

ハッピートウース



第 64 号

7 月発行

今日も笑顔でいきましょう！

岡本歯科医院

TEL : 0738-63-3883

こんにちは！！ 院長の岡本です！

■7 月。梅雨が明けると盛夏になり、暑中見舞いやお中元を贈る時期になります。暑中見舞いを出す期間については諸説ありますが、最近一般的になっているのは梅雨明けから 8 月 8 日の立秋まで。立秋を過ぎて 8 月末までは残暑見舞いとなります。お中元の時期は地域によって異なり、関東では 7 月初めから 7 月 15 日くらいまでとなっていますが、関西など 8 月にお盆を行う地域では 8 月 1 日から 8 月 15 日くらいまでが多くなっています。

■各地で夏の風物詩となっている夏祭も行われます。メジャーなものでは 15 日の博多祇園山笠、17 日の京都祇園祭、25 日の大阪天神祭。富士山では 1 日に山開きが行われ、登山シーズンを迎えます。また 20 日から夏の土用入りとなり、24 日がウナギを食べる「土用丑の日」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



“気象協会監修の「しゃべる熱中症計」”

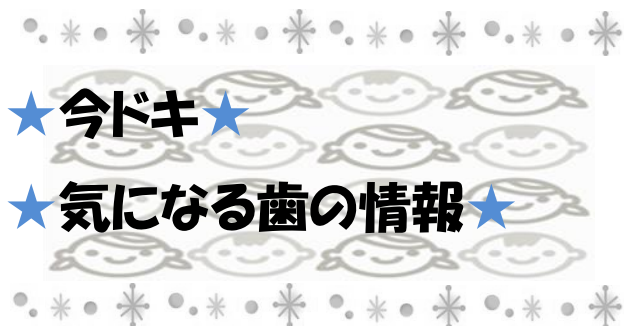
■自分が今いる場所の気温や湿度を自動的に計測し、夏は熱中症、冬は風邪にならないよう音声でワンポイントアドバイスもしてくれる卓上型の「おしゃべり熱中症計」が発売されました。日本気象協会とグッズ企画販売会社デザインファクトリーが共同で企画・開発したものです。

■従来の熱中症計は数字やブザー音で知らせるだけでしたが、おしゃべり熱中症計は、頭の部分をポンとタッチすれば、音声が出ます。気温や湿度の計測は 10 分ごとに行い、危険の度合いを 5 段階に分けて知らせてくれるほか、「こまめに水分を取って」「うがいを忘

れず」など状況に応じたワンポイントアドバイスも熱中症で 12 種類、風邪で 10 種類が用意されています。

■開発に携わった日本気象協会では、「手軽で、危険度がすぐわかる、使いやすさにこだわりました」と話しています。小さい文字やボタン操作が苦手な高齢者に喜ばれそうです。大きさは手のひらサイズで、しずく形のゆるキャラ「熱中くん」の笑顔をデザイン。雑貨量販店やインターネット通販で購入できます。アマゾンでは 3,996 円(税別)で売っています。





★今ドキ★

★気になる歯の情報★

§ 歯の治療は出産前に §

女性は妊娠すると歯のトラブルを起こしやすくなります。歯痛や歯茎に異変を感じても治療によるおなかの赤ちゃんへの影響を心配して、受診をためらうケースも少なくありません。しかし、放置すると歯の状態を悪化させるだけでなく、早産などにつながるリスクもあります。歯の状態が気になる場合は、産科の主治医などにも相談して早めに治療することをお勧めします。

妊娠すると、ホルモンバランスの変化で口の中の環境が変わります。まず、口の中を洗い流す唾液の出る量が減ることで、虫歯になりやすくなります。また、歯の周りの組織では血管が広がり、歯肉の腫れや出血が起こりやすい



状態になります。食生活の変化も無関係ではありません。妊娠して腹部が大きくなるにつれて一度に食べられる量が減る人が多くなります。1回に食べる量を少なくして、食事の回数を増やすようになると、口の中に食べかすが残りやすくなり、細菌の繁殖には好都合となります。

ただ、妊娠中は治療による赤ちゃんへの影響を懸念して治療をためらいがちになります。体調によっては通院も負担になります。しかし、歯を悪くしたまま放置すると様々な悪影響も出てきます。歯肉炎が進行して重い歯周病になると、分娩を引き起こす作用を持つサイトカインやプロスタグランジンと呼ぶ物質が出てきて、早産のリスクになりかねません。また、出産後は子育てに追われ、通院の時間も取れなくなってしまいます。

