

ハッピートウース

今日も笑顔でいきましょう！



第49号

4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！

■4月。二十四節気では5日が「清明」。「万物がすがすがしく明るく美しいころ」という意味で、桜をはじめ、さまざまな春の花が咲くころとなります。新しい門出の季節でもあり、桜の花が舞う中、小学校の新入生がピカピカのランドセルを背負って学校に通い始めます。

■花といえば、8日がお釈迦様の生誕を祝う「花祭り」。関西は5月8日に行う地域も多いですが、寺では花で飾った小さなお堂の中に、誕生仏(小さなお釈迦様の仏像)を安置した水盤を置き、参詣者が誕生仏の頭上にひしゃくで甘茶や五色の香水を注いでお参りします。

■23日はスペインの伝説の騎士にちなんだ「サン・ジョルディの日」。また、スペインの文豪・セルバンテス、英国の文豪シェークスピアの命日にちなんで「世界本の日」にも制定されています♪



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



“花粉症の「通年化」に注意”

■スギやヒノキの花粉飛散は4月でほぼ終わりましたが、花粉症の傾向がある方はまだ安心できません。最近、夏に生い茂るイネ科の草が原因で症状が出る例も多く、花粉症の通年化傾向が表れているからです。

■6月以降に飛ぶのは、主にイネ科植物の花粉。

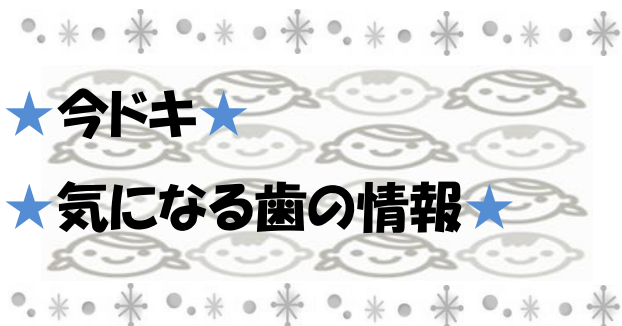
イネのほか、普段は雑草として見過ごしてしまいがちな、スズメノテッポウ、カモガヤ、オオアワガエリ、ホソムギなどが代表例で、市街地でも空き地や緑地、川の土手などに繁殖しています。

■イネ科の場合、草たけが低いので花

粉が飛ぶのは数十メートルの範囲ですが、アレルギー物質の濃度が高まると37度台後半の熱が出る「枯草熱」と呼ぶ症状になる場合もあります。イネ科の植物が花粉をつける夏のピークを過ぎると、今度はキク科のヨモギやブタクサが花粉を飛ばす時期を迎えます。



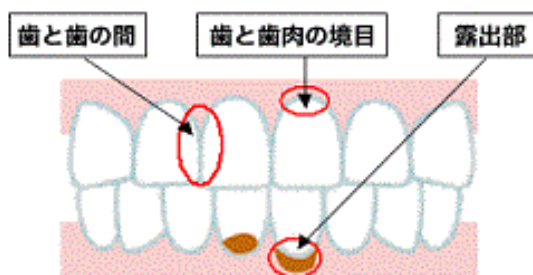
■花粉症対策としては、自分がどんな物質に対してアレルギー反応を持つのか血液検査でまずチェックすることです。花粉に反応していると分かれば、原因となる植物などに近づかないようにするのが一番の予防法になります♪



§ 要介護高齢者の口腔ケア §

要介護高齢者の健康を維持する手段として、「口腔ケア」が注目されています。口腔ケアが単なる口の中のケアだけではなく、発熱や肺炎の予防といった、全身の健康維持にも深く関わるのが最近の研究でわかってきたからです。

口の中にはさまざまな菌が存在しますが、要介護高齢者の場合、不十分な口腔ケアと加齢による免疫能力の低下から日和見菌が増加。それに伴い全身疾患の原因となる肺炎桿菌、黄色ブドウ球菌なども増加します。



これらの全身疾患病原菌と、高齢者における発症のメカニズムはまだ明らかになっていませんが、きちんとした口腔ケアによってこれらの菌の増加を防ぎ、リスクを低下させることが、全身の健康維持に役立つことは間違いありません。

口腔ケアは毎食後実施することが理想です。特に、まひのある方はあまり自浄作用が期待できないので、毎食後のケアが必要です。毎食後が困難な場合、少なくとも一日一回、特に細菌の増殖する就寝前にしっかりと口腔ケアをしましょう。

