

# ハッピートウース

今日も笑顔でいきましょう！



第 64 号

3 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！

■3月。3日の桃の節句(ひな祭り)に始まり、ホワイトデー、お彼岸、イースター(復活祭)と行事の多い月です。学校では卒業式、会社では異動があり、寂しい別れの季節でもあります。一方で、4月に入っの入学式、入社式を待ちわびる姿も見受けられます。

■春と言えば桜の開花ですが、桜前線より一足早く春を連れてくるのはウグイス初鳴き前線です。2月の下旬に九州・四国をスタート、3月に入ると関東から東北に向かいます。この時期、若鳥はまだ上手に鳴けず、「ぐぜり鳴き」と呼ばれています。また、魚ではニシンが「春告魚(はるつげうお)」として有名ですが、魚へんに春と書く鱈(さわら)やサヨリも春告魚です。

■また、春を呼ぶ行事として、12日に奈良の東大寺二月堂で「お水取り」が行われます♪



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



## “「トランス脂肪酸」の取り過ぎに注意”

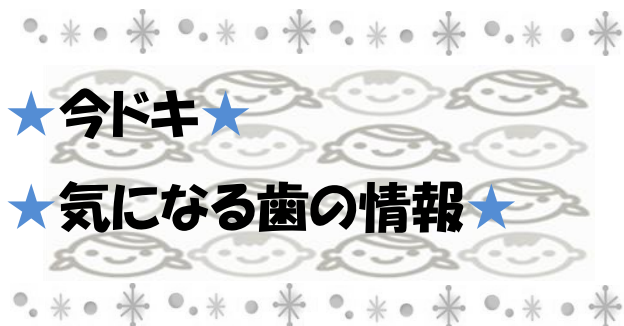
■マーガリンや調理油、洋菓子などに含まれるトランス脂肪酸について、米食品医薬品局(FDA)が昨年11月、使用を段階的に制限すると発表しました。トランス脂肪酸は不飽和脂肪酸と呼ばれる脂質の一種ですが、血液中の悪玉コレステロールを増やし、善玉コレステロールを減らす作用があることから、動脈硬化による心筋梗塞などのリスクを高めるとされています。

■トランス脂肪酸は、大半は植物油を高温にして臭いを取り除いたり、マーガリンなどの製造時に植物油に水素を加えたりする加工工程でできます。米国の調査による



と、食事で摂取したエネルギー量に占めるトランス脂肪酸の割合が2・8%に達する人は、1・3%の人に比べて心筋梗塞のリスクが1・3倍に高まるとしています。

■日本のトランス脂肪酸の摂取量は欧米に比べて少なく、平均で総エネルギー量の0・3%と、世界保健機関が目標とする1%未満も下回っています。ただ、フライドポテトや洋菓子などを食べる機会の多い若い女性では1・5%に達する例も報告されており、脂質全体を含めて取り過ぎには注意が必要です♪



★今ドキ★

★気になる歯の情報★

## § 歯周病には食の改善も必要 §

虫歯や歯周病は、全身の病気に関わることがわかってきています。ただ、最近の研究では、こうした病気の幾つかは、バランスのとれた食生活によって症状の悪化を食い止められる可能性のあることもわかってきました。また、すべての虫歯・歯周病菌が悪さをするのではなく、特異な種類が元凶であることも判明しています。

菌を根絶するのは難しいですが、食生活の改善は少しずつ取り組むことができます。毎日の歯のケアや定期健診、早めの通院と合わせ、健康な歯を守るために心がけておきましょう。



口腔内には 700 種類以上の細菌がありますが、大きく分けると、①病原性を示さない種類 ②糖分から作った酸で歯を損なう虫歯菌 ③歯を支える歯茎に障害を与える歯周病菌の 3 つです。ただ、大阪大学歯学部の研究グループの研究結果によると、すべての菌が悪さをするわけではなく、特別な種類の虫歯菌や歯周病菌が元凶であることがわかりました。ただ、特別な種類の虫歯や歯周病菌がいるといっても、感染すれば誰もが病気になるわけではなく、病気を引き起こす条件もあるようです。

