

ハッピートウース

今日も笑顔でいきましょう！



第30号

9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9月です。残暑でスタートする9月も、7日の白露(はくろ、二十四節気のひとつ)で秋が到来し、22日の秋分で秋が深まります。秋分からは昼より夜の時間が長くなるので、9月は「夜長月」とも言われます。

■また、10日は立春から数えて210日目にあたる二百十日。昔から台風に見舞われることが多い厄日とされていますが、統計上も二百十日から9月末にかけて台風が上陸することが多くなっています。今年は異常気象のためか、各地で集中豪雨や突風などによる被害が多発しています。台風にも十分お気をつけください。

■一方で食欲の秋も始まります。果物ではナシ、ブドウ、イチジクなどが美味しい時期。味覚の秋も楽しみましょう♪



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
- ・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



“コーヒーを多く飲むと死亡リスクが低下”

■コーヒー豆の芳香成分であるクロロゲン酸は、がんや老化などの引き金となる活性酸素を除去する抗酸化物質として注目されていますが、このほど、コーヒーを1日2杯以上飲む人は、飲まない人に比べて死亡するリスクが10%以上低くなることがわかりました。

■米国立保健研究所(NIH)が行った大規模追跡調査でわかったもので、米医学誌「ニューイングランド・ジャーナル・オブ・メディシン」に発表されました。

具体的には、米国立保健研究所(NIH)が1995年から2008年まで14年間にわたり、米国内に住む50～71歳の

男性約23万人、女性約17万人を追跡調査したものです。その結果、コーヒーを全く飲まない人に比べ、男性で1日1杯飲む人は6%、2～3杯飲む人は10%、4～5杯飲む人は12%死亡リスクが低下、女性はそれぞれ5%、13%、16%低くなりました。

■1杯以下ではほとんどリスクは変わらず、逆に6杯以上飲むと、4～5杯飲む人よりリスクはやや高くなりました。また、死因的には心臓病や脳卒中、糖尿病による死亡のリスクが減ると関係する一方、がんによる死亡リスクは減りませんでした。





★今ドキ★

★気になる歯の情報★

§ 「歯のしくみ」を学ぶ §

今回は「歯のしくみ」のおさらいです。80歳になっても自分の歯を20本維持するケアの参考にしていただきたいと思います。

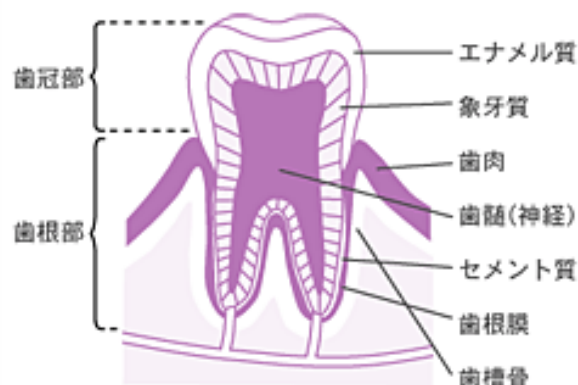
現在、自分の歯が何本あるか、ご存知ですか？成人の歯は通常28本。「親知らず」がある人の場合は最大4本が加わって32本になります。そして、これらの歯は前歯から奥歯に向かって「切歯」「犬歯」「臼歯」の3種類に分けられます。また、右の図で見るように、歯肉から上に見える部分を「歯冠」、歯肉に隠れている部分を「歯根」と呼んでいます。

次に歯の構造ですが、歯はエナメル質、象牙質、セメント質、歯髄の組織からできています。エナメル質は体の中でも一番硬い組織で、水晶に近い

硬度があります。また、歯の中心部には「歯髄腔」があり、神経と呼ばれる歯髄が通っています。

歯は食事をしたり、言葉をしゃべったりする上で重要な役割を担っており、健康長寿を実現するには自分の歯を1本でも多く、健康に保つことが必要です。ところが、厚生労働省の調査によると60歳で平均23本、70歳では17本にまで減っています。

では、歯を失う原因は何でしょうか？主な原因は、虫歯と歯周病です。そして、虫歯も歯周病も老化によるものではなく、病気です。つまり、毎日の適切なケアによって、歯を失う原因は防げるわけです。毎日のお口のケアで健康長寿になりましょう♪



院長のひとりごと…

長生きの秘訣3要素って、何だと思われませんか。運動と栄養、そして社会活動への参加だそうです。静岡県が1999年から1万363人の高齢者(65~84歳)を対象に飲酒



