

# ハッピートウース

今日も笑顔でいきましょう！



第28号

7月発行

岡本歯科医院

0738-63-3883

こんにちは！！ 院長の岡本です！

■さて、7月です。上旬、中旬は梅雨が続きますが、21日の大暑を過ぎるころには南から梅雨明けの便りが届き、盛夏を迎えます。今年は関西や九州などで厳しい節電を求められる暑い夏になりますが、くれぐれも無理のない節電を心がけ、熱中症にならないようにお気をつけください。

■去年の夏は、朝顔やゴーヤによるグリーンカーテンで、暑さを凌ぐ方も多かったようですが、昔の日本人が編み出した暑さ対策は、究極のエコで、しかも情緒があっていいですね。簾(すだれ)、葦簀(よしず)、団扇(うちわ)、打ち水、いろいろ試されてみてはいかがでしょうか。

■各地で夏祭りも行われます。近くの夏祭りに参加してストレス発散、暑さを吹き飛ばすのもいいかもしれませんね♪



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



## “虫歯菌で大腸炎リスクが4倍”

■虫歯の原因となる「ミュータンス菌」の一種に感染すると、腹痛や腸内出血などを繰り返す難病の「潰瘍性大腸炎」になるリスクが4倍以上も高まることがわかりました。

■大阪大や横浜市立大などの研究チームがマウスを使った試験で突き止め、このほど発表したものです。具体的には、薬剤で軽度の腸炎を発症させたマウスに、特定タイプのミュータンス菌を注射すると腸炎が悪化。注射しない場合の生存率が約7割なのに対し、注射すると約2割に減少しました。



■潰瘍性大腸炎患者 98 人を調査した結果では、56 人がミュータンス菌に感染。うち約 14%が特定タイプの菌で、発症リスクは健康な人の 4.6 倍でした。

■この菌をマウスの口から与えても影響はみせんでしたが、少量でも血液の中に入ると腸炎が悪化し、生存率が低下しました。このため、研究チームでは「歯磨きでできる小さな傷にも注意が必要で、強すぎる磨き方などは避けた方がよい」としています。



★今ドキ★

★気になる歯の情報★

## § 口腔がんをセルフチェック §

口の中にもがんはできます。舌や頬の内側、歯肉などに発生する口腔(こうくう)がんの患者が50歳以上の中高年を中心に増えています。

口腔がんはがん全体に占める比率は2%程度と、発生頻度はそれほど多くないものの、進行すると命にかかります。日本では毎年約7,000人が発症、3,000人以上が死亡しています。治った場合でも、口は食事、会話などにかかわる場所だけに、生活の質が低下してしまう恐れがあります。

早めに治療すれば治りやすいがんで、早期発見が重要になりますが、痛みなど自覚症状がないことも多く、気づかず進行してしまうケースも少なくありません。

ただ、口腔がんの多くは粘膜から発生するため、粘膜の表層に変化が出てくることが多くなります。このため、注意深く観察すれば、自分で簡単に見つけることができます。

明るい場所で鏡を用意し、唇の内側や、前歯・奥歯の歯肉、頬の内側、上あごの天井部分、舌を見て、赤くなったり白くなったり、凹凸や潰瘍のようになっている部分はないか、チェックしていきます。

口内炎と見分けがつきにくい場合もありますが、口内炎なら1~2週間で治るので、2週間以上続くようなら注意が必要です。判断がつきにくい場合や気になる症状があるようであれば、まずは当院にご相談ください。

発症の原因と考えられているのは、喫煙や飲酒、熱い・辛いなどの食事の刺激などですが、特に喫煙は影響が大きいとされています。禁煙に努めましょう♪。



## 院長のひとりごと…

7月16日の「海の日」を迎えると各地で海開きが行われて夏本番。海や砂浜でのレジャーが本格化します。



中高年になると、紫外線を気にして海へあまり行かなくなる人も多いようですが、最近は海の持つ健康パワーが見直され、多くの国でタラソテラピー(海洋療法)による病気予防や治療も試みられています。