マウスによる実験では興味深い結果が得られています。脂肪分の多い食事を 4 週間与えて脂肪肝になったマウスに、歯周病菌を感染させて再び 8 週間続けて高脂肪の食事を与えると、肝臓が線維化してしまう一方、歯周病菌を感染させた後でも正常食を与えたマウスには肝臓に変化がありませんでした。歯周病菌と高脂肪の食事という組み合わせが、病気の進行に関わっていることをうかがわせるものです。歯周病と生活習慣病、双方の予防対策がますます求められることとなります♪

## 院長のひとりごと…

西寄りの風が強くなる春先以降、中国から黄砂が飛んでくるようになります。汚染物質を付着して飛来するケースも多く、子どものぜんそくやアレルギーが悪化するほか、脳梗塞の引き金になるとの指摘も専門家から出ています。台湾や韓国では、黄砂が多いときに心臓や肺の病気で死亡する人が増えるという報告もあります。ただ、これといった対策はないのが実情で、花粉症のように日ごろから吸い込まないように注意するのが一番のようです。



身近な備えとしては、各地の气象台から発表される「黄砂に関する気象情報」に注意を払いつつ、黄砂ができるだけ室内に入らないようにする、外出はできるだけ控える、外出する場合はマスクをして帰宅時は玄関で服を払うなどに気をつけましょう♪



## 菜の花のペペロンチーノ

今が旬の菜の花。朝緑の葉と淡い黄色のコントラストが春の到来を感じさせてくれます。いろいろな料理に使える野菜ですが、今回は簡単にできるイタリアンのペペロンチーノを紹介します♪

歯にいい  
レシピ



## 作り方



- ① 塩を入れたお湯で、パスタをゆでます。
- ② フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて炒め、香りが出てきたらハムと切った菜の花を入れて一緒に炒めます。
- ③ 火が軽くとおったら、白だしを入れて絡め、鷹の爪とコショウも入れます。
- ④ ゆでたパスタと、ゆで汁大さじ2を③のフライパンに入れて軽くあえ、お皿に盛ってできあがりです。

※白だしがなければ、濃縮のめんつゆでも大丈夫です。

※ハムの代わりにウインナー、またはベーコンを使ってもかまいません。

材料(4人分)	
パスタ	300g
菜の花	1束
ハム	適量
輪切りの鷹の爪	少々
オリーブオイル	大さじ2
ニンニク	ひとつかけ
白だし	大さじ2
塩	小さじ2
コショウ	少々

## 歯・メモ

### 『どうしたら「歯科医師」になれるの?』



歯科医師は全国に約7万4000人いますが、どのような教育や試験を経て歯科医師になれるのでしょうか。まず、全国に29ある大学の歯学部に入学する必要があります。歯学部で6年間の教育を受けますが、最初の2年間は教養課程で一般教養を学び、残りの4年間で専門教育を受けます。専門課程の最初の1年間は基礎医学(解剖学、生理学、病理学、細菌学、薬理学など)を中心に学び、最後の3年間で歯科の専門分野を学びます。そして、歯科医師国家試験を受験、合格してはじめて歯科医師になれます。ただ、実際の診療を行う場合は、さらに大学病院で1年以上の臨床研修を受ける必要があります。歯科医師として診療できるには、歯学部に入ってから最短で7年が必要ということになります♪





## ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



### ☆ 巨大ムカゴをつけるおもしろ野菜の「エアーポテト」 ☆

「空飛ぶ巨大ムカゴ」とも「宇宙いも」と呼ばれる『エアーポテト』。夏場のグリーンカーテンとして利用した後、ホクホクした食感を楽しみましょう♪

最近ちょっと変わったユニークな「おもしろ野菜」が家庭菜園で人気を集めていますが、ユニークさなら、この「エアーポテト」も負けてはいません。

エアーポテトは熱帯アジアを原産地とするヤマノイモ科の植物で、最大でソフトボールくらいの大きさに育つ巨大ムカゴをつける不思議なイモ。葉が枯れ、イモが地面に落ちた11～12月に収穫すると、ムカゴ特有の苦みがなく、ホクホクとした独特の食感を楽しむことができます。

栽培は、5～6月ごろ、園芸店で買った苗を植えます。日当たりがよく、肥沃な場所が植え

つけの適地ですが、ベランダでも大きめの鉢かプランターなら栽培が可能です。夏場の日よけ植物として利用できます。庭や畑なら条間120センチ、株間50センチで植えます。

