

ハッピートウース

今日も笑顔でいきましょう！



第40号

7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！

■7月。下旬には梅雨も明け、盛夏が到来。暑中見舞いとお中元の時期を迎えます。暑中見舞いは諸説ありますが、夏の土用入りもしくは梅雨明けから立秋(8月7日)の前日までに送るとというのが一般的です。立秋を過ぎて書くのは残暑お見舞いになります。

■またお中元は元々は道教に由来する年中行事「三元」のひとつ。関東では7月15日、関西では8月15日で、この日までにお世話になった人に贈り物をする習わしが「お中元」と呼ばれるようになりました。

■夏の風物詩と言われる行事も各地で行われます。東京では6日に入谷・朝顔市、9日に浅草・ほおずき市、福岡では15日に祇園山笠、京都では17日に祇園祭、大阪では31日に住吉大社例大祭が催されます。近くの行事に参加して元気をもらい、暑さを吹き飛ばしましょう♪



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



“ペットから感染する病気に注意”

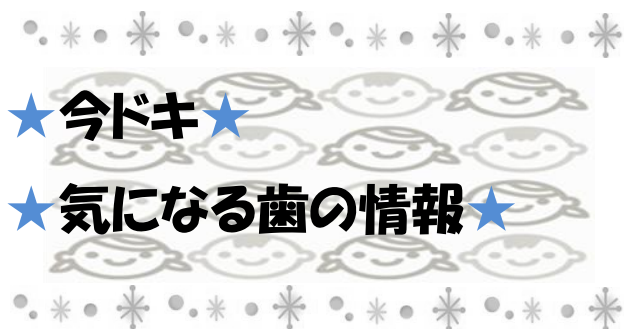
■犬や猫などペットを飼う人が多くなっていますが、注意したいのはペットから感染する病気があることです。人獣共通感染症(ズーノーシス)と呼ばれるもので、狂犬病や猫にひっかかれて感染する猫ひっかき病などペットに触れたりかまれたりして感染するもののほか、ペットの唾液やふん尿を介してうつる病気もあります。

■ある調査では、皮膚の化のうや気管支炎などを引き起こすパストツレラ症の原因菌を猫のほぼ100%、犬の75%が保有。重症になると敗血症を発症するカブノサイトファーガ感染症の原因菌も、犬の70%以上が保有していました。



■ペットからの感染を防ぐには、ペットに触った後はしっかり手を洗う、寝室やキッチンには入れない、キスをしたり口移しで食べ物をあげない、飼育環境を清潔に保つ、散歩後はペットの体をよく拭く、屋外で野生動物を捕獲させない、犬や猫は混合ワクチンなどを接種する、ふんの処理はビニール袋などを使うなどです。

■犬や猫以外でも注意が必要です。カメは食中毒を引き起こすサルモネラ菌を持っていることも多く、インコはオウム病の原因となる病原体を持つものもいます♪



★今ドキ★

★気になる歯の情報★

§ 歯周病の症状チェック §

日本人成人の8割は歯周病もしくはその予備軍と言われています。放っておくと歯を失う恐れもあります。歯周病予防には、毎日の歯磨きなど口内ケアに加え、定期検診を受け、歯垢(しこう)や歯石を除去することも必要です。

歯周病は、歯垢に含まれる歯周病菌が原因となります。歯周病菌が、歯を支える歯槽骨(しそうこつ)や、歯と歯槽骨を結ぶ歯根膜など歯の周りの組織を溶かし、そのために歯茎が腫れて出血し、最終的には歯が抜けてしまう病気です。

歯周病の初期には自覚症状がほとんどなく、自

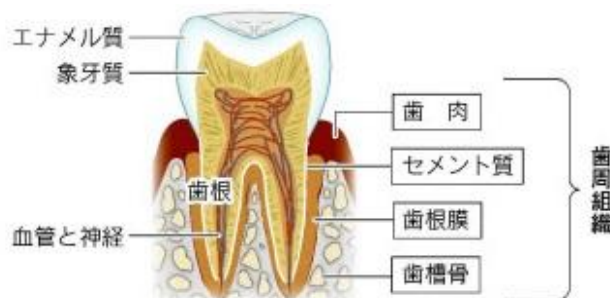
分が気づかないうちに進行してしまいます。下記のようないくつかの症状にひとつでも思い当たれば、歯周病を疑った方がいいでしょう。