や喫煙、運動など30~40項目について2010年まで追跡調査。その結果、亡くなった方は1,117人でしたが、①週5日以上歩く(運動) ②肉、魚、大豆、卵を含むおかずを1日3回以上食べる(栄養) ③町内の作業やボランティア活動に週2回以上取り組む(社会活動)の3要素を満たした人は、何も満たさない人より死亡率が51%も減少しました。運動と栄養の2要素だけでは32%の減少にとどまったことから、調査チームでは「社会活動への参加が死亡率低下に効果がある」と指摘しています。情け(社会貢献)は人のためならず、ですね♪



歯にいい
レシピ



材料(3~4人分)	
カツオ	1さく(約300g)
ショウガ	1かけ
酒	100cc
みりん	50cc
砂糖	大さじ3
しょう油	80cc

カツオの角煮

カツオにショウガを加え、甘辛く炊いた常備菜です。ご飯にピッタリのお惣菜ですが、冷酒などのつまみにもなりますよ♪



作り方



- ① カツオは1cm角の角切りにします。熱湯にざっとくぐらせた後、水気をしっかりと切ります。
- ② ショウガは皮をむいて細切りにします。
- ③ 鍋に、しょう油以外の材料と調味料を入れて火にかけます。沸騰したら火を弱め、アクをとりながら5分煮ます。
- ④ 次に醤油を加えて火を強め、再沸騰したらまた弱火に。煮汁がなくなるまで煮詰めます。

※しょう油と砂糖の割合は、お好みで調節してください。清潔な保存容器に入れて冷蔵庫に保存すれば、2~3週間程度は持ちます。

歯・メモ



歯の黄ばみの原因は食品による着色

輝くような白い歯って魅力的ですよ。では、歯が黄ばんでしまう原因は何でしょうか。黄ばみの大きな原因は紅茶やコーヒーなどの飲食物やタバコのヤニによる着色です。食品に含まれる着色物質(ステイン)が、歯の表面のたんぱく質と結びついて沈着してしまうのです。

最も着色が残りやすい食品は、渋み成分(タンニン)を多く含む紅茶や緑茶、烏龍茶などのリーフティー、それに赤ワインと言われています。お茶や赤ワインを飲んだ後は、早めに口をすすぐか歯磨きをした方がいいでしょう。また、タバコのヤニは歯の黄ばみだけでなく、口臭や歯周病の原因にもなります。タバコは、百害あって一利なしですよ♪





ねえ知ってる? 園芸おもしろ話



☆「多肉植物」をインテリアとして楽しみましょう ☆

ハオルシア、アエオニウムなど小型の多肉植物は姿かたちがとても個性的で、癒し系のインテリア小物として楽しむ人が増えています。園芸店で気に入ったものを育ててみませんか♪

多肉植物は主に砂漠や海岸のような乾燥地帯に生育し、葉、莖または根の内部の柔組織に水を貯蔵している植物の総称です。サボテンも多肉植物ですが、非常に種類が多いため、一般的には「サボテン」とそれ以外の「多肉植物」とに区別しています。

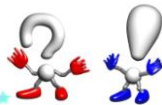
多肉植物は室内で育てられますが、日差しが入り、風通しのいい窓際に置くようにします。日差しのない玄関や机などに飾る場合は、2、3日に一度は日に当てて日光浴させてやると丈夫に育ちます。ただ、しばらく日に当てていなかった株をいきなり強い光に当てると葉が焼けてしまうので、少しずつ光りに慣れさせていきます。

多肉植物は内部に水を貯めているので乾燥には強い植物ですが、多肉植物の管理をするうえで水やりはとても重要で大切な仕事です。多肉植物への水やりは月に2回程度が目安になりますが、水を与える際には鉢底から水が流れ出るくらいたっぷりとするのがポイントです。

底穴のない器の場合は、器の半分ほどの水を与えた後、器ごと傾けて余分な水を捨てるようにします。時々様子を見て、葉がしおれてきた頃が次の水やりのタイミングになります。

苗を買うときは、葉の色つやがよく、ぷっくりと太っているものを選ぶようにしましょう♪

今日って何の日



・ ・ 9月29日は「招き猫の日」



9月29日は「招き猫の日」です。「くる(9)ふ(2)く(9)」(来る福)の語呂合わせから、日本招き猫倶楽部と愛知県瀬戸観光協会が記念日に制定しました。伊勢おかげ横丁では、伊勢を訪れたお客さまに「福」を持ち帰っていただきたいと、この日を中心に「福招き猫際」など招き猫にまつわるさまざまな催しを開催します。

