

# ハッピートウース

今日も笑顔でいきましょう！



第42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！

■9月。秋はお月見の季節ですが、今月は19日が満月で、この日が中秋の名月を観賞する「十五夜」となります。この時期は空気が澄んでいることから、年間で最も月が美しく見えます。すすきとお団子を飾って、風流なお月見を楽しみましょう。

■9月で心配なのは台風の到来。立春から数えて210日目の「二百十日」（今年9月1日）、220日目の「二百二十日」（9月11日）が昔から台風の多く来る農業の厄日とされてきました。風を鎮めて五穀豊穡を祈る「風の盆」や「風鎮めの祭」が行われる地域もあります。

■「秋分の日」を中日に計7日間が秋のお彼岸。彼岸は、仏教用語で来世を川の向こう岸「彼岸」と呼ぶところからきています。「寒さ暑さも彼岸まで」長かった暑さともお別れできますよ♪



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



## “「秋の花粉症」にご用心！”

■夏から秋へ季節が移りますが、秋にも花粉症で悩まされる人がいます。春の花粉症に比べれば患者数が少なく、症状も軽い場合が多いものの、症状が続くと快適な生活の支障になってくるので、早めの対処が必要です。

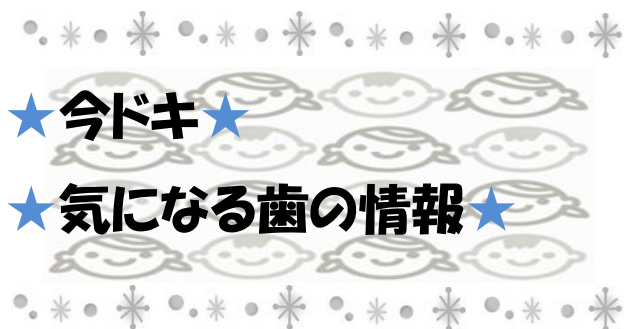
■秋の花粉症も春と同様、花粉が鼻や口などの粘膜に吸着することでアレルギー反応が起き、くしゃみや鼻づまりなどの症状が出ます。ただ、春のスギ花粉に比べると花粉の飛散がはるかに少ないため、症状は比較的軽く、目のかゆみも出ない人が多いようです。



■秋の花粉症の原因となるのは、ブタクサやヨモギ、カナムグラなどの雑草類やイネ科の植物。このため、予防策としてはこれらの植物が生えている空き地や野原などに近づかないことです。

■外出から帰宅した際には、衣服を払って花粉を落としてから家に入るようにします。また、室内で過ごすときは窓を閉めて花粉の侵入を防いだり、部屋を掃除して花粉を取り除きます。

■症状が長引く場合は市販薬に頼るより、医師に薬を処方してもらうようにしましょう♪



## ★今ドキ★

## ★気になる歯の情報★

### § 口の中にもカビが生える §

口の中にも「カビ」が生えることがあります。カビは真菌とも呼ばれ、細菌やウィルスなどと同じ微生物の一種。口の中のカビは「カンジダ アルビカンス」という真菌によるもので、「口腔カンジダ症」と名付けられています。

カンジダ菌は口の中の常在菌で、通常は「口腔カンジダ症」を発症することはありません。ただ、抵抗力が弱い乳幼児では発症し、口の中に取れにくいミルクかすのような白いものが認められます。また、何らかの病気で抵抗力が低下している場合にも発症します。抵抗力が落ちている高齢者も注意が必要です。



症状としては、口の中がピリピリしたり、粘膜が荒れた感じ、しみる感じになります。乳幼児と同じようにミルクかすのような白い斑点が現れることが多いですが、赤くただれることもあります。人によっては見た目には異常が認められず、わかりにくいこともあります。

予防としては、まず、口の中を清潔に保つことが重要です。義歯はカンジダ菌が繁殖しやすいので、注意が必要です。

薬で治療する場合は、抗真菌薬が投与されます。抗真菌薬は局所投与(外用薬)と全身投与(内服薬または注射薬)に大別されますが、口腔カンジダ症の場合には口を含む外用薬、または内服薬が処方されることが多くなっています。