口腔ケアでは、むし歯や歯周病の原因となる汚れを除去することが重要で、口の中の食べかすの残り具合、歯ブラシの当たり具合は十分チェックする必要があります。歯磨きをする場所ですが、下図にある歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の根の露出部は磨き残しが多いので、丁寧にする必要があります。また、歯の表面には歯垢と呼ばれる

ヌルヌルとした細菌の層が付着します。このヌルヌルを取ってツルツルに変えていくようにしましょう。粘膜、舌のケアも行います♪

院長のひとりごと…

春になると慣用句として引き合いに出されるのが、「春眠暁を覚えず」。この「春眠暁を覚えず」は、中国の8世紀の詩人・孟浩然の漢詩『春眠』の冒頭の一節、「春眠暁を覚えず、处处啼鳥を聞く」に基づいています。

訳すと「春の眠りは心地よくて夜明けも知らず、鳥のさえずりが聞こえる」で、春は気持ちよくて、つい寝過ぎてしまうことをうたっています。



ただ、この詩には別の解釈もあります。「春は冬よりも夜が短くなるから、冬と同じ時間だけ眠っていると、夜が明けても気づかない」という、春の到来を喜んでいるという説です。確かに、冬に比べると春の夜明けはずいぶん早くなっています。せっかく気持ちのいい春の朝、いつまでも寝てないで早めに活動を開始しましょう♪



歯にいい
レシピ



材料(4人分)	
大根	1/2本
桜エビ	15g
だし汁	400cc
薄口しょうゆ	30cc
みりん	30cc
菜の花	8本
片栗粉	少々
柚子の皮	適宜

桜エビと大根の炊き合わせ

3月下旬から6月上旬にかけ、生の桜エビが出回ります。また、春大根もちょうど美味しい時期。今回は2つの旬の食材の炊き合わせです。ご飯のおかずにはもちろん、酒の肴にも合いますよ♪



作り方



- ① 大根は2センチの厚さに切り、串が通るまで下ゆでします。
- ② 菜の花はさっとゆで、水気を絞ります。
- ③ 鍋にだしと調味料、①の大根、桜エビを入れ、味が染み込むまで弱火で煮ます。
- ④ ③のだしを少し取り、②の菜の花を漬けておきます。
- ⑤ ③が煮えたら、片栗粉の水溶きでとろみをつけます。器に盛りつけ、菜の花を添えます。あれば柚子の皮のせん切りを散らします。

※菜の花はゆですぎないように気をつけます。

※生の桜エビが出まわる季節には、生を使用するとよりおいしくなります。

歯・メモ

『女性ホルモンの歯への影響』



女性は男性よりも歯のトラブルにかかりやすい傾向にあります。それは、女性ホルモンが年代によって変化するためです。まず、思春期には女性ホルモンの分泌が始まりますが、歯周病菌の中には女性ホルモンを好んで繁殖するものもいるため、菌の増殖が活発になります。妊娠中は、胎児に栄養を送るためにカルシウム不足となって歯が弱くなりがち。免疫力も弱るので歯周病などの感染症にもかかりやすくなります。つわりや出産後の忙しさで歯のケアがおろそかになることもトラブルの原因になります。また、更年期・閉経後は、女性ホルモンの減少で骨密度が低下し、歯を支えるあごの骨も弱くなります。こうしたリスクがあることも理解して、口腔ケアをしっかりと行うようにしましょう♪





ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



☆「医者いらず」のアロエ、健康と美容にも効能 ☆

アロエは昔から「医者いらず」と言われ、見て楽しむだけでなく、健康と美容にも効能がある植物です。栽培は簡単、アロエを育ててみませんか♪

アロエは、肉厚の葉っぱを持つユリ(ツルボラン)科の多肉植物。アロエには約 500 もの多くの種類がありますが、日本で栽培されている代表的な品種はキダチアロエとアロエベラです。

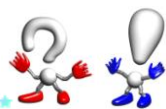
キダチアロエは鉢植えて広く普及しており、鑑賞用のほか、やけどや胃腸薬などに効く民間薬としても利用されてきた品種です。一方のアロエベラは古代エジプトのころから薬として使われてきました。ゼリー状の葉肉は苦みも少なく、シロップ漬けなどの食用をはじめ、化粧品などにも幅広く利用されています。

