

# ハッピートウース

今日も笑顔でいきましょう！



第56号

11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！

■11月。霜が降り始めるころなので、旧暦では「霜月」と呼ばれていました。7日に冬の始まりを意味する立冬、22日に小雪を迎え、北国からは雪の便りも届くようになります。

■15日は七五三。7、5、3歳の子どもの成長を祝って神社に参拝します。七五三といえば千歳飴(ちとせあめ)ですが、江戸時代は元禄のころ、浅草寺境内で飴売りが長い袋入りの飴を「千年飴」「寿命糖」など縁起のよい名前を付けて売り歩いたのが始まりと言われています。

■全国各地の鷲(大鳥)神社では、酉の市(とりのいち)が開かれます。「鷲(おおとり)神社」は名前のおとり運を「ワシ」づかみする縁起の良い神社で、福をかき込む熊手(くまで)やお多福のお面、宝船などの縁起ものが売られます。今年は10日が一の酉、22日が二の酉となります♪



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



## “薬局の店頭で「血液検査」が可能に”

■今年4月に臨床検査技師法の一部が改正され、薬局などの店頭で自己採血による血液検査が可能になりました。短時間で気軽に検査が受けられるため、健康診断から足が遠のいている人の生活習慣病の早期発見に役立つことが期待されます。

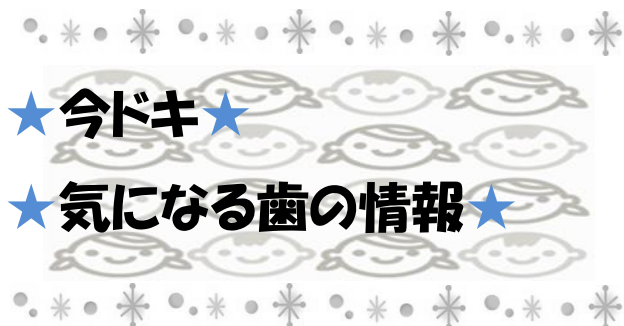
■今回の規制緩和は、簡易検査の実施を希望する薬局などが検体測定室の届け出をし、検査を受ける人が自分で採血するなど一定の条件を満たせば、薬局の店頭で血液検査を行えることになったものです。店頭で測定可能な項目は、特定健診の血液検査で確認できる血糖2項目、脂質3項目、肝機能3項目の計8項目。被



検者自身が指に細くて短い針を刺して微量の血液を採取すれば、数分で測定できます。買い物ついでに薬局の店頭で検査できるため、これまで健診に足を運ばなかった層にとって血液検査が身近なものとなりそうです。

■測定する薬剤師は検査結果に基づく「診断」は行えませんが、病気の疑いがある人に医療機関の受診や健康診断を勧めることはできます。

■検査項目や価格は店舗により異なりますが、1項目500円程度が多くなりそうです♪



★今ドキ★

★気になる歯の情報★

## § 口臭は健康のバロメーター §

口臭は 口の中の汚れや歯周病が原因の場合が多いですが、食生活の乱れやストレスで発生することもあります。また、何らかの疾患が潜む場合もあり、口臭は健康状態を測るバロメーターと言えます。

口臭の原因物質は、口の中の細菌がさまざまなたんぱく質成分を分解して作ります。口臭は一般に朝起きた時点がもっとも強くなりますが、これは寝ている夜間は唾液の分泌が減り、口内に細菌が増殖して口臭の原因物質を多く発生させるからです。同じように、唾液が少なくなる空腹時にも口臭は強まる傾向にあります。また、緊張状態が続いたり、ストレスが多かったりしても口臭は

きつくなりますが、これも唾液量が減るためです。

ニンニクやアルコール類などの摂取による口臭は一時的ですが、やっかいなのは病的口臭です。においが常態化し、仕事などに支障をきたしかねません。病的口臭の主原因は、歯周病や舌苔など口内にあると考えられています。歯周病菌にも、たんぱく質を分解して口臭の原因物質を発生させる酵素が含まれています。口内を清潔に保って歯周病を予防することが大切です。

一方の舌苔(ぜったい)は、舌の表面につく白や黄色みがかかった苔(こけ)状のものです。舌苔を細菌が分解することで口臭の原因物質が発生します。舌苔を落とすには柔らかめの歯ブラシか、舌苔を落とすため「舌ブラシ」を使います。ただ、舌苔が付着しているからといって、必ずしも他人を不快にさせるほどの口臭があるとは限りません。

