

ハッピートウース

今日も笑顔でいきましょう！



第 62 号

5 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！

■5月です。2日の「八十八夜」、6日の「立夏」を経て、初夏の到来となります。八十八夜は立春から数えて88日目にあたる日で、「八十八夜の別れ霜」といわれるように、大半の地域でこの日から後に霜は降りなくなります。このため、農作業の目安となるほか、「米」の字を分解すると「八十八」になることから、八十八夜は稲作農家には重要な日とされてきました。また、八十八夜の頃は新茶の茶摘みの期にあたり、日本茶業中央会は緑茶の日としています。

■5日の「端午(たんご)の節句」には鯉のぼりを飾りますが、「ここを登る魚は竜になる」という中国・黄河の竜門の急流を鯉だけが登り切ったことから、鯉は立身出世のシンボルになりました。鯉のぼりには男子の出世を願う気持ちが込められているわけですね♪



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



“4月から塩分摂取基準が引き下げに”

■厚生労働省は5年ごとに「日本人の食事接種基準」を見直していますが、その2015年版が今年の4月から適用開始となりました。その中で特に注目されるのが塩分(ナトリウム)摂取基準の厳格化です。18歳以上の男性で前回(2001年版)の9.0g未満から8.0g未満へ、18歳以上の女性で7.5g未満から7.0g未満に塩分摂取基準が引き下げられました。

■ただ、2013年の国民健康・栄養調査結果によると、男性の摂取量は11.1g、女性は9.4gで、2010年版の基準すら上回っている状況です。また、WHO(世界保健機関)のガイド

ラインでは成人に対して5g未満を強く推奨しています。

■つまり、2015年版の塩分摂取基準でも世界の中では多すぎるということです。WHOの推奨目標は現在の日本人に対しては厳しすぎるため、日本人の塩分摂取量とWHOの推奨値との中間値を2015年版の摂取基準としたようです。



■この摂取基準引き下げを受け、大手食品メーカーでは塩分を抑えた商品を発売するなど減塩への取り組みを強化しています。がんばって塩分摂取を少なくするようにしましょう♪



★今ドキ★

★気になる歯の情報★

§ 乳幼児の上唇小帯 §

乳幼児の上の唇をめくり上げてみると、上唇の裏側の中央から筋のようなものが両前歯の間の歯茎につながっているのに気付かれることがあります。これは「上唇小帯(じょうしんしょうたい)」と呼ばれるもので、将来歯の植わる歯槽骨と上唇をつなぎ止め、上唇の動きを適度に制御するためにあるとされています。

乳児に歯が生えてくると、親は歯磨きをしてあげるようになりますが、その時に上の唇をめくり上げると嫌がる子どもが多くいます。理由は、この上唇小帯を引っ張られるのが嫌だからです。乳児の口は小さく大人の指では繊細に触れることはなかなか難しいものです。



上唇小帯が付着する歯茎の付け根は前歯のすぐ上にあります。大人と同じように歯ブラシやガーゼで磨くと、無意識に上唇小帯を強く引っ張ってしまうこととなります。歯磨きをする時は、左右の前歯と一緒に磨くのではなく、右と左を分けて磨いてあげると上唇小帯を引っ張る力を弱くできます。真っすぐに引っ張るのではなく、注意してあげると抵抗も少なくなります。

この上唇小帯の筋が太く目立つときは、付着異常と診断されることもあります。この場合でも、成長とともに上唇小帯の付着部が歯茎の上の方に移動して、筋も目立たなくなることがほとんどです。歯が寄ってきて前歯の隙間も狭くなってきます。歯並びとの兼ね合いもありますが、一般的に永久歯が生えてきても小帯が太く前歯の間に入り込み、前歯の間に隙間が見られる場合には切開をする必要があります。この切開は局所麻酔で行われるので、負担は少ないです。

お子さんの小帯が目立ち、歯磨きの状態に不安がある場合には、当院にお気軽にご相談ください。

院長のひとりごと…

全国 47 都道府県の中で、平均寿命が一番長く、がんの死亡率も最も低いのは長野県。逆に両方ともワーストなのが青森県となっています。この違いはどこから来るのでしょうか。厚生労働省の調査では、青森の男性の喫煙率は全国 1 位、女性も 2 位。また、肥満指数、食塩摂取量も高い傾向がある半面、野菜摂取量や 1 日の歩数が足りないというデータが出ています。一方の長野県は喫煙も肥満も少なく、野菜摂取量は男女とも全国トップですから、両県の差は歴然と言えます。また、これまで長寿県の代名詞だった沖縄は、若い世代の死亡率が高くなり、男性の平均寿命は 30 位まで下がってきました。沖縄は肥満者の割合がトップで、野菜摂取量は男女とも下位です。こうみてくると、長寿の秘訣は禁煙し、バランスの良い食事を取り、塩分を控えめにし、適度な運動をするということだと分かります♪