つるが旺盛に伸びてくるので、早めに支柱やネットを立てます。7月下旬ごろに追肥をすると、ムカゴが大きくなります。

ムカゴは完熟すると自然に地面に落ちるので、そのころが収穫適期。収穫したムカゴは厚めに皮をむき、煮物やみそ汁の具などに利用できます。地中のイモも収穫可能。小さいムカゴは、来年の苗用に室内の常温で保存しておきましょう♪

## 今日って何の日



### 3月15日は「靴の記念日」

3月15日は「靴の記念日」です。1870年(明治3年)3月15日、千葉県佐倉の藩士西村勝三が陸軍の創始者である大村益次郎から奨められ、日本で初めての西洋式の靴の工場を東京・築地の入船町に創設したことにちなみ、1932年(昭和7年)に東京靴同業組合が制定しました。



西村勝三の工場「伊勢勝造靴場」は、当初は日本人に合うサイズの軍靴を作っていましたが、その後、華やかな鹿鳴館時代の服装にふさわしい紳士・淑女の靴も作るようになりました。また、西村勝三は新時代のショッピング街銀座に初の洋服裁縫店も開きました♪

# 九星占い

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

**[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 ★

### 「調子が悪いと感じたらトイレをチェック」

トイレは体の中の厄(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てしまう。  
 汚れていればきれいに掃除する。  
 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。



### 「笑顔と早起きで金運アップ！」

早起きして朝日を浴び、笑顔で人に接する。  
 笑顔は人間関係を良くする。  
 人間関係が良くなれば、人の縁を得て金運がアップする。  
 朝寝坊に金持ちはいないことを知るべし。

# スマイルビューティー

## 『大人ニキビを防いでスマイル！』



大人でもニキビに悩む人は多くいます。思春期のニキビが皮脂過剰によって引き起こされるのに対し、大人ニキビは肌の乾燥や刺激によって肌バリアが低下し、角層が乱れることが原因。対策を紹介します♪

大人ニキビができる過程ですが、まず、肌が刺激を受けて角層が傷つき、炎症反応でその部分の角層が厚くなります。すると、角質がはがれやすくなり、それが毛穴に入り込んで角栓となって毛穴づまりを起こします。毛穴の奥では出口を失った皮脂がたまり、常在菌のアクネ菌が増殖。炎症が起きることで毛穴が赤く腫れ、ニキビになります。

このため、大人ニキビ対策のカギは、角層の乱れを防ぐことにあります。しかし、ニキビを繰り返す人は、よかれと思ってしているスキンケアが逆に角層を乱し、ニキビの原因になっていることも多くあります。洗顔では、思春期ニキビと混同して洗いすぎるのはNG。肌の乾燥を招き、角層が傷みます。乾燥対策の保湿ケアも要注意。水分を与えすぎても、角層がふやけて角層の乱れを招くことになります。また、ニキビの意外な原因として顔の触り癖もあります。触るという刺激が角層の乱れを招き、ニキビの原因になってしまうのです。

大人ニキビの人はスキンケア製品を選ぶ際、乾燥を防ぎ、肌バリア機能を整えるものにしましょう。保湿成分や美容成分が多すぎるものは不向きです。



## パパッと掃除術 ★ 洗剤は汚れに応じて選ぶ ☆



掃除に必要となる洗剤。何げなく手にする洗剤ですが、汚れの種類に応じて適切に選び、効率よく使うことが「パパッと掃除」につながります♪

洗剤は適切に  
選びましょう！



■ 洗剤を選ぶときは、まず、パッケージの裏側の「家庭用品品質表示」に記載されている「液性」を見ます。大きく酸性、中性、アルカリ性の3つに分かれており、酸性とアルカリ性は真逆の性質を持つので、汚れに応じて使い分ける必要があります。

■ アルカリ性洗剤が適しているのは、キッチン

ン回りや窓ガラス、ドアノブなどに付いている油汚れです。ただ、油汚れは付いてすぐなら、水だけで落とせます。

■ 酸性洗剤が適しているのは、浴室やシンク、トイレなど水回りに多い水あかの汚れです。ただ、茶色の水あかは、こすれば落ちるので、洗剤は要りません♪

## 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歳の長男です。タマゴアレルギーの場合、予防接種はどのようなのでしょうか？はしかの注射の後、湿疹がひどく出ました。アドバイスをお願いします。