口臭の原因は大半が口内にあるものの、副鼻腔炎や糖尿病など他の病気に起因する場合があります。口臭が続く場合は当院にご相談ください。

## 院長のひとりごと…

脳にある細胞が作り出すホルモン「オキシトシン」が、心身に安らぎをもたらす物質として注目されてきています。60年前の発見当初は哺乳動物が授乳時に乳を出すよう促すなどの働きしか分かっていませんでした。しかし、90年代半ば、ネズミにオキシトシンを注射する実験でつがいのきずなが強まることが確認されてから、作用を解明する研究が進んできました。授乳時のオキシトシンは単に乳を出やすくするだけでなく、母と子の脳内で相互のつながりを



記憶する働きのあることがわかりました。また、安らぎの増進、不安の軽減、痛みの抑制、免疫機能の強化などの作用も分かっています。オキシトシンを促す行動を意識すれば、日々健やかに過ごせることになります。オキシトシンを促すには、親子や親しい間柄でのスキンシップ、友人などとの食事、ペットとの触れ合いなどがいいようです♪



## 揚げごぼうのサラダ

夏には新ごぼうが出回っていましたが、これから冬にかけては滝野川ごぼうが旬を迎えます。ごぼうはきんぴらや煮物が定番となっていますが、今回はごぼうを揚げてサラダにしてみました♪

歯にいい  
レシピ



## 作り方



- ① ごぼうをさがきにします。
- ② 180 度に熱した揚げ油に①を入れ、カラリと揚げ、熱いうちに塩をふっておきます。
- ③ 水菜は3~4cmの長さに切って、オリーブオイルをまぶします。
- ④ 酢、塩・コショウを合わせ、③にまぶして皿に盛ります。
- ⑤ 揚げごぼうをトッピングし、半分に切ったラディッシュを飾って、出来上がりです。

※皮にも多くの栄養が含まれているので、調理する際は皮をむかず、たわしで泥を落とす程度にします。

材料 (4人分)	
ごぼう	1本
水菜	40g
ラディッシュ	4~5個
オリーブオイル	大さじ2
酢	大さじ1
塩・コショウ	適宜
揚げ油	適宜

## 歯・メモ

### 「1日1.5リットルも作られる唾液の機能」



口の中で重要な働きをしている唾液(だえき)。口の周りにある三つの唾液腺で作られ、食事をしたり、おしゃべりをしたりすると、ここから唾液が出てきます。では、1日にどのくらいの量が作られるか、ご存知ですか？ 答えは平均1.5リットル、500ミリリットルのペットボトル3本分にあたります。ただ、個人差があり、一般的に若い人ほど量が多く、年を取るほど減少します。また、ストレスや、糖尿病のような病気の影響で減ることもあります。唾液の働きですが、3大機能と言われているのが、歯の再石灰化を促す、消化酵素で食べ物を消化する、抗菌作用で菌の繁殖を抑えることです。唾液の量が減ると、これらの機能が弱まることとなりますので、食事はよく噛んで唾液を出すようにしましょう。





## ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



### ☆栽培が簡単なチューリップの球根を植えましょう☆

栽培が簡単で、初心者でも失敗しない球根植物がチューリップ。これから12月にかけて球根の植え付け適期となります♪

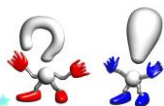
栽培は簡単ですが、いくつか注意点があります。植える際には、根がスムーズに伸びるようにするため、球根の皮をむきます。庭植えでは球根3個分以上の深植えにしますが、鉢植えでは根が伸びる下の領域を確保するために浅く植えます。

日当たりのよい場所を選びますが、半日陰にもある程度は耐えられます。鉢植えでは日当たりのよい屋外に置きます。他の秋植え球根と同じように、花を咲かせるため寒さに当てる必要がありますが、霜にはなるべく当てないようにします。鉢植えの水やりは、表土が乾いたらたっぷり与えます。