まずは、妊娠がわかった早い段階で歯科検診を受けるようにしましょう。また、日ごろの歯磨きによる予防も大切です。母親が歯の手入れをしっかりとしておく、生まれた後の赤ちゃんに虫歯の原因菌をうつしにくくなるメリットもあります。

院長のひとりごと…

これからの季節、熱中症に注意が必要となります。熱中症の原因として体液(体の中の水分)が急速に失われる脱水が挙げられます。では、人の体の中にはどのくらいの水分が含まれているのでしょうか。大人では平均して体重の約60%が水とされています。年を取るにつれて減り、65歳以上の高齢者では約50%。一方、汗や尿などの形で体外に出る水分は1日約2・5リットル。1時間の通勤で失われる水分は約200ミリリットル、8時間の睡眠でも約500ミリリットルが失われます。



脱水は日常から注意が必要ですが、特に高温下での運動や労働では大量に汗をかくことで脱水になりやすくなります。体から水分が4~5%失われると体に変調が表れ、10%以上失われると死に至ることもあります。汗のかきすぎによる脱水を防ぐには、イオン入りの水を補給するのがベストです。



シジミの紹興酒蒸し



シジミは年中出回っていますが、「土用シジミ」が一番おいしいという説もあります。シジミは味噌汁が定番ですが、今回はアサリの酒蒸しをヒントに、シジミを中華風アレンジしてみました♪

歯にいい
レシピ



作り方



- ① シジミは砂抜きしてから、貝の殻をこすり合わせてよく洗います。
- ② ニンニクとショウガは5ミリ角の薄切りにします。
- ③ 中華なべにサラダ油とニンニク、ショウガを入れて弱火で香りを出し、香りが出たらシジミを入れて強火でさっと炒めます。
- ④ 全体に油が回ったら鶏ガラスープと紹興酒を入れ、強火にして蓋をします。沸騰したら中火で貝の口が開くまで待ちます。貝の口が空いたら蓋を外し、醤油を加えひとまぜして出来上がりです。

※辛い味が好きであれば、ニンニク、ショウガを炒めるときに鷹のつめを1つ入れてもいいでしょう。

材料(4人分)	
シジミ	小さなボール一杯分
紹興酒	1/4 カップ
鶏がらスープ	1/4 カップ
しょう油	大さじ 1
ショウガ	1 片
ニンニク	1 片
サラダ油	大さじ 1/2

歯・メモ

「舌の白い汚れは要注意、がんの原因にも」



舌の表面にできる白い汚れ「舌苔 [ぜったい]」が多い人は、口や喉のがんの原因になるとされる化合物「アセトアルデヒド」の口中濃度が高いことを、岡山大と北海道大のチームがこのほど突き止めました。

研究は健康な男女65人を対象に実施。その結果、舌苔が舌全体の3分の2以上付着した人の呼気中のアセトアルデヒド濃度は、付着が3分の1以下の人の約3倍だったということです。口の中のアセトアルデヒドは喫煙や飲酒などで発生するとされていますが、研究チームは、舌苔に含まれる細菌もアセトアルデヒドを作り出しているとみています。

チームは、舌苔を取り除くと濃度が下がることも確認しており、舌をきれいにすることが、がん予防につながる可能性があるとしています。





ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



☆ 梅雨明けまでが種まきのチャンスとなる草花も ☆

梅雨の時期は園芸には不向きですが、マリーゴールド、サルビア、キバナコスモスなど梅雨明けまでが種まきのチャンスとなる草花もあります♪

マリーゴールドもサルビアもキバナコスモスも、一般的には春に種をまきますが、梅雨明けまでならまだ大丈夫です。タイミングを逃さないようにしましょう。種をまいて芽が出た後、真夏の間は鉢で育て、9月になったら庭や一回り大きな鉢に植え替えます。この時期に種をまいた苗は、霜が降りるまで次々に花をつけ続けます。

水はけがよければ土質は選びませんが、赤玉土7：腐葉土3の割合で混ぜた土や草花の培養土を用いるといいでしょう。長期間花を咲かせ続けるので、秋になったらスタミナ切れしないよう1週間に1回ほど液体肥料を与えるようにします。水やりは、土の表面が白っぽく乾いたらたっぷりと与えます。気温が高くて乾燥する時期はハダニ