歯にいい
レシピ



あさりとひじきの炊き込みご飯

あさりとひじきは相性のいい食材です。この炊き込みご飯はあさりの出汁で炊くので、とても旨みが出ておいしいです。しかも下ごしらえをした材料を炊飯器に入れていくだけなので、簡単です♪



作り方



- ① 米はといでざるに上げ、しっかり水気を切る。あさはり砂出しをし、殻をこすり合わせてよく洗う。ひじきは水で戻し、水気をきる。ニンジン、油揚げは細切り、油揚げは油抜きをして細切りにする。
- ② フライパンにあさりと酒を入れてふたをし、蒸し焼きにする。あさりの口が開いたら蒸し汁はこし、殻から出す。
- ③ 炊飯器に米、蒸し汁、しょう油を入れ、炊飯器の3合の目盛りまで水を加えてひと混ぜする。昆布を入れ、その上にひじき、ニンジン、油揚げを加えて普通に炊く。
- ④ 炊きあがったら、あさりの身を入れて混ぜ合わせ、三つ葉をのせる。

※あさりもひじきもカルシウムが豊富で、歯が丈夫になりますよ♪

材料(4人分)	
米	3合
あさり	400g
ひじき	10g
ニンジン	40g
油揚げ	1/2枚
三つ葉	4本
酒	100cc
しょう油	大さじ4
昆布(5×10cm)	1枚

歯・メモ

「小樽で『歯』のガラス工芸品が人気」



情緒ある街として人気の高い北海道の小樽。観光客に人気のあるのがガラス工芸品です。大正時代から多彩なガラス製品が小樽で作られてきましたが、最近になって話題を集めているのがガラスの「歯」です。小樽大正硝子館が出店する「大正硝子ほっこり家」が販売しているものですが、歯に愛嬌(あいきょう)のある顔が描かれているのが特徴。白い歯と金歯を取りそろえているほか、スタンドグラスで作られた「歯」のペン立てなどもあります。また、歯に合わせたガラスの歯磨き用カップや歯ブラシなどを組み合わせた歯磨きセット、ガラススタイルも販売されていて好評。歯科医師など「歯」に携わる職業の人にもよく売れているとのこと。小樽に行かれたら、ぜひ立ち寄ってみてください♪





ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



☆ 今年の夏は緑のカーテンを見て、食べて楽しみましょう ☆

夏の涼しさや節電はもちろん、見て、食べて楽しめるプラスアルファが期待できる緑のカーテン。今年の夏は緑のカーテンで楽しく暑さをしのぎましょう♪

緑のカーテンといえばゴーヤが定番ですが、最近はいろいろ楽しめる品種が多く登場してきています。実を食べるものでは、酸味と甘みが混ざり合ったトケイソウ科の果実であるパッションフルーツ、カルシウムの多さが話題となっているマメ科野菜のアピオスなど。花を見て楽しむものでは、ねじれた蕾の形がカタツムリに似ているスネールフラワー、黒い瞳のような愛らしさが評判のツンベルギアなどがおすすめです。

ゴーヤを例にとって緑のカーテンの作り方を紹介します。用意するものはゴーヤの苗、つるもの用ネット、支柱、肥料、苦土石灰です。植えつけの1週間前に、過去3年くらいゴーヤなどウ

リ科の植物を植えていない場所を選んでよく耕し、苦土石灰を100g/m²施してよく混ぜます。次に堆肥、化成肥料を適量混ぜて耕しておきます。次に、つるもの用ネットに支柱を通したものを設置したら、根鉢がすっぽり入る大きさの植え穴を30~50cm間隔に掘り、ゴーヤの苗を植えます。プランターの場合は、大型のプランターに野菜用の培養土を使い、株間を20~30cmあけて植え付けます。

本葉7~8枚のころに主枝の先端を切ってわき芽が伸びるのを促し、子づるが伸びてきたら等間隔になるよう誘引します。すき間なく葉で面を埋めるようにつるを配置するのがコツです♪