A. タマゴアレルギーは乳幼児によく見られますが、症状は湿疹が多く、ショックなど重い症状になるのはまれです。症状の軽い場合は年齢とともに改善することが多く、厳密な食事制限は必要としません。

タマゴアレルギーのために予防接種ができないということはなく、ほとんどの場合、ワクチン接種ができます。ワクチンでタマゴ成分が含まれるものは、はしか、風疹、ムンプ

ス、インフルエンザです。今回、はしかのワクチンで湿疹がひどかったようですが、普通の食事の問題なければ、湿疹はワクチンと関係するのではありません。もし強いアレルギー反応が起こる可能性を考えた場合には、皮内テストを行い、安全を確かめてからワクチンを行います。

心配であれば、かかりつけの小児科の先生とよく相談をして進めてください。

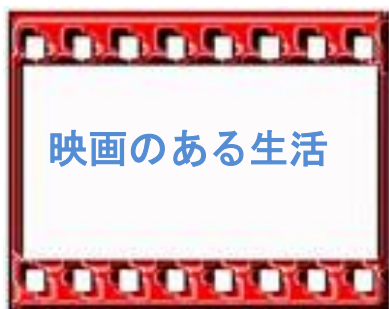
## 今月の「知っ得」情報

### ★ 知っておいた方がトクする「お金の時効」★

▼お金の貸し借りにはさまざまな時効や期限が設けられています。知らないで放っておくと、いざ貸したお金を返してもらおうと思ったときに、権利が消えてしまっていたということになりかねません。最低限の知識は身に付けておきましょう。

▼他人に何かを請求できる権利を債権といい、民法では債権の消滅時効を原則10年、商法では商行為に基づく債権は原則5年としています。いくつかの債権については特別の期間が決められています。お金の貸し借りや代金の支払いに関わる事項については、個人間の貸金が10年、銀行・消費者金融などからの貸金が5年、塾の月謝などが2年、タクシー料金や飲食代金などが1年となっています。

▼時効完成後も一部でも返済があれば、借り主が債務の存在を認めたことになり、時効にかかわらず全額請求できます。ただ、男女間では貸し借りではなく贈与とみなされることもあり、一部返済があったときは貸したお金の一部とする言質を取っておいた方がいいでしょう♪



【タイトル】 ホーリー・モーターズ  
 【製作年】 2012年  
 【製作国】 フランス・ドイツ合作  
 【監督】 レオス・カラックス  
 【主なキャスト】 ドニ・ラヴァン  
 エディット・スコブ、カイリー・ミノーグ



■フランスの鬼才レオス・カラックス監督が「ポーラX」(1999年)依頼、13年ぶりに発表した長編新作。朝から深夜まで、白いリムジンでパリ中を移動し、変装しながら年齢も立場も異なる11の人格を演じる主人公オスカーの1日を、実験的な映像とともに描いています。  
 ■主演は、「ボーイ・ミーツ・ガール」以来、カラックスとの名コンビで知られるドニ・ラヴァン。共演は「夏時間の庭」のエディット・スコブ。  
 ■物語はホテルの一室から始まります。真夜中

に目覚めた夢見る男が部屋の壁に隠し扉を見つけ、下りていくと顔のない観客たちであふれた映画館へと続いていました。一方、オスカーは豪邸から子どもたちに見送られて真っ白なリムジンに揺られて出勤。車内にある化粧鏡の覆いを外して白髪交じりのカツラを梳かし始め、みずぼらしい物乞いに変装するのでした・・・。



■3月3日は雛(ひな)祭り。雛人形を飾りますが、お殿様とお姫様、左右どちらに並べますか？実は正反対に並べる2つのやり方が並立しています。京都を中心とする「京雛」は、古来の伝統礼法に基づいて、お殿様(男雛)を左側(向かって見ると右側)、お姫様(女雛)を右側(同左側)に並べます。

■一方、全国に普及している「関東雛」は、天皇皇后両陛下の並び方を範として男雛を右側、女雛を左側に並べます。日本の伝統礼法は「左上右下」で左を上位としてきましたが、国際儀礼では西洋流の「右上位」が基本となっており、両陛下もそれに従われているわけです。五輪の表彰台も金の右(向かって左)が銀となっています♪

- 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**