がつきやすいので、葉にも水をかけて予防しましょう。

日当たりが悪いと軟弱に育ってしまい、花つきが悪くなります。よく日光に当てますが、鉢植えやプランターで育てる場合、真夏には風通しのよいところで管理して熱がたまらないようにしましょう。一年草で冬前には枯れてしまうため、一度植え付けたら植え替える必要はありません。

なお、マリーゴールドには大きく分けて、アフリカン種とフレンチ種があります。アフリカン種は一般的に大型種が多く、草丈は50cm～2mになります。鉢植えにはあまり向きません。フレンチ種は草丈が15～40cmほどの小～中型種が多く鉢やコンテナ植えにも適しています♪

今日って何の日



7月23日は「ふみの日」

「ふみの日」は、日本の郵政省が1979年に制定した7月23日の記念日。7月は旧暦で「文月(ふみつき)」であること、そして23日は「ふみ」の語呂合わせにちなんだものです。記念日の主旨は「手紙の楽しさ、手紙を受け取るうれしさを通じ、文字文化を継承する一助となるように」というもので、郵便物の利用促進を目的としています。



毎年7月23日には、キャンペーンの一環として「ふみの日」切手が発行されています。当初はキャンペーンのため、在庫がある限り普通切手よりも優先して発売されていました。

九星占い

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

[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 ★

「恋愛3点セット」で幸せな恋愛を」

素敵な出会いを望むなら

寝室にライトと花と香りの「恋愛3点セット」を置く。

アロマライトで足もとを照らし、

枕元には花びらの長いフェミニンな花を飾る。

香りは柑橘系かローズ系がおススメ。



「運の悪さを人のせいにしない」

人は自分の力で運を変えることができる。

それが風水の基本的な考え方。

だから、運のなさを他人のせいにしては開運できない。

ツイてないと思ったら自分で努力して環境を改善すること。

スマイルビューティー

『“目の日焼け”にご用心！』



日傘を差したり日焼け止めを塗ったり、肌の紫外線(UV)対策が進む中で、見落とされがちなのが目。きちんと対処をしておかないと、さまざまな目の障害を引き起こす原因にもなります♪

紫外線が引き起こす目のトラブルのうち、急性障害としては、結膜(白目の部分)の充血や、角膜(黒目の部分)が炎症を起こして激痛が走るいわゆる雪目などがあります。一方、慢性障害で代表的なのは、水晶体が濁って視力が低下する白内障。いったん発症すると、薬で症状の進行を遅らせることはできますが、濁った水晶体は元には戻らないので、手術をして眼内レンズを入れる必要があります。また、結膜が盛り上がって角膜にかぶさる翼状片も慢性障害の一つです。

目の紫外線対策として、専門家が勧めるのはUVカット機能付きサングラスの着用。最近のサングラスの多くはUVカット機能を備えていますが、そうでないのもあるので確認してから買いましょう。誤解しやすいのがレンズの色。色とUVカット率は関係ありません。紫外線は眼鏡の横からも入ってくるため、できればゴーグル型のものにすると効果的です。

サングラスやUVカット機能付きの眼鏡、コンタクトレンズを着用した上で、つばの大きい帽子をかぶったり、紫外線を防ぐ仕様の日傘を差したりすれば、より効果が高くなります♪



パパッと掃除術 ★ 3パターンでトイレ掃除 ☆



LIXIL トイレ洗面商品部で快適トイレを追究している鳥越洋一郎さんが提唱する3パターンでのトイレ掃除を紹介します♪



トイレも
スッキリきれいに！

■3パターンとは、「毎日のサッと掃除」「週1回の簡単掃除」「月1回のしっかり掃除」。用具は中性洗剤を含ませたトイレ用掃除ティッシュとゴム手袋だけです。以下、シャワートイレ便座の場合です。

■毎日の掃除は便座の裏、タンクのフタ、便器のふちの3カ所をサッとひと拭き。1分の

掃除。週1回の掃除はシャワーノズル、便器のふちの裏側、便器本体の下部。月1回の掃除は、目と手の届きにくい場所のお手入れで、給水ホースやタンクの金具、便器とシャワートイレ便座の隙間を拭きます。要は習慣づけることで、実践すれば嫌な臭いのもとになる頑固な汚れは発生しません♪