- 1.歯を磨くと歯ブラシに血がついたり、硬いものを食べると血が出たりする(歯肉が菌に侵され炎症を起こしている可能性が高い)。
- 2.歯肉が赤っぽく腫れ、赤紫色になっている(健康な歯肉はピンク色)。
- 3.胃腸は健康なのに、口臭があり口の中がねばねばする(口内で歯周病菌が繁殖していると考えられる)。
- 4.昔に比べ歯が長くなったと感じる(歯周病で歯の周りの骨が溶け出しているとみてよい)。
- 5.歯肉が後退して歯の根の部分が露出している。

歯周病予防には毎日の正しい歯磨きが欠かせません。歯の表側だけでなく裏側もしっかり磨く必要があります。歯垢染色液を使って、磨き残し

を確認するのも有効です。また、毛先の開いた歯ブラシは早めに交換しましょう。

不明な点は当院にご相談ください♪



院長のひとりごと…

暑くなると、熱中症などによる脱水症状が心配になります。では、激しい運動などで脱水を起こしたとき、どうしたらいいのでしょうか。塩分も失っているので、水分に加え塩分も補給する必要があります。普通の脱水ならスポーツドリンクで大丈夫ですが、急な脱水を起



こした場合は経口補水液がベストです。経口補水液は吸収をよくするために、塩分の濃度を少し高くし、糖分の濃度を低めにしています。

暑い日に運動をするときの脱水予防として、この経口補水液に似た手製ドリンクの持参がおすすめです。ドリンクの成分の目安としては、水1リットルに砂糖を小さじ4杯、塩(食塩)を小さじ半分。これに重碳酸ソーダ(重曹)を少し加えると、水分の吸収がさらによくなるようです。一度試してみてください♪



オクラのみぞれサラダ

これから旬を迎える夏の健康野菜オクラを、夏にピッタリのサッパリした和風サラダで食べるレシピです。しかも、切って混ぜるだけの手間なし。5分あればできますよ♪

歯にいい
レシピ



材料(2人分)	
オクラ	8~10本
大根	輪切り 2cm
カツオ節	一つかみ
めんつゆ	小さじ2
酢	小さじ1
ゴマ油	少々



作り方



- ① オクラは洗って両端を切り落とし、厚さ5ミリほどの斜め切りにします。
- ② 大根は皮をむき、すりおろします。
- ③ 調味料(めんつゆ、酢、ゴマ油)を合わせます。
- ④ オクラを耐熱皿に入れ、電子レンジで1分半ほど加熱します(新鮮なオクラなら加熱の必要はありません)。
- ⑤ ④が冷めたら、大根おろしと合わせてよく混ぜます。
- ⑥ ねばりが出たら、③の調味料も加えて混ぜ合わせ、器に盛り付けます。カツオ節を乗せて出来上がりです。

※おいしくなるコツは、ゴマ油を風味付けで2~3滴入れることです。

歯・メモ



「ガムの虫歯予防効果」

昔は「ガムをかむと虫歯になる」と言われたこともあります。これはガムがお菓子と同じく糖分を含んでいたためです。しかし、今のガムはシュガーレスが主流で、虫歯の予防効果もある天然甘味料「キシリトール」を含んだタイプのものも多くなっています。

このため、ガムに虫歯の心配はなく、逆にガムをかむことのメリットが陽の目を見えています。柔らかい食事が多くなってかむ回数が少なくなった現代人にとって、ガムはかむ回数を確実に増やしてくれます。かむ回数が増えれば唾液も多く出るようになり、口内にいる虫歯菌の増殖を抑えることにもつながりますよ♪





ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



☆ ハナショウブの株分け、花が終わる7月が適期 ☆

梅雨どきに華やかに咲き誇っていたハナショウブ。7月ごろに花が咲き終わりますが、花の終わった直後が株分け、植え付けの時期になります♪

ハナショウブは江戸の昔から日本人に親しまれてきた日本原産の花。英語名も「ジャパニーズ・アイリス」となっています。品種改良が盛んに行われてきたことから、品種は現在 2000 以上。「色彩の魔術師」とも呼ばれるように、花色の変化に富んでいるのが魅力です。アヤメやカキツバタに似ていますが、花弁のつけ根が黄色で、アヤメのような網目模様はありません。また、葉幅は狭く、葉脈がはっきりと隆起している点でカキツバタと区別できます。

増やし方ですが、花が咲き終わるころに株分けをします。花茎の部分は枯れてなくなるので花が終わったら切り捨て、その脇に出ている小さな芽

を切り分けて植え付けます。葉は半分くらいに切り詰めます。植え付け場所には堆肥や化成肥料を施しておきます。

菖蒲園などでは開花期に水を張っていることが多く、ハナショウブは水辺の花というイメージも強いですが、極端に乾燥しないところであれば、普通の花壇や鉢でも十分育てられます。ただ、夏場には水やりを十分しましょう。鉢植えでは、7~8号の大きめの鉢に植えるとよいでしょう。秋には化成肥料を施してやります。

