

ハッピートウース

今日も笑顔でいきましょう！



第 65 号

8 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！

■さて、盛夏の8月。しかし、8日は二十四節気の「立秋」。『暦便覧』には「初めて秋の気立つがゆえなればなり」と書いてあり、暦の上では秋となります。翌日からの暑さを「残暑」といい、暑中見舞いから残暑見舞いになります。

■各地8月も全国各地で夏祭りが行われます。東北では1日からの「青森ねぶた祭り」、3日からの「秋田竿灯祭り」、5日からの「仙台七夕祭り」の三大祭りで盛り上がります。四国では12日からの「徳島阿波おどり」で暑さをぶっ飛ばします。また、16日には京都の「大文字の送り火」など、お盆の精霊送りも各地で行われます。

■夏といえば、甲子園の全国高校野球選手権。今年は6日から地区予選を勝ち上がってきた49校が熱戦を繰り広げます♪



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



“「機能性表示食品」が6月から販売開始”

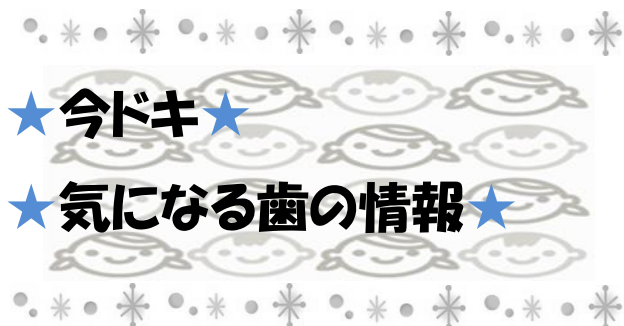
■4月から新しい食品の表示制度「機能性表示食品」が始まり、6月12日から実際に同制度に基づく機能性食品が相次いで発売されています。機能性表示食品は、国による有効性や安全性の審査を必要とする特定保健用食品(トクホ)とは異なり、事業者が機能性に関する科学的根拠を示した上で消費者庁に届け出れば、健康への機能を表示できます。

■例えば、機能性食品第1号となったキューピーのサプリメント「ヒアロモイスター240」は、機能成分としてヒアルロン酸Naを含み、商品パッケージには「肌の水分保持に役立ち、



乾燥を緩和する機能があることが報告されています」と表示されています。また、キリンビールのノンアルコール飲料「パーフェクトフリー」は「脂肪の吸収を抑える」とうたっています。

■すでに届け出のあった機能性食品は200を超えていますが、いずれの商品も消費者庁のホームページで、表示する機能の根拠となった論文や、問い合わせ先などの情報を公開しています。キャッチコピーにだけ目を向けるのではなく、原材料や成分の種類、含有量、利用上の注意点をしっかり確認し、納得した上で利用することが大切です。



★今ドキ★

★気になる歯の情報★

§ 「親知らず」の抜歯 §

「親知らず」とは第3大臼歯(だいきゅうし)のことで、前から8番目の歯。左右上下にあります。必ず4本とも生えるわけではなく、1本もない人もいます。20歳前後に出てくるため、親が気がつかないことから「親知らず」と呼ばれるようになったと言われていました。

最後に生えてくるためにスペースが足りず、真っすぐ生えず埋もれていることも多くあります。このため、抜歯時に、歯茎の切開や歯の分割、歯の下の骨を削ることなどが必要になるケースも少なくありません。

抜歯をしておいた方がいいのは次



のような場合です。レントゲン写真で見ると横になっているなど、正常に生えてくることが期待できない場合、手前の歯の治療が必要な場合、親知らずを残しておくことで手前の歯に悪影響をもたらす場合、親知らずの存在が歯列不整へ影響している場合、腫れや痛みなどが繰り返しており、その間隔が短くなっている場合などです。腫れや痛みが落ち着いてしまうと、放置してもよいと思いがちですが、長い目で見ると抜いておいた方がいいです。手前の健康な歯の寿命に影響を及ぼすことがあるからです。