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. 足の骨が変形し、歩行しづらくなることもあると言われる「くる病」が乳幼児に増加していると聞いて心配になりました。予防するにはどうしたらいいのでしょうか？

A. くる病は、成長期にカルシウムを骨に沈着させる働きを持つビタミンDが不足し、骨が柔らかくなって変形や成長障害を引き起こす病気です。遺伝性的の場合もありますが、ビタミンDが不足しているケースが大半です。歩き始める1歳ごろに発覚し、足に負荷がかかってO脚などになりやすくなります。

国内では栄養が不足していた時代に多く見られ、食料事情の改善により過去の病気とさ

れてきました。ここにきて増えてきた原因は、過度の紫外線対策による日光浴不足でビタミンDが不足していることが考えられます。また、食物アレルギー対策としてビタミンDを多く含む食材の摂取を制限することも原因となっているようです。

くる病を防ぐには、日焼けしないほどの適度な日光浴と、魚や卵などビタミンDを多く含む食材を食べることが大切になります。

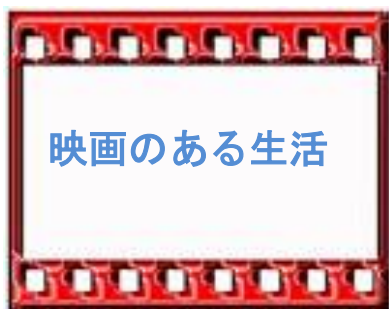
今月の「知っ得」情報

☆ 50代を対象にした「ミドル割引」が広がる ☆

▼一定年齢以上を対象に割安な料金を設定する企業が増えています。これまでは60歳以上のシニア割引が主流でしたが、最近では50代を対象にした「ミドル割引」も広がっています。

▼映画館では、TOHO シネマズが夫婦のうちどちらかが50歳以上で、2人そろって映画を観る場合、2人で2,200円(通常は3,600円)に割引。交通機関ではJR東日本の会員制サービス「大人の休日倶楽部」には主に50代を対象としたミドル会員があり、距離201キロ以上を利用する場合、切符が原則5%引きになります。JR西日本も50歳以上を対象にした会員制サービス「おとなび」を始めました。

▼旅行関連では宿泊予約サイトが50代の需要喚起を試みています。リクルートライフスタイルが運営する「じゃらんnet」では、50歳以上を想定したページを常設。割安で泊まれる宿の宿泊プランをまとめて紹介しています。レジャー関連では、日本クルーズ客船が50歳以上を対象にした割引を導入。一部のカラオケもミドル割引を始めました♪



【タイトル】 百円の恋
 【製作年】 2014年
 【製作国】 日本
 【監督】 武正晴
 【主なキャスト】 安藤サクラ、新井浩文
 稲川実代子、早織、宇野祥平



■故松田優作の出身地・山口県で開催されている周南映画祭で、2012年に新設された脚本賞「松田優作賞」第1回グランプリを受賞した足立紳の脚本を、「イン・ザ・ヒーロー」の武正晴監督のメガホンで映画化。2014年の第27回東京国際映画祭の日本映画スプラッシュ部門で作品賞を受賞しました。

■不器用でどん底の生活を送っていた32歳のパツとしない女性が、ボクサーとの出会いから、毎日をサバイブしながら恋愛とボクシングに目覚めていく姿を、感動的に描いた人間ドラ

マ。主演は現在の日本の女優で最も存在感があると言われる安藤サクラ。さえない日々に葛藤し、ボクシングに傾倒するヒロインを、繊細かつ体を張った熱演で見せる安藤に引き込まれます。

■相手役はテレビドラマ「たべるダケ」などの新井浩文。ほかに稲川実代子、早織などが脇を固めています。



■昨秋から話題になっている「おにぎらず」。従来のおにぎりが三角やたわら形などに「握る」のに対し、「おにぎらず」は海苔でご飯や具材を「包む」もの。当初はネット上でレシピなどが紹介されていましたが、今や大手出版社からレシピ本が相次いで出版されるほどの人気ぶり。

■「おにぎらず」のルーツは漫画「クッキングパパ」。1991年刊行の第22巻に「超簡単おにぎり おにぎらず」として収録されています。そこから20年以上たった今、大人気となっている理由は、何といたっても手軽さ。そして見た目の華やかさ、おいしさにありそうです。うまく握れなくても大丈夫、というのもいいですね♪

- 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