招き猫は、江戸時代から福を招く縁起物として親しまれてきたものです。左手を上げている招き猫は人を招く「千客万来」、右手を上げている招き猫はお金を招く「金運招来」と言われます♪

九星占い

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

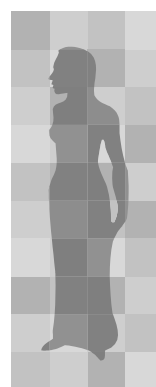
[自分の九星の探し方] 生まれた年(西暦)の下2桁の合計が9以下の人は、10から下2桁の合計数字を引く。1961年生まれなら、 $10 - (6 + 1) = 3$ となる。生まれた年の下2桁の合計が10以上の人は、まず下2桁の数字を足す。足した数字の10の位と1の位をさらに足し、10から引く。1968年生まれなら、 $6 + 8 = 14$ 、 $1 + 4 = 5$ 、 $10 - 5 = 5$ となる。ただし、節分までに生まれた人は前年の生まれとなる。

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 ★

「ひょうたんパワーで健康運アップ！」

ひょうたんは中国では昔から医の象徴。
 身体の不調や病を吸い取ってくれると信じられてきました。
 リビングか寝室の南西に吊り下げておくとよいでしょう。
 ひょうたんの口は開けたままにしておく！
 中に水晶の粒を入れておくと言ったことはないでしょう。



「印鑑のチェックで金運アップ！」

年に一度は印鑑をチェックしてみましょう。
 欠けている部分がないかよく調べること！！
 印鑑に欠けは禁物！！
 印鑑が欠けていると金運まで欠けてしまうことになります。

スマイルビューティー

『ショウガ白湯で体質改善』

一度沸騰させたお湯をぬるく冷ました白湯(さゆ)は、温かく胃腸に優しいので、代謝が向上して、むくみの解消や美肌などに効果があります。特にショウガを加えた「ショウガ白湯」の効果が目されています♪

白湯は昔から、日本だけではなく、インドや中国、欧州でも健康維持のために飲まれてきました。インドの伝統予防医学では、胃腸は体内でもっとも熱を生む力のある臓器だととらえており、胃腸をやさしく温めれば、胃腸からほかの臓器へ熱が伝わり、全身の血流が促されると考えられています。その好循環をもたらすのに最適なのが白湯というわけです。

白湯の効果がさらに高まると注目されているのが、ショウガを加えた「ショウガ白湯」です。ショウガの効果については、東洋医学はもとより西洋医学でも、血流を良くし、エネルギー消費を増やして代謝を上げることが確かめられています。また、体内にたまった余分な水分を排せつする作用があるので、トイレに行く回数が増え、むくみが解消することにつながります。

ショウガ白湯の作り方(1人前)ですが、皮つきのまま2mm程度の薄切りにしたショウガ 5~6枚をポットに入れ、沸騰したお湯 150~200mlを注ぎます。そのまま5~10分蒸らしてからカップに注ぎ、体温より冷めないうちに飲みます。保温機能付きのポットに入れておけば携帯して持ち歩けますよ♪



パパッと掃除術

★ 「シンク下」の掃除 ★



調理用具などを収納するシンク下。風通しが悪いのでカビが発生しやすい場所です。収納物の整理を兼ねて、たまには掃除しましょう♪



シンク下も
スッキリ!

■まずは収納してあるものをすべて外に出して空っぽにし、お湯で絞った雑巾で拭きます。お湯だけで落ちにくい汚れの場合は、お湯 1ℓにキッチン用洗剤数滴を溶かして拭きます。ごく薄い洗剤液なので、後拭きの必要はありません。拭いた後は 30 分ほど扉を開けたままにし、風を通し、湿気をなくします。

■湿気がひどい場合は扇風機の風をしばらく送りこんだ後、乾いた布に消毒用エタノールをしみこませて、シンク下全体を拭いておきます。

■収納していたものは広げて風に当ててからしまいますが、不要なものはできるだけ処分し、隙間をあけて収納しましょう♪

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カ月の長男です。夜間によく足をバタバタさせて泣きます。本で調べたら腸重責という病気の症状に似ているようなので、心配しています。