抗真菌薬は他の薬との間に影響する相互作用が見られることがあるので、投薬が長期にわたる場合は医師に相談する必要があります。口の中で気になる症状がありましたら、当院にご相談ください。

## 院長のひとりごと…

「全体食(完全食)」をご存知ですか？ もともとは東洋医学の考え方で、正式には「一物全体食」と言います。たとえば、魚は頭からしっぽまで、野菜は葉から根まで、米は精製する前の胚芽も、まるごと食べることです。魚も野菜も命あるもの。これらを食べるということは、すなわち「命をいただく」ことで、粗末には扱えません。日本の文化として広まった「もったいない」という考え方にも通じるところがあります。



栄養学的にも、魚の骨にはカルシウムが豊富に含まれているし、ブドウやリンゴのポリフェノールは皮に含まれています。また、ビタミンやミネラルは単独でとるよりも、たんぱく質や脂質、糖質などと一緒にとった方が効果のあることもわかっています。できるだけ全体食を心がけるようにしたいものです♪



## サンマの炊き込みご飯

秋の味覚といえばサンマ。漢字で「秋刀魚」と書くように、9月から10月にかけてが一番美味しい時期です。塩焼き、かば焼きがポピュラーですが、今回は炊き込みご飯にチャレンジです♪

歯にいい  
レシピ



## 作り方



材料(4人分)	
サンマ	2尾
ゴボウ	150g
針ショウガ	1かけ
万能ネギ	10本
塩	少々
だしの素	2g
しょう油	大さじ2
酒	大さじ2
米	3合

- ① 米は炊く30分くらい前に洗い、炊飯器に分量の水とともに入れます。
- ② ゴボウはさがきにし、水に5分さらしてザルに上げ、水気をよく切ります。
- ③ サンマは塩を少々ふってから魚焼きグリルで両面をこんがり焼き、骨をはずします。
- ④ ①の炊飯器にダシの素と酒、しょう油を加えて、ひと混ぜし、②のゴボウを乗せて普通に炊きます。
- ⑤ 炊き上がったら③のサンマを乗せ、再びフタをして10分蒸らします。最後に万能ネギ、針ショウガを加えサックリ混ぜて出来上がりです。

## 歯・メモ



### 「粉でもないのに『歯磨き粉』と呼ぶわけは？」

現在、一般的に使われている歯磨きは「練り歯磨き」で、粉状ではありません。ところが、通常、歯磨剤全般は「歯磨き粉」と呼ばれます。これは、かつて粉状の歯磨剤を使っていた名残りです。

日本で初めて歯磨き剤が商品化されたのは1625年。丁字屋喜左衛門が江戸で「丁字屋歯磨」と呼ばれる歯磨き粉を販売開始したことに始まります。この歯磨き粉の成分は琢砂という非常に目の細かい研磨砂に、丁字や龍腦などの各種漢方薬を配合したもので、「歯を白くする」「口の悪しき匂いを去る」というキャッチコピーも添えられていました。

ペースト状の練り歯磨き剤が商品化されたのは、明治時代に入ってからのことです。







## ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



### ☆ 繰り返し収穫できて重宝する「ワケギ」 ☆

ワケギは漢字で「分葱」と書くように、株がよく分かれて生育おう盛。ベランダでも簡単に栽培できます。9月が植えつけの適期、チャレンジしましょう♪

ワケギは球根を植えつけて育てます。7月ごろに植え付ける早生の品種もありますが、一般的には園芸店で買った球根を9月に植えつけ、翌春に収穫します。

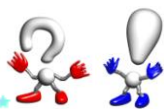
肥沃な土が適しており、プランターに植える場合は赤玉土 7、腐葉土 3 の割合で混ぜた用土を用います。球根がたくさんくっついた状態の株は2~3球ずつに手で分け、外側の乾燥した外皮を丁寧に取り除いてから、5~10cm 間隔で植えます。植える深さは、球根の先端が土の上に出るくらいにします。

葉が 20~30cm ほどの長さに伸びたら、株元

から 4~5cm の位置で葉を刈り取り収穫します。根元ぎりぎりまで刈り取ると、次に出てくる葉の伸びが悪くなるので気をつけます。収穫後も20日に1回程度化成肥料や油かすを適量施します。プランターや鉢の場合は液肥を週1回程度与えます。葉がまた伸びてきたら再び刈り取り、繰り返し何度か収穫できます。