紫外線対策をしっかりとったうえで、今年の夏は海に行ってみませんか。泳がなくても、砂浜で深呼吸したり寝転んだりするだけで気分は爽快、ストレス解消になりますよ♪



歯にいい  
レシピ



材料(3人分)	
枝豆	1袋
木綿豆腐	1丁
鶏もも肉	1/2枚
乾燥ひじき	10g
サラダ油	大さじ1
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1と1/2
塩	小さじ1/2

## 枝豆とひじきの入り豆腐

これから枝豆が出回る時期になります。ゆでてビールのおつまみにするのもいいですが、今回は栄養のバランスもいとお惣菜を作ってみましょう♪



## 作り方



- ① 豆腐はザルに上げて水気をよく切り、枝豆はゆでてサヤから出しておきます。
- ② ひじきは水につけて戻し、ザルに上げて水気をよく切っておきます。鶏肉はできるだけ小さく切っておきます。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、まず鶏肉を炒めます。
- ④ 火が通ったらひじきと豆腐を加え、豆腐を一口大程度に崩しながらよく炒めます。
- ⑤ 調味料を加えて味を調えたら枝豆も加え、汁気が少なくなるまで炒り煮します。器に盛ってできあがりです。

※鶏肉は胸肉でも大丈夫です。入り豆腐にするときの豆腐は絹より木綿にしましょう。

## 歯・メモ



### 歯周病はメタボのリスクも高める

重い歯周病の人ほど、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)になる確率の高いことがわかりました。

これは、京都大の研究チームが滋賀県長浜市民約6,000人について歯周病とメタボの関係を調査。歯周病の程度を「0～4」の5段階で評価してメタボ診断を行ったところ、歯周病が「4」と最も重い人のメタボの割合は、歯周病でない人や「1～2」の軽い人に比べて高く、メタボになるリスクは「4」の歯周病の男性で1.3倍、女性で1.5倍だとしています。研究チームでは「歯周病になるとかむ力が落ち、栄養のバランスが崩れるためだろう」と説明しています♪





## ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



### ☆「ひまわり」って本当に「日回り」なの？ ☆

夏の花と言えば、ひまわり。花が太陽を追って回るから「日回り」とも言われますが、本当に太陽を追いかけるのか、この夏、観察してみませんか♪

ひまわりの原産地は北米で、紀元前からインディアンが食用や医薬用、儀式用などに幅広く栽培していたようです。日本にはロシア、中国を経て江戸時代に伝えられました。伝来当時は「丈菊(じょうぎく)」と呼ばれていましたが、その後「ひまわり」の名前が広まったと言われています。

ひまわりの語源は「日回り」、花が太陽を追いかけて回る(向きを変える)という意味です。スペイン語ではヒラソル(girasol)と言いますが、ヒラは「回転」、ソルは「太陽」の意味で、日本の「日回り」と同じ語源になっています。また、ひまわりを漢字で「向日葵」とも書きます。文字どおり「日に向く花」です。

では、本当に太陽を追って回るのか、若いつぼみのときと開花してからの2つのケースについて、自宅か近所で咲いているひまわりの花で観察してみましょう。朝は太陽が昇る東を向き、夕方は太陽が沈む西を向いているのでしょうか。

正解は……。太陽を追いかけるのは若いつぼみのひまわりだけ。若いひまわりは夕方に西を向き、夜の間にも東に向きを変えて日の出を待ちます。開花後のひまわりは動かなくなり、多くの場合、東向きに咲いています。なお、若いひまわりが回るのは、オーキシンという名の植物ホルモンの分泌濃度が日の当たる側と日の当たらない側で差があることによるものとされています♪

### 今日って何の日



・・・ 7月7日は「ゆかたの日」



現在は「七夕」と書いて「たなばた」と読んでいますが、本来は「しちせき」と読むのが正しく、「たなばた」はもともと「棚機」で、織物に関するお祭りでした。「しちせき」は中国から来たお祭りで、定期的に重なるため一緒になったようです。「たなばた」が織物のお祭りの日であったことにちなみ、日本ゆかた連合会が1981年に7月7日を「ゆかたの日」に制定しました。