A. 腸重責は乳幼児に見られる重要な緊急疾患の一つです。急に激しく泣き、しばらくグッタリし、また激しく泣き出すことを繰り返します。腸の中に腸がもぐり込んで腸閉塞になります。浣腸をすると大量の血便が見られ、緊急な治療が必要になります。自然に良くなったり、何日も繰り返したりはしませんので、ご質問の赤ちゃんは決して腸重責ではありません。

ご質問の様子では、3カ月までの赤ちゃんによく見られる昼と夜が逆転している状態だと思います。赤ちゃんは昼によく寝ると、夜は短い睡眠になり何回も起きます。これを直すには、昼間は積極的に抱っこや外気浴、哺乳を行う一方、夜はなるべく静かにし、余計な刺激を与えないようにします。これを繰り返すと、次第に夜の睡眠時間が長くなってきますので、試してみてください。

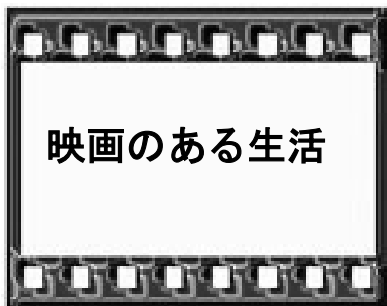
今月の「知っ得」情報

☆ 高額医療費を取り戻す2つの方法 ☆

▼家族が手術をしたり病気がちだと、年間の医療費も高額になります。高額な医療費も2つの方法である程度は取り戻せるので、その仕組みと手続きを理解しておきましょう。

▼ひとつは、健康保険の高額療養費制度です。これは保険診療分に限定されますが、医療機関や薬局の窓口で払った1カ月の金額が、年齢や所得に応じて定められた上限額を超えた場合に超過分を払い戻す仕組みです。上限額は一般的な所得で70歳未満の場合、8万100円で、自己負担額8万円が目安になります。上限額の計算は少し複雑なので、詳しくは健康保険の窓口にお問い合わせください。

▼もうひとつが、税金の医療費控除です。これは、12月までの1年間に払った家族の医療費(自己負担分)が合計10万円を超えた場合、超過した金額を課税対象となる所得から控除できる制度で、確定申告をすることで税金が戻ってきます。最初に書いた高額療養費制度との併用もできますが、高額療養費制度で戻ってきた分を差し引いた額が対象となります。



【タイトル】 ブラック・スワン
 【製作年】 2010年
 【製作国】 アメリカ
 【監督】 ダーレン・アロノフスキー
 【主なキャスト】 ナタリー・ポートマン
 ヴァンサン・カッセル、ミラ・クニス



■『レスラー』の鬼オダーレン・アロノフスキー監督が、大役に抜擢された内気なバレリーナがプレッシャーから少しずつ心のバランスを崩していく様子を描いたサイコスリラー。主役のバレリーナを、『スター・ウォーズ』シリーズのナタリー・ポートマンが鬼気迫る演技で見事に演じ、第83回アカデミー賞の最優秀主演女優賞に輝いた作品です。

■ニューヨーク・シティ・バレエ団のバレリーナ・ニナは、「白鳥の湖」のプリマドンナに大抜擢されます。純真で繊細な“白鳥”と、妖艶

に王子を誘惑する“黒鳥”の二役を踊らなければなりません。しかし、優等生タイプのニナにとって、悪の分身である“黒鳥”を演じるのは難しく、初の大役を担う重圧も加わって精神的に追い詰められていきます。さらに“黒鳥”役にぴったりのリリーが代役に立ったことで、ニナの精神バランスが崩れていく中、初日は刻々と近づきます。



■プロ野球も9月に入って終盤戦となっていますが、どのようなスコアのゲームが一番面白いと思われますか。

■野球好きだった米国の元大統領ルーズヴェルトは8対7の試合が一番面白いと言い、「ルーズヴェルト・ゲーム」と称されるようになっています。

■特に0対7のもう最後がない状態から、少しずつ追いかけて9回に逆転、8対7で勝つゲームが最高とルーズヴェルトは言っています。このゲームの醍醐味を社会人野球チームの話として企業エンタメ小説に持ち込んだのが池井戸潤の「ルーズヴェルト・ゲーム」。最後の最後まで、手に汗握る展開。おススメの一冊です♪

- 発行：岡本歯科医院
- 担当：岡本 誠
- 住所：〒000-0000
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