根を傷つけることになるので、根が伸びてからの移植はできません。また、花が咲き終わり、夏になったら球根を掘り上げる必要があります。

チューリップは花びらが温度変化に応じて開閉するシステムになっています。このため、暖かい日には花びらが大きく開ききってしまうことがあります。夕方になると再び花びらをしっかりと閉じ、翌朝になるとまたきれいに開いてくれます。チューリップを切花にする場合は、涼しい場所に置かないと美しい姿を見せてくれないこととなります♪

## 今日って何の日



11月17日は「将棋の日」



11月17日は、日本将棋連盟が1975年に定めた「将棋の日」です。これは、江戸時代、旧暦の11月17日に「御城将棋の日」として、将軍御前で指す「御城将棋」が行われたことにちなむものです。



徳川家康は将棋が大好きで、将棋を囲碁とともに幕府の公認とし、寛永年間(1630年頃)には「御城将棋」が行われるようになりました。そして家康と並んで将棋を好んだといわれる、八代将軍徳川吉宗のころに「御城将棋の日」が設けられたようです。

「将棋の日」には日本将棋連盟が主催するイベントが行われます。

# 九星占い

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

**[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 ★

### 「金運は黄色、白、オレンジ、赤が好き」

これらの色をしたグッズを西側に置く。  
グッズはクロス、クッションなどの小物で構わない。  
ただ高級感のあるものを選ぶ必要がある。  
黄色や赤い花、果物を飾ってもよい。  
果実は「金運が実る」ことにつながる。



### 「緑の多い公園は良い気のたまり場」

樹木が多い公園は「木の気」にあふれている。  
「木の気」は物事を発展させる働きがある。  
通勤途上に緑の多い公園があったらラッキー！  
毎朝公園で深呼吸すると運気が自然にアップする。

# スマイルビューティー

## 『腸から始める全身アンチエイジング』



腸は単に消化吸収だけでなく、免疫や美肌にも深くかかわる多彩な役割を持っています。そして、腸の健康を保つためには、乳酸菌とビフィズス菌を組み合わせるとると良いことも明らかになってきました。

最近の研究によると、腸の状況で肌の保水量やハリに変化が生じることや、やせたり太ったりすることが分かり、腸はアンチエイジングをつかさどる器官だということが明らかになってきました。腸の若さを保つことこそ、その人自身の若さを保つ近道といえます。

腸の若さと健康を保つためには、腸内細菌のバランスを良好に保つことが重要です。腸には多くの細菌がいて、善玉菌より悪玉菌が勢力を伸ばすと、腸の中で有害な物質が作られ、肌や血管の老化を引き起こす原因にもなります。善玉菌を一定のレベルに保つための方法が、生きたまま腸まで届く乳酸菌やビフィズス菌が含まれる発酵食品を日々摂取することです。乳酸菌やビフィズス菌を新たに体内に入れると腸管免疫の機能が高まり、肥満や感染の防止にも役立ちます。

腸内環境を整え、腸管免疫を正常に働かせるために大切な乳酸菌やビフィズス菌は、それぞれの持ち場で独自の働きをしています。ですから、小腸と大腸の両方の健康を保つには、乳酸菌とビフィズス菌が入ったヨーグルトなどを選ぶのが良いといえます。毎日の食生活で上手に乳酸菌とビフィズス菌をとって、キレイと若々しさを維持しましょう♪



## パパッと掃除術 ★ 野菜・果物くずで掃除 ★



料理で出る野菜くずや果物の皮をどうしていますか？こみとして捨てる前に、掃除に役立ててみましょう。環境にも優しい生活の技となります♪

野菜・果物くず  
を有効利用！



■料理で出た野菜くずや果物の皮は掃除に役立ちます。洗剤に比べて安心して使え、しかも洗剤とそん色のない効果が期待できます。

■風呂場など水回りの水あか取りには大根の皮や切れ端が有効。大根にはタンパク質や脂肪を分解する酵素があります。汚れがひどい場合は、重曹やクレンザーをつけて磨くと効

果的。石けんのかすなどアルカリ性の汚れには、レモンの切れ端がおススメ。しつこい汚れがあるときは粗塩をまぶして使います。

■一方、台所の油汚れにはかんきつ類の皮が有効。皮に含まれるリモネンという成分に油を溶かす作用があります。こびりついた油にはやはり粗塩をまぶして磨きましょう♪



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. 長女を先月出産しましたが、周りに気軽に育児について相談できる人がいません。ホームページで新米ママの役に立つサイトがあれば、教えてください。