「ゆかた」は、安土桃山時代のころから湯上りに用いられ、江戸時代に庶民の愛好する衣類の一種となったようです。

# 九星占い

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

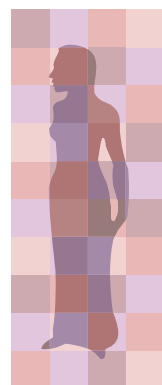
[自分の九星の探し方] 生まれた年(西暦)の下2桁の合計が9以下の人は、10から下2桁の合計数字を引く。1961年生まれなら、 $10 - (6 + 1) = 3$  となる。生まれた年の下2桁の合計が10以上の人は、まず下2桁の数字を足す。足した数字の10の位と1の位をさらに足し、10から引く。1968年生まれなら、 $6 + 8 = 14$ 、 $1 + 4 = 5$ 、 $10 - 5 = 5$  となる。ただし、節分までに生まれた人は前年の生まれとなる。

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・ ★

### 「水玉模様で金運アップ！」

様々な模様にもそれぞれ風水パワーが秘められています。  
水玉は五行で「金」の気を持つ数少ない模様。  
金運をはじめ様々な運氣アップに効果があります。  
女性なら水玉のワンピースやスカーフ、  
男性なら水玉のネクタイがおすすめです。



### 「調子が悪いと感じたときはトイレをチェック」

トイレは体のなかの厄(やく)を落とすところ。  
トイレが汚れていると健康運が低下します。  
汚れていればきれいに掃除をして、マットは洗濯して日干し、  
古いスリッパは新しいものに交換する。

# スマイルビューティー

## 『夏バテ防止で暑い夏もスマイル!』

これから暑い盛夏を迎えます。暑いと、どうしても疲れやすくなったり、眠れなくなったり、また食欲も減退していきます。夏バテ防止には毎日の食事と湯船につかる入浴が大切です♪

暑い夏場は汗をかきます。発汗に伴い、体内からはビタミンB1やカルシウム、鉄分などが失われるので、夏の食事ではこれらの足りなくなった栄養素を補給する必要があります。ビタミンB1は豚肉や玄米、うなぎに多く含まれています。また、ネギ類やにんにくもおススメです。ビタミンB1が排せつされにくくなるほか、香りと刺激で食欲の増進効果も期待できます。

水分補給ももちろん大切です。ただ、一度に大量に飲むと胃酸が薄まって消化機能の低下を招く恐れがあるので、こまめに補給するようにしましょう。

女性では冷房によって手足の冷えや不眠、頭痛などの症状を招く「冷房病」も増えています。冷房病対策に有効なのは湯船につかる入浴。最近はシャワーだけで済ます人が若い世代を中心に増えていますが、暑い夏場にもきちんと湯船につかり、一日に一度は汗をかくことが大切です。

おススメの入浴は半身浴。37～38度程のぬるめのお湯に15～20分程度つかります。手や足の先がしっかりと湯で温められ、血行を促進できます。

この夏、食事と半身浴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

## ★ キッチンの換気扇 ★



換気扇は毎日の料理で油汚れが付きます。でも、換気扇の掃除って面倒なようで、ついつい放置しがち。簡単で、環境にも優しい掃除法を紹介します♪

換気扇も  
スッキリ!



■用意するのは小麦粉と使いふるした布だけです。まず、換気扇の油で汚れている部分に軽く水をかけ、小麦粉を適量振りかけます。

■そのまま3時間ほど放置します。放置している間に、小麦粉が油を吸収してくれます。途中、油吸収の状態を見て、小麦粉の量を調整してください。最後に熱湯で小麦粉を流し、

使い古した布で乾拭きして終わりです。簡単ですね。

■洗剤を使用しないうえに、ゴシゴシこする必要もないので、手荒れの心配もなく、安心して換気扇の掃除ができます。ぜひ試してみてください♪

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. 生後2カ月の長男です。顔の乳児湿疹がよくなりませんので、小児科を受診したらステロイド系の軟膏を処方されました。ステロイド系は副作用が心配です。大丈夫でしょうか？