今日って何の日



5月9日は「アイスクリームの日」

東京アイスクリーム協会(日本アイスクリーム協会の前身)が1965年、アイスクリームの一層の消費拡大を願って制定した記念日です。由来は1869年5月9日、当時「あいすくりん」と呼ばれていた日本で初めてのアイスクリームが、横浜中区の馬車道通りに町田房蔵が開業した「氷水屋」で製造販売されたことにちなみます。



日本アイスクリーム協会神奈川支部は1976年、アイスクリーム発祥記念のブロンズ彫像「太陽の母子像」を寄贈し、馬車道通りに設置。馬車道商店街協同組合では毎年、この日に「アイスクリーム発祥記念イベント」を行っています。

九星占い

今月の吉方位・色・日は？ (5月6日～6月5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	南が大吉、北が吉	白、黄、金	11、12、13、20、21、30、31
二黒土星	北、南が大吉	青、白、赤	7、12、13、14、15、18、21、22、30、31、6/1
三碧木星	北、南が吉	黄、金、緑	8、13、14、21、22、23、31、6/1、6/5
四緑木星	北、南が吉	青、金、赤	6、7、14、15、16、23、24、25、6/1、6/2
五黄土星	北、南が大吉	桃、金、橙	6、7、8、15、16、17、19、24、25、26、27、30、6/2、6/3
六白金星	東南が大吉	桃、金、白	7、8、9、17、18、20、25、26、27、6/2、6/3、6/4、6/5
七赤金星	東南が大吉	緑、白、橙	8、9、18、19、26、27、28、6/4、6/5
八白土星	東南が吉	桃、金、赤	6、9、10、18、19、20、27、28、29、6/5
九紫火星	北、東南が吉	銀、金、青	10、11、12、19、20、21、24、29、30、6/1

[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 ★

「タオルにも収納ルールあり」

タオルにも収納ルールがある。

収納場所は腰よりも高い位置。

詰め込み過ぎず、余裕を持たせて収納する。

上段にウォッシュタオル、下段にバスタオルが基本。

布は縁を表すので、古いタオルは早めに処分すること。



「ゆっくり入浴して厄落とし」

今日はツイてなかったと感じた日の夜はゆっくり入浴。

いつもより長めにお湯につかる。

汗と一緒に厄(やく)も流れ出て心身ともに洗い清められる。

白いバスタオルを使えば気持ちも真っ白、リフレッシュ！

スマイルビューティー

『ダイエットに効果的なレシピアプリ』



スマートフォン(スマホ)の普及につれて、さまざまな便利アプリがダウンロードできるようになってきました。今回はダイエットに効果的なレシピアプリをご紹介します♪

まずは、レシピサイト大手のクックパッドが提供する「ダイエット やせるレシピ」。クックパッドの利用者がサイト上に登録したレシピを、同社の管理栄養士がカロリーや栄養配分などを確認のうえ選別。栄養士の解説コメントを付けて発信しています。調理にかかる時間や食べる時間帯、気分などさまざまな方法で検索できるのも便利です。

ネスレ日本が提供する「ネスレ バランスレシピ」も、ダイエットメニューに特化したレシピサービスとして人気があります。iPhone や iPad、Android 端末で使うことができ、ダウンロード総数は 100 万を優に超えてきています。同社の管理栄養士など専任チームが監修した 1700 のレシピを搭載していますが、使いやすさに配慮しているのも特徴。iPad 版では音声認識機能を搭載し、調理中の手で画面に触れずに「右」「左」「上」「下」など声をかければ画面が動いて見たい部分を表示してくれます。

また、製菓大手の第一三共のアプリ「e 食材辞典」は、高血圧や糖尿病など生活習慣病の患者が食べられるメニューに力を入れています。



パパッと掃除術

★「鏡」の掃除 ★



洗面所や浴室の鏡は放っておくと鏡一面に頑固な水垢がついてしまいます。汚れがひどくならないうちに、きちんと掃除をしましょう♪

鏡も

スッキリきれいに！



■洗面所や寝室の鏡の初期段階の簡単な汚れなら、水で濡らした新聞紙で拭けばきれいになります。また、重曹をペーパーなどに浸し、鏡に貼って数時間放置してから掃除するとよく落ちます。水滴は残すと水垢になるので、乾いたタオルできれいに拭きとりましょう。浴室の鏡に付く白い水垢は頑固な汚れで落ち

にくいので、酸性の洗剤をスポンジに付けてよくこすります。

■それでも汚れが落ちない場合はスケール除去剤を使います。スケール除去剤はカルシウムの成分まで溶かしてくれるので、汚れがよく落ちます。さらに鏡を歯磨き粉で研磨をすればきれいになります♪