年齢からみると、若い方が骨に弾力があり、治りも早くなります。一般的には40歳前後から徐々に抜歯が難しくなり、時間を要する方が和えてきます。しかし、年を取っても抜歯が不可能になるわけではありません。炎症など親知らずでトラブルを抱えている場合は、不必要に心配しないで、まずは当院にご相談ください。

親知らずはすべて抜けばいい場合ばかりではありません。例外ですが、親知らずの手前の第2大臼歯が歯周病や歯根の炎症で残すことが難しい場合に、親知らずを残して利用することもあります。

院長のひとりごと…

国立がん研究センターが公表した地域別のがん罹患(りかん)率を見ると、明らかに地域によって差が出ています。胃がんは秋田、新潟、島根など、比較的塩分摂取量の多い日本海側の地域で全国平均よりも罹患率が高くなっています。肝臓がんでは兵庫、徳島など、C型肝炎ウイルスの感染率が高い西日本の多くで全国平均の1.2倍以上。肺がんは北海道や西日本など、喫煙者の割合が多い地域で、罹患率が高くなる傾向が確認されました。また、大腸がんは北海道、東北、山陰で多く、乳房、子宮、前立腺の各がんは顕著な地域差はありませんでした。この結果から、がんを予防する上で大切なことが見えてきます。胃がんの予防では、よく言われることですが、塩分摂取を控えることにすること。肺がんでは、やはり喫煙しないことです。あとは早期発見のために、定期的ながん検診を受けることですね。





タコととうがんの梅煮



タコには大型のミスダコと小型のマダコがあります。ミスダコは主として夏が旬です。とうがんは95%が水分で低カロリー。煮ると透き通ったひすい色で清涼感があり、夏におすすめの食品です♪

歯にいい
レシピ



作り方



- ① タコは1本ずつ切り離して、半分の削ぎ切りにします。
- ② とうがんは皮をむき、4cm角に切って面取りし、鹿の子にかくし包丁を入れて、約10分下ゆでします。
- ③ 梅干しは種を取り、包丁で粗くたたきます。
- ④ 塩わかめは洗って、5cmの長さに切ります。
- ⑤ だし汁を煮立てて酒、みりん、砂糖を加え、①～③を加えて、紙ぶたをして弱火で煮含め、しょう油を加えてさらに煮含めます。
- ⑥ ④を加え、サッと煮ます。
- ⑦ 器にとうがん、タコ、わかめと形よく盛ります。

※タコをしっかりかんで、歯を丈夫にしましょう。

材料(4人分)	
タコ(ゆでたもの)	400g
とうがん	400g
梅干し	中 3個
塩わかめ	80g
だし汁	600ml
酒	大さじ 2
砂糖	大さじ 2
みりん	大さじ 3
しょう油	大さじ 1

歯・メモ

「歯科のレントゲンの放射線量は低く安全」



歯科でも診断のためにレントゲン撮影することがあります。歯科レントゲンで受ける放射線の量はどのくらいでしょうか。日本人が自然界から1年間に受ける放射線量は2.4mSvとされています。mSv(ミリシーベルト)とは、放射線を受けた時の人体への影響の度合いを表す単位。歯科で使う小さなレントゲン写真の放射線量は1枚0.01~0.02mSv、口全体を撮影する大きなレントゲン写真でも1枚0.02~0.03mSv。自然界から1年間に受ける放射線のおよそ40~100分の1程度ということになります。また、集団検診で撮影する胃のレントゲン写真1枚(約4.1mSv)と比較しても約100~400分の1に過ぎず、歯科で撮影するレントゲン写真の安全性は高いといえます。





ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



☆ これから植え付け時期を迎える「秋ジャガ」にチャレンジ ☆

秋ジャガは8月下旬から9月上旬が植え付け時期。約3カ月で収穫できます。
春ジャガよりホクホク感が強い秋ジャガに挑戦してみませんか♪

秋ジャガの栽培では、(1)秋作に適した品種を選び、(2)地域に適した時期に植え付けをすることがポイントとなります。栽培に適した品種を植えないと、芽の出るのが遅れ、その後の霜や寒さで枯れてしまいます。また、植え付け時期が早いと、暑さで種イモが腐り、芽が出なかったり、青枯(あおがれ)病にかかりやすくなります。一方、植え付けが遅れると、生育後半の寒さでイモが十分に大きならず、収量が少なくなるので注意が必要です。この2つのポイントさえ押さえれば、栽培は簡単です。