栽培にあたって特別な手入れは必要としませ

んが、草丈が高くなり下の方の葉が落ちてバランスが悪くなったら、株の上部を 30cm ほどの長さの場所で切り取り、切り取った方は挿し木をします。下の株は脇から新芽が出てきます。また、2年に1回は植え替えをします。植え替えは5～9月が適期。耐寒性はやや弱いので、冬はベランダなどに取り入れましょう。

アロエの使い方ですが、食用では生の葉の丸かじり、アロエジュース、ハチミツ漬けなど。美容では、ニキビのスキンケア、しみ・そばかすのケアなどに葉肉が使えます。また、殺菌効果や皮膚の活性効果もあるので、やけどや切り傷にも有効です。

今日って何の日



4月12日は「パンの記念日」

4月12日は「パンの記念日」です。1842年4月12日に伊豆韮山代官の江川太郎左衛門英龍が日本初のパンを焼いたことにちなみ、パン食普及協議会が1983年3月に制定しま

した。江川太郎左衛門英龍は軍学者でもあり、焼いたパンは軍用の携帯食である乾パン(兵糧パン)でした。この兵糧パンはある程度の評価を得、その後、大規模な製パン所で大量のパンが作られるようになりました。また、パン食普及協議会では毎月12日を「パンの日」と定めており、多くのパン屋さんがセールを行うなどいろいろなサービスに努めています♪



九星占い

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

[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 ★

「厄落としには枕元に水と塩を置いて寝る」

最近どうもツキに見放されていると感じたら、枕元にコップ一杯の水と盛り塩を置いて寝るとよい。水と塩は気を浄化するパワーを持つ。寝ている間に体にたまった厄(やく)が落ち、気持ちのよい朝を迎えて運氣も上向く。



「健康運アップには「緑」を活用」

緑には健康運をサポートする働きがある。毎日使うものに緑を選ぶとよい。特にタオル、パジャマなど肌に触れるものは効果大。緑に白を組み合わせるとさらに効果が上がる。

スマイルビューティー

『 自然な笑顔で、いい関係づくり 』



笑顔は大切なコミュニケーションスキル。笑顔の上手な人は他人との距離を自然に縮めることができます。でも、無理に笑おうとするのは逆効果。リラックスした自然の笑顔が重要です♪

いい人間関係づくりの第一歩、「自然な笑顔」ができるようになるコツを紹介します。日本人は一般的に顔立ちが平面的。そのため、表情が乏しくなりがちで、そのままでは笑顔を印象づけにくい欠点があります。

心がけたいのは口角が上がるなどした表情豊かな笑顔で、日ごろから口元やまゆの周りの筋肉を鍛えておくことです。わりばしを使った簡単なストレッチで、これらの筋肉を鍛えることができます。例えば、上下の前歯2本ずつでわりばしを横にはさみ、軽くかんだ状態で口角を思い切り上げる、まゆの下にもわりばしを当て、まゆを上下させます。

気分も大切。相手より少し高揚した気持ちで笑いかけると、向こうも晴れやかになります。気分を高揚させるには、まず手足を伸ばしてあくびをしたり、顔や手をほぐしたりするといいでしょう。また、深呼吸して息を吐きながら、「ハッピー」「ラッキー」「ナイス」など前向きな言葉を声に出すのもおススメです。その際、手のひらをパーの形に開き、両手を前に突き出すとさらに効果があります。



パパッと掃除術 ★「浴室換気扇」の掃除★



浴室は浴槽や壁などのカビが最も気になりますが、換気扇も湿気でカビが発生することがあるので、年に1回くらいは掃除をしたいものです♪

浴室換気扇も
スツキリきれいに！



■まず、説明書で外し方を確認してからフィルターを取り出し、目にたまったホコリを古い歯ブラシなどで除きます。細部にこびりついた汚れは、水を流して柔らかくしながら、歯ブラシでこすります。水だけで落ちない頑固な汚れは、歯ブラシにせっけんやキッチン用洗剤をつけてこすります。汚れが落ちたら、

乾いた雑巾で水分を拭き取り、よく乾かしておきます。

■換気扇本体は取り外しできない場合が多いですが、まず乾いた雑巾でホコリや汚れを拭き取り、次によく絞ったぬれ雑巾で排気口の中やファンの周り、取り付け金具付近などを丁寧に拭き取ります。