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. 妊娠3カ月です。胎児が感染すると難聴や脳の障害などを引き起こす恐れのあるサイトメガロウイルスの存在を知りました。感染を防ぐ方法を教えてください。

A. サイトメガロウイルスは、子どもも含めた健康な人が感染してもほとんど体に悪影響はありません。しかし、ウイルスの抗体がない女性が妊娠中に感染すれば、胎児の約4割が感染し、このうち約2割は聴力や脳に障害が出る恐れがあります。

妊婦の約3割は抗体を持たず、ウイルスの感染を防ぐワクチンもありません。ウイルスは主に子どもの唾液や尿などに多く潜んでい

るとされ、妊婦は乳幼児の世話をしている際に感染するケースが目立つようです。

このため、感染予防策としては、おむつ交換や子どもの鼻やよだれを拭いた後にはこまめに手洗いをを行うほか、子どもと食べ物や飲み物、食器を共有しない、また、おしゃぶりを口にせず、歯ブラシを共有しない、子どもとキスをするときは唾液の接触を避けるなどの対応が必要になります。

今月の「知っ得」情報

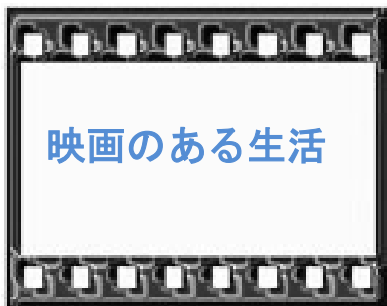
☆「年間パス」でレジャー施設をお得に利用 ☆

▼レジャー施設の多くは1年間定額で施設を何度でも利用できる「年間パスポート」を用意しています。1年に何度でも行きたい施設なら、年間パスが断然お得になります。

▼東京ディズニーリゾートでは東京ディズニーランドだけの場合、通常の18歳以上1日料金6,900円に対し、年間パスは12歳以上5万9,000円。年に9回以上行くならお得。

▼大阪のユニバーサル・スタジオ・ジャパンでは、通常の12歳以上1日料金7,200円に対し、年間パスは同1万9,800円で、年に3回行けばおつりがくる計算です。横浜の八景島シーパラダイスの場合、通常の1日券が冬季をのぞき高校生以上5,050円であるのに対し、年間パスは1万100円。1日券2回分の料金で1年間好きなだけ通うことができます。

▼また、年間パス購入者に限定した特典が用意されているのも魅力。ユニバーサル・スタジオ・ジャパンでは同伴者5人まで1日券が割引かれるほか、長崎のハウステンボスでは施設内での買い物割引になる特典が設けられています。



【タイトル】 ジャージー・ボーイズ
 【製作年】 2014年
 【製作国】 米国
 【監督】 クリント・イーストウッド
 【主なキャスト】 ジョン・ロイド・ヤング
 エリック・バーゲン、マイケル・ロメンダ



■『グラン・トリノ』などの名匠クリント・イーストウッド監督が、ブロードウェイの大ヒットミュージカルを基に、1960年代に世界的な人気を誇った伝説の米ポップスグループ「ザ・フォー・シーズンズ」の光と影を数々の名曲と共に描いた感動のドラマです。

■ブロードウェイのミュージカルと同様、ジョン・ロイド・ヤングがバンドのリードボーカル、フランキー・バリを見事に演じています。グループの宿命でもあるメンバーの友情と不和、栄光と転落の物語とともに、バリの代表曲として

知られる「君の瞳に恋してる」の誕生秘話も描いています。

■ニュージャージー州の貧しい町で生まれ育った4人の青年たち。その掃きだめのような場所から逃れるために歌手を目指します。コネも金もない彼らですが、天性の歌声と曲作りの才能、そして最高のハーモニーがありました。



■2014年に生まれた新生児の名前の人気ランキング(明治安田生命保険調べ)が発表になりました。男子では「蓮」「大翔」「陽向」「陽太」「悠真」「湊」「悠人」「陸」「駿」「朝陽」が、女子では「陽菜」「凜」「結菜」「葵」「結愛」「愛莉」「美咲」「結衣」「桜」「凜」がトップ10の顔ぶれでした。

■男子では前年3位の「蓮」が1位に、同4位の「大翔」が2位に順位を上げる一方、前年首位の「悠真」は5位に順位を下げており、「蓮」時代に入ってきたようです。女子では「凜」「葵」「桜」「杏」など「1字名」で花や果実、草木を連想させる自然志向のかわいい名前がトレンドになってきています。出産予定のある方は参考にしてください♪

- 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：073-63-3883
- 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