A. 1～2カ月の赤ちゃんは顔を中心に発疹が出やすいのが一般的です。主にあせもや脂漏性湿疹などの症状が多く出ますが、3カ月くらいになると徐々に良くなる傾向が見られます。

男の子は症状が強く出ることがあり、特に痒みが強くひっかき傷をつくるような恐れがあるときには、ステロイドを含んだ軟膏を使う場合があります。ただし、だらだらと長期

間使うことは避けなければなりません。

3～5日間しっかり使って皮膚の状態が良くなったら、非ステロイド系軟膏で良くなった皮膚を維持するようにします。ステロイドというと副作用の強い薬と思われることがありますが、きちんと医師の指示通りに使うと大変良い薬です。いつまでも長く使うことは避けた方が良いので、小児科の先生に相談しながら治療を受けてください。

## 今月の「知っ得」情報

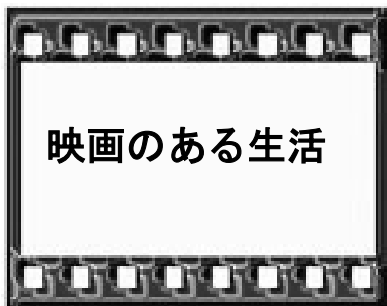
### ☆「デパート積み立て」でお得な運用 ☆

▼「デパート積み立て」をご存知ですか？毎月一定額を積み立てるとボーナスが上乗せされ、カードや商品券で受け取れる仕組みです。特定のデパートをよく利用する人にとっては、低金利時代のお得な運用方法と言えます。

▼デパートやコースによって具体的な条件は異なりますが、一般的に毎月1万円を積み立てた場合、12カ月後には1ヶ月分がボーナスとして上乗せされ、13万円分の買い物ができるようになります。基本的に積み立てたお金は積み立て先のデパートでしか使えません。

▼会費は無料。ボーナスに対して税金もかかりません。積み立てコースは5千円、1万円、3万円など。積み立て期間は主に1年ですが、半年コースを始めたデパートもあります。実際の積み立ては預金口座からの自動振り替えとなります。

▼ボーナス以外にも会員だけの招待セール、商品や施設の割引サービスなど多くの特典が用意されているので、よく利用するデパートがあれば問い合わせしてみるといいです♪



【タイトル】 英国王のスピーチ  
 【製作年】 2010年  
 【製作国】 英・豪合作  
 【監督】 トム・フーパー  
 【主なキャスト】 コリン・ファース  
 ジェフリー・ラッシュ、ヘレナ・ボナム・カーター



■現在の英国女王エリザベス 2 世の父ジョージ 6 世の伝記を、「くたばれ！ユナイテッド」のトム・フーパー監督が映画化した歴史ドラマ。吃音(きつおん)に悩む英国王ジョージ 6 世が周囲の力を借りながら克服し、国民に愛される王になるまでを描く感動作です。

■トロント国際映画祭で最高賞を受賞したのを皮切りに、第 83 回米アカデミー賞で作品、監督、主演男優、脚本賞を受賞。日本でも、キネマ旬報 2011 年外国映画ベストテンの 3 位となりました。

■幼い頃から吃音症に悩む、少し複雑で繊細なジョージ 6 世を『シングル・マン』のコリン・ファースが好演しているほか、常に夫を支える頼もしいエリザベス役をヘレナ・ボナム・カーター、さらに対等で親密な関係こそが治療の第一歩という信念を持つスピーチ矯正専門家を名優ジェフリー・ラッシュが巧みに演じ、感動を誘います。



■1日どのくらい歩いていますか？厚労省の2010年の調査では、1日の平均歩数は男性が7,136歩、女性が6,117歩でした。これに対し、政府が進める健康づくり運動「健康日本21」の第2次計画(2013～22年)では、男性8,500歩、女性8,000歩に引き上げる目標を掲げています。

■歩く距離で目標を換算すると男性は約6キロ、女性は約5.6キロになります。最近の疫学研究によって、ウォーキングなど適度な運動を毎日行くと、老化防止だけでなくがんの発生を抑制する効果のあることも明らかになってきています。適度な運動は、がんの原因のひとつである活性酸素を消去する能力を高めるからです。目標達成に努めましょう♪

- 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**