タネ球を保存しておけば、翌シーズンも収穫を楽しめます。タネ球にする球根は収穫もそこそこにし、葉を生長させます。5月ごろになると球根が太って葉が倒れ、休眠に入るので、掘り上げます。掘り上げた球根は土をよく落とし、風通しの良い日陰でよく乾かしから貯蔵します♪

## 今日って何の日



## 9月20日は「バスの日」

1903年(明治36年)の9月20日、日本で最初のバス運行が京都市で始まったことを記念して、1987年(昭和62年)10月の全国バス事業者大会で9月20日が「バスの日」に制定されました。



京都での初のバス運行は、二井商会(福井九兵衛と坪井清兵衛という苗字に井が入った二人が創業)が蒸気自動車を改良した乗合自動車で行いましたが、翌年1月には経営破綻で営業を終了しました。全国バス事業者では「バスの日」の前後に試乗会、一日乗車券の販売など様々な催しを行っています。

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

**[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 ★

### 「朝食に卵で金運アップ！」

朝食は元気の源、金運の源。  
金運アップなら特に卵がおススメ。  
黄色と白の丸いコンビネーション。  
風水の金運アップポイントを満たしている。  
卵焼き、目玉焼き、ゆで卵など、いずれでもOK。



### 「自己主張する日は赤いハンカチ」

赤には表現力を高める働きがある。  
プレゼンや商談ではっきり主張することが求められるとき、  
また好きな人に愛の告白をしたいとき、  
赤いハンカチを持っているとうまく事が運ぶ。

# スマイルビューティー

## 『「さしすせそ」で「ほうれい線」を予防』



女性の大敵「ほうれい線」。ほうれい線のできる一番の原因は、頬のたるみです。頬のたるみは口元の筋肉が固くなって張りを失うことで生じます。「さしすせそ」で口周りの筋肉をストレッチしましょう♪

顔の筋肉と言われる「表情筋」は実に7割が使われておらず、運動不足になりがちです。さらに、口周りの筋肉は顔の筋肉の7割を占めているため、口周りの筋肉が硬いと表情筋の動きが鈍くなります。たるみやほうれい線を予防するには、この口周りの筋肉を常に柔軟にしておくことです。

口周りの筋肉を簡単に鍛えられるストレッチをご紹介します。本当に簡単で、動かす筋肉を意識しながら「さしすせそ」と言うだけ。このストレッチを1日約5分続けるだけで、顔全体の筋肉の動きが良くなり、たるみやシワを予防できます。

「さしすせそ」と発音するときのポイントは次のとおり。

「さ」・下唇とあごを下に動かす。

「し」・口角を横に引いて、えくぼをつくる。

「す」・唇中央に力を入れて、口周りを硬くする。

「せ」・口角をほほ骨に近づけるように意識する。

「そ」・ほほをへこませるように意識する。



## パパッと掃除術

## ★「玄関」の掃除 ★



玄関は住まいの出入り口。お客さまも訪れます。玄関の印象でその家の評価が決まるとも言われています。玄関は常にきれいにしておきましょう♪

玄関も  
いつもキレイに！



■玄関の汚れは、ほとんどが靴についてきた砂や泥、ホコリです。ここで使えるのが新聞紙。水に濡らした新聞紙にはホコリや小さなゴミを吸い寄せる性質があるので、これを利用します。

■まず、新聞紙を濡らして固く絞ってから小さくちぎり、玄関の床にばらまきます。それ

を床に押し付けるようにして、ほうきで掃いていくと、ホコリを立てずにきれいに掃除ができます。

■また、まるめて水に浸したものをぞうきん代わりに使うとピカピカに仕上がります。使い終わったらそのまま捨てればいいだけ。ぞうきんのように洗わなくていいので楽です。

## 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 カ月健診で体重増加不良と言われ、ミルクを増やしました。誕生時 3095g、健診で 3200g でした。できるだけ母乳でと思っています。アドバイス、お願いします。

