです♪

- 発行：岡本歯科医院
- 担当：岡本 誠
- 住所：〒649-1213  
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**