初めての妊娠・出産では、誰でも悩みや疑問はつきものです。赤ちゃんを育てる上で便利なサイトがありますので、ご紹介します。

出産前に役立つ「プレママタウン」の姉妹サイト「ベビータウン」です。紙おむつのユニ・チャームをはじめ子どもに関係のある企業4社が運営しているので、安心して利用できます。

登録すると、妊娠月別に気を付けなければ

いけない生活上の注意点や役立つ情報をメールで受け取ることができます。妊娠・出産に関係する用語辞典も充実しているので、何か気になったことがあれば、すぐに調べることができます。

また、掲示板を通じて妊娠や出産、子育ての悩みを先輩ママなどに相談できるのも、新米ママにはうれしい機能。ポイントをためると育児グッズのプレゼントもあります♪

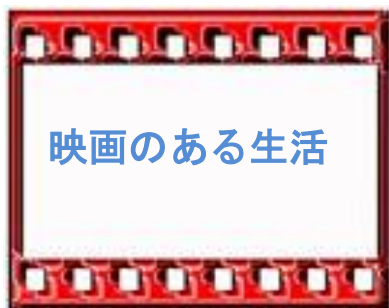
## 今月の「知っ得」情報

### ☆ 手間いらずの「中古品宅配買い取りサービス」☆

▼不用になった中古品。捨てるのは惜しい、かといってリサイクル店に売りに行くのも面倒、というときに役立つのが「中古品の宅配買い取りサービス」です。

▼宅配買い取りの利用法ですが、ネットで申し込むと、宅配業者が自宅まで品物を引き取りに来ます。後日、買い取り業者から査定額のメールが届くので、金額に納得して返信すれば、買い取りが成立。代金が口座に振り込まれます。買い取りに伴う送料や振込手数料は一般に業者側が負担します。査定額に納得できなければ、一般にキャンセルは可能。品物を宅配で返送してくれます。返送料を業者が負担するところもあります。また、査定額がゼロで、返送されるのも避けたいなら、廃棄処分を頼めるところもあります。

▼主な買い取りサービスを紹介すると、衣服・靴・バッグ・小物では「トレジャー・ファクトリー」、楽器では「石橋楽器店」、パソコン・周辺機器では「いっとく」、本・DVD・CD・ゲームソフトでは「ネットオフ」など。ヤフーも広範な分野でサービスを開始しています♪



【タイトル】 熱波  
 【製作年】 2012年  
 【製作国】 ポルトガル・独・仏合作  
 【監督】 ミゲル・ゴメス  
 【キャスト】 テレーザ・マドルーガ  
 ラウラ・ソベラル、アナ・モレイラ



■『私たちの好きな八月』で評判を呼んだポルトガルの俊英ミゲル・ゴメス監督の長編 3 作目。現代のリスボンと 1960 年代の植民地時代のアフリカを舞台にしたノスタルジックな愛の物語で、壮大な喪失のエピソードを 2 部構成でつづっていきます。

■第 62 回ベルリン国際映画祭でアルフレッド・バウアー賞、国際批評家賞をダブル受賞するなど、各国批評家筋から高い評価を獲得しました。キャストは舞台女優などとして活躍するテレサ・マドルーガやラウラ・ソベラルらが共

演し、味わい深い演技を披露しています。

■リスボンに住む敬虔なクリスチャン、ピラールは、退職後はカトリックの社会活動団体に所属し、少しでも世界を良くしようとしていました。ある夜、いつもわがままに振り回されていた 80 代の隣人アウロラの体調が急に悪化し、ピラールは彼女にある頼み事をされるのでした。



■11 月は、今年収穫されたブドウで作られたワインの新酒が売り出されます。世界的に有名なのはフランスのブルゴーニュ地方ボジョレー地区で生産される「ボジョレー・ヌーヴォー」。この新酒の販売や飲用ができるようになる解禁日は、毎年 11 月の第 3 木曜日と決められています。

■日本でのワイン生産は山梨が盛んですが、山梨では世界に誇る日本固有のぶどう品種である甲州(白ワイン用)とマスカット・ベリーA(赤ワイン用)で作られた新酒ワインを「山梨ヌーボー」と命名し、11 月 2 日を解禁日に定めています。ワインの新酒を飲みながら秋の味覚を味わうのもいいですね♪

- 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**