A. 体重増加の計算は出生体重からではなく、生理的体重減少の最低体重になったときか退院時の体重を基準に計算します。1 カ月検診まで 1 日 18g 以上の増加があり、元気に育っていれば、母乳で経過を見ることができます。

体重増加は一定ではなく、生後 2~3 週間ごろまで横ばいかほんの少ししか増えない場合があります、その後、母乳の分泌が良くなって

急に体重が増え出す場合もあります。

1 カ月検診時に 3200g であっても、体重が増え出した状態とも考えられ、今だけの体重で判断するのは難しいです。

体重増加が心配なときは、1~2 週間間隔で母乳育児に理解のある助産師、小児科で体重増加と一般状態について経過を見てもらうようにしてください。そうすれば、安心して母乳で育てることができると思います。

## 今月の「知っ得」情報

### ☆「抗がん剤治療」を対象にした保険が充実 ☆

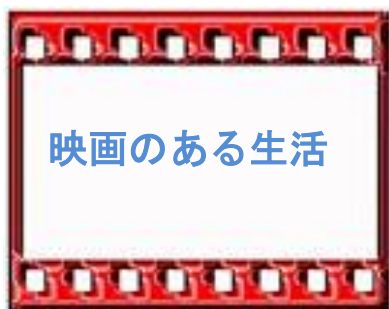
▼抗がん剤による治療技術の進歩により、入院せずに通院でがん治療を受ける患者が増加していることに対応し、保険会社では抗がん剤治療を対象にした保険や特約を充実させています。

▼東京海上日動あんしん生命保険の「抗がん剤治療特約」は、通院か入院かを問わず抗がん剤治療を受けたときの費用が給付対象。受け取れる金額は月 5 万円と 10 万円の 2 パターンから選べるようになっています。

▼オリックス生命の「がん通院特約」は、抗がん剤、放射線治療などで通院した場合、日数の限度なく給付金が支払われます。ソニー生命の「抗がん剤治療特約」は、給付金額を月 5 万~15 万円から 1 万円ごとに選べるようになっています。

▼また、住友生命の「がん PLUS」は、医師ががん治療の目的に使用する抗がん剤を、公的医療保険の適用外となる未承認の場合でも給付対象としています。将来誕生する新薬も対象に含まれ、通院による治療にも適用されます。





【タイトル】 ドライヴ  
 【製作年】 2011年  
 【製作国】 アメリカ  
 【監督】 ニコラス・W・レフン  
 【主なキャスト】 ライアン・ゴズリング  
 キャリー・マリガン、ブライアン・克蘭ストン



■昼は映画のカースタントマン、夜は強盗の逃走を請け負う孤高の天才ドライバーが、愛する女性のため、裏社会を相手に命がけの戦いを繰り広げるクライムサスペンス。

■監督はデンマーク出身の新鋭ニコラス・W・レフンで、この作品によって2011年の第64回カンヌ国際映画祭の監督賞を受賞しました。主人公のドライバーを演じるのは、「きみに読む物語」「ブルーバレンタイン」のライアン・ゴズリング。相手役が『17歳の肖像』のキャリー・マリガン。

■スタントマンと逃がし屋という二つの顔を持つドライバー(ライアン・ゴズリング)。彼はアイリーン(キャリー・マリガン)に思いを寄せていましたが、彼女には服役中の夫スタンダード(オスカー・アイザック)がいました。ある日、ドライバーは服役から戻ってきたスタンダードがガレージで血まみれで倒れている姿を目撃します……。



■家庭の食卓に「甘口」の食品が増えてきているようです。「甘口」志向が広がっている例としては、カレーのルーに占める甘口の割合が4割を超えてきているほか、缶チューハイでは果実風味の甘い商品が若者中心に人気、キムチでもリンゴで味付けした甘いものが予想以上に売り上げを伸ばしています。

■甘口が食卓を席卷してきている背景としては、外食産業が1970年代から店舗を増やした影響が指摘されています。外食の普及で30代以下の世代は子どものころから甘めの洋食に親しみ、甘口に味覚が慣れているというわけです。苦さや辛さも大切な味覚だということを、子どもたちに教える必要があるように思います♪



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**

- 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/