春に種をまいて増やすこともできます。種まきから3年目ぐらいに開花しますよ♪

今日って何の日



7月1日は「富士山開き」

7月1日は「富士山開き」です。1日の午前0時、「富士山本宮浅間大社」で「湧玉池での禊ぎ」「火鑽神事」が行われた後、午前9時に富士登山の幕開けが告げられます。1日の「山開き」から8月26日の「山仕舞(やまじまい)」の間に富士登山をする人は約30万人にも上り、近年、登山者は増加傾向にあります。



富士山は約1万年前にほぼ現在の形がつけられました。まだ若くて新しい「火山」ですが、宝永4年(1707)に爆発的な大噴火をして以後、噴火活動は休止しています。なお、静岡県などは2月23日を「富士山の日」に制定しています♪

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	東が大吉、南西、西が吉	金、緑、白	13、14、15、22、23、24、27、29、8/1、8/2
二黒土星	西が大吉、東が吉	緑、茶、橙	9、12、13、21、22、23、28、30、31、8/1
三碧木星	南が大吉、北が吉	白、金、橙	12、21、22、30、31
四緑木星	南が大吉、北、南西が吉	金、青、薄紫	10、11、12、17、20、21、28、29、30、8/5、8/6
五黄土星	西が大吉、北、南が吉	薄紫、白、青	9、10、11、16、18、19、20、27、28、29、30、8/2
六白金星	北、西が大吉、南が吉	緑、薄茶、黄	9、10、17、18、19、26、27、28、8/4、8/5
七赤金星	北が大吉、南、南西が吉	薄紫、黄、白	8、9、16、17、18、24、25、26、27、8/3、8/4、8/5
八白土星	北、南が吉	黄、白、緑	7、8、15、16、17、18、21、24、25、8/2、8/3、8/4
九紫火星	東が大吉、西が吉	薄紫、緑、赤	7、14、15、16、23、24、8/2、8/3

[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 ★

「指先は幸福の出入口」

指は日常生活のなかで最も使う場所。
風水では「幸福の出入口」と考える。
指先から幸福を呼び込むのに「ネイル」は有効。
基本はその年のラッキーカラーをベースにすること。
今年なら黄色、茶色、ゴールドに白をアレンジする。



「通帳を使い分けて貯蓄運アップ！」

貯蓄運をアップさせるには2種類の通帳を使い分ける。
日常の出し入れ用と貯蓄用。
貯蓄用は入金だけに限定する。
入金専用にすることでお金の貯まる流れが定着する。

スマイルビューティー

『コーヒーを飲んでシミ予防』



コーヒーには肝機能強化や大腸がんの抑制効果など、様々な健康効果のあることがわかってきました。「シミ予防」という女性に嬉しい効果もあります。コーヒーを飲みながら読んでください♪

コーヒーには多くの成分が含まれていますが、「シミ予防」として注目されるのは「クロロゲン酸類」。「クロロゲン酸類」は、赤ワインのアントシアニン、緑茶のカテキン、大豆のイソフラボンなどと同じ抗酸化物質ポリフェノール的一种。

お茶の水女子大学大学院の近藤和雄教授の調査によると、日本人はポリフェノールの47%をコーヒーから摂取していることがわかりました。また、同教授が非喫煙女性を対象にした調査では、1日にコーヒーを2杯以上飲む人は、1日2杯未満の人より紫外線によるシミが少ないことも確認しています。

コーヒーを飲むと、ポリフェノールの働きにより、30分から1時間ほどで体内の抗酸化力が高まるので、日中の紫外線によるダメージを防ぐ効果が期待されるものです。効果的な目安としては、1日にポリフェノールを1000~1500ミリグラム、コーヒーだけで摂取するなら3~5杯程度になります♪



パパッと掃除術 ★「魚焼きグリル」の掃除★



魚を焼くのに重宝する「魚焼きグリル」。でも、掃除は面倒ですね。今回は簡単にきれいにできる魚焼きグリルの掃除方法をご紹介します♪



魚焼きグリルも
いつもキレイに！

■用意するものは重曹、アルミホイル、食器洗い用スポンジ、中性洗剤、布巾。掃除のタイミングは魚を焼いた日の食事の後です。

■まず、魚を焼く前に、グリルの受け皿に大さじ2杯の重曹をまんべんなく振りかけ、水を張ってから魚を焼きます。重曹を入れると汚れや臭いが付きにくくなります。

■魚を焼いた後に、グリルの受け皿と網部分をシンクに移動し、アルミホイルを丸めたもので汚れをこすり落とします。大体の汚れが取れたら流水で洗い流し、スポンジと中性洗剤でもう一度洗って終了です。