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. 4歳の娘です。1歳半から現在まで、中耳炎や頭部強打などで頭部CT・頭部レントゲンのセットを4回も受けました。被ばくによる影響が心配です。

A. 被ばくを伴うレントゲン検査は基本的にできるだけ避けた方がいいのですが、かといって放射線が怖いから検査を行わないと重要な徴候に気づかず、症状が重くなってから初めて見つかるという場合もあります。必要と判断される検査まで行わないことは、むしろ危険なことになってしまいます。

通常のCTや単純レントゲン検査は被ばく線量が少なく、安全に設定されています。特

に子どもでは照射部位を制限し、大人の被ばく量より少なくなります。頭部外傷や脳腫瘍、髄膜炎などの子どもが年に数回頭部のCTやレントゲンの検査を行う場合でも、安全と考えられている年間に許される線量より少なくなるように行われます。

この為、ご質問のように数年にわたる4回の検査が原因でその後に問題が起こることはありません。安心して子育てをしてください。

今月の「知っ得」情報

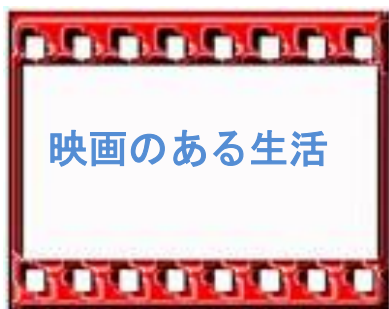
☆ 持病があっても入れる「限定告知型」医療保険 ☆

▼持病があると医療保険には入れないと思いがちですが、「限定告知型」と呼ばれるタイプの医療保険では、持病がある人でも一定の条件を満たせば加入できます。

▼「限定告知型」は、告知する必要がある健康状態を簡略化したもので、近く入院や手術の予定がないかどうかや、過去2年以内に入院や手術をしたことがないかといった項目に該当しなければ、加入できます。

▼ただ、健康な人に比べるとリスクが高くなるため、保険料は割高になります。ある大手生保の一般的な医療保険と限定告知型の保険料を比較すると、40歳の男性で2・1倍、60歳の男性で1・5倍も高くなっています。50歳以上では終身払いとなるので、年金生活になって所得が減っても、無理なく払い続けられるかどうかを検討する必要があります。

▼また、持病があっても、入院歴がなく、薬を飲むなどきちんと管理をしていれば、一般の医療保険に入れるケースもあるので、まずは一般の保険に加入できるかどうか確認しましょう。



【タイトル】 ザ・マスター
 【製作年】 2012年
 【製作国】 アメリカ
 【監督】 ポール・トーマス・アンダーソン
 【主なキャスト】 ホアキン・フェニックス
 フィリップ・シーモア・ホフマン、エイミー・アダムス



■ポール・トーマス・アンダーソン監督の『ゼア・ウィル・ビー・ブラッド』以来5年ぶりとなる作品。第2次世界大戦直後のアメリカを舞台に、戦争で精神に傷を負った元兵士と爆発的に信者を集める新興宗教の教祖との関係を、スリリングかつドラマチックに描いています。キャストは、教祖役に『カポータ』のフィリップ・シーモア・ホフマン、元兵士役に『ウォーク・ザ・ライン/君につづく道』のホアキン・フェニックス、教祖の妻役に『ザ・ファイター』のエイミー・アダムスという実力派俳優が揃

い、白熱した演技を繰り広げています。2012年・第69回ベネチア国際映画祭で銀獅子(監督)賞、男優賞を受賞しました。

■物語は、アルコール依存の元兵士フレディが新興宗教団体の教祖ドッドに出会うところから始まります。やがてフレディはドッドを信頼し、ドッドもフレディに一目置くようになっていきますが・・・。



■育児をしながら働いている女性の割合が全国で最も高い県はどこだと思いますか？ 総務省が昨年10月時点で、小学校に入る前の乳幼児を育てている25～44歳の女性を対象に行った調査によると、島根県が74・8%と全国平均の52・4%を大きく上回って一番でした。

■島根県の担当者によると、「親との同居が多く、子どもを預けやすい」というポジティブな理由をあげる一方、「都会に比べ賃金が低く、やむを得ず共働きしているケースもある」と分析しています。ちなみに最低は41・1%の神奈川県。こちらは「通勤時間が長い人が多く、育児と仕事の両立が難しいのでは」としています♪

- 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