■熱いうちに掃除した方が汚れは取れやすいですが、やけどには気を付けましょう♪

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. 母乳で育てている3カ月の長男です。離乳食の開始までは、外出した後などでも母乳以外の水分補給は必要ないのでしょうか。

A. 母乳の88%は水分で占められています。このため、赤ちゃんは母乳を飲むことで十分な水分補給ができています。

お風呂上がりや外出の後など大人が水分を欲しがるときでも、お茶や湯冷ましなどの水分を与える必要ありません。

果汁やスープに関してはアメリカの小児科学会が与えてはいけないと勧告し、日本でも厚生省が与える必要はないとしています。現

在は、赤ちゃんに対し母乳以外の水分を与える必要はないというのが社会的に認知された考え方です。

6ヶ月まで赤ちゃんには母乳だけで十分で、他に何も与える必要はありません。それが赤ちゃんの健康に一番です。

心配しないで、このまま母乳育児を続けてください♪

今月の「知っ得」情報

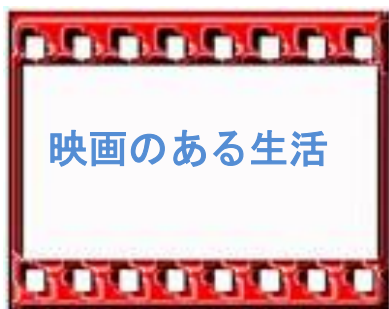
☆ 生活に役立つ便利な「アプリ」 ☆

▼スマホ(スマートフォン)の普及に合わせ、様々なアプリ(ソフト)が開発、提供されてきています。今回は、生活改善に役立つ便利なアプリのいくつかを紹介します。

▼まずは、健康メニューを家庭でつくるためのレシピ管理アプリ「体脂肪計タニタの社員食堂」(大和書房)。健康メニューの提供で人気を集めている「丸の内タニタ食堂」のメニューを紹介するだけでなく、人数ごとの必要食材量を自動計算したり、自分だけのオリジナル定食をつくって登録できる機能などがついています。

▼凸版印刷の「Shufoo!」は電子チラシ。大手量販店やスーパーなど1800社、約8万5000店が参加。地域を指定すれば、最寄り店舗の特売情報を朝と夜の2回、配信してくれます。大日本印刷の「オリコミーオ!」はネットスーパーなどECサイトと連動した電子チラシ。

▼毎日の睡眠状態を記録できるのはエスエス製薬の「ぐっすり〜ニャ」。睡眠時間や時間帯ごとの眠りの深さを記録することができ、睡眠改善の簡単なアドバイスも見ることができます。



【タイトル】 ミッドナイト・イン・パリ
 【製作年】 2011年
 【製作国】 スペイン・アメリカ合作
 【監督】 ウッディ・アレン
 【主なキャスト】 オーウェン・ウィルソン
 キャシー・ベイツ、エイドリアン・ブロディ



■「アニー・ホール」などの名匠ウッディ・アレン監督・脚本による、パリを舞台にした幻想的なラブコメディ。1920年代のパリを敬愛する主人公がタイムスリップし、自分が心酔するアーティストたちと巡り合う奇跡の日々を軽妙に、かつ感動的に描いています。

■キャストには、サルコジ元仏大統領夫人であるイタリア出身の歌手カーラ・ブルーニら豪華スターが勢ぞろい。昨年の第84回アカデミー賞では、アレン自身3度目となる脚本賞を受賞しました。

■物語は、ハリウッドの脚本家ギルが、婚約者イネズと彼女の両親とともにパリを訪れるところから始まります。ギルは、あこがれの作家ヘミングウェイや画家ピカソらが暮らした1920年代のパリに魅了され、小説を書くためにパリへの引越しを決意します。しかし、婚約者は無関心で、二人の心は離ればなれになっていきます・・・



■「ヒール付きスニーカー」をご存知ですか？昨年あたりから女性の間で人気が高まってきている商品です。スニーカーの履きやすさはそのままに、ヒールのある分、足が長く見え、細身のパンツなどとも合わせやすい点が受けているようです。また、足の甲まで覆われていることから疲れにくさもあります。

■ただ、ヒール付きスニーカーでも、20～40代の女性が選ぶのは靴の中に約7センチ程度のヒールを付けたタイプ。これに対し、50代以上の女性が選ぶのは、靴の中ではなく、外にヒールがついたタイプが多くなっているようです。これは、ヒールがさほど高くなく、歩きやすさをより重視した結果のようです♪

- 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ね。いつでもあなたをお待ちしています。



0738-63-3883