秋作に適した品種としては、アンデス赤やニシユタカ、デジマなどが売られています。アンデス赤は多収性、カロチノイドが豊富で機能性に優れ

ています。ニシユタカはホクホクと甘くサラダに適しています。デジマは中晩生で多収、やや粉質でマッシュポテトやスープ向け。

植え付けは暑い時期に行うので、種イモを切って植え付けると腐りやすくなります。そのため、できるだけ切らずに植え付けます。生育が順調だと、植え付けの2~3週間後に芽が出てきます。茎の長さが5~10cmになったら、張りをよくするため、除草を兼ねて株元に土寄せします。

収穫は茎葉がほぼ枯れきったころ、晴天が続く、イモに土がつきにくい状態で行います。気温の低い時期に貯蔵するため、3カ月ほど貯蔵してもほとんど芽が伸びず、長期間にわたって料理に利用できるのが魅力です♪

今日って何の日



8月10日は「健康ハートの日」

「健康ハートの日」は、日本心臓財団が1985年に制定しました。日本心臓財団は事業の一つとして、一般の方に心臓病に関する正しい知識を身につけてもらうことに取り組んでおり、高齢化が進むにつれて増える心臓病に対応するには、国民の予防意識の向上が不可欠であると考え、意識向上を目的に記念日を設けました。8月10日が「ハート=810」と読み取れることから、覚えやすいように語呂合わせでこの日に決めました。これまでの病気という後ろ向きなイメージから「健康ハート」と命名することにより、明るく陽的なイメージで、8月10日を中心に新しい国民運動を展開しようと始めました。



九星占い

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

[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 ★

「天井、鉄火丼、カツ丼、吸収できるパワーは？」

ランチで人気の丼物。
食材によって吸収できるパワーが異なる。
エビの天井は人気運、出世運が高まる。
赤いマグロの鉄火丼はやる気がアップ。
カツ丼は事業運、金運がアップする。



「子どもは東枕で寝るのがベスト」

成長していく子どもは大人以上に気の影響を受けやすい。
木の気を持つ東向きに寝ると発展運、成長運がアップする。
東枕が無理な場合は北枕にする。
気が乱れる原因となる西枕、南枕は避けた方がよい。

スマイルビューティー

『今年こそめざそう“背中美人”』



薄着の季節。背中が丸まっていたり、背中の肌が荒れていたりとすると、実年齢より老けて見えます。土台として姿勢を良くした上で、肌の手入れも十分に行えば、「背中美人」への道が開けます♪

背中は意外とデリケート。肌の手入れを入念に行う必要があります。

まずは汗。放置すると細菌が増殖し、肌が敏感な人はニキビの原因になります。こまめにふくか、吸汗性の高い衣類で吸収するようにしましょう。背中の開いた服やシースルーの服の場合は、紫外線対策も必須です。肌が敏感な人は、髪やボディークリーム、香水など、皮膚に触れるものは最小限にとどめたほうがいいです。

背中をヘチマやボディーブラシでゴシゴシ洗う人がいますが、皮膚への刺激が強すぎると黒い色素が沈着する可能性があります。ボディーソープをつけるか、せっけんを泡立ててなでるようにやさしく洗うようにしましょう。洗い残しもニキビの原因になるので、バスタブにつかるなどしてしっかり洗い流します。

さらに美しい背中を手に入れたいならパックをしましょう。専用液などはドラッグストアで購入でき、デコルテや首の部分にも利用できます。ビタミンCには美白効果もあります。ピーリング液でピリピリしたらすぐ流すなど、肌の状態には細心の注意を払うようにしましょう♪



パパッと掃除術 ★ 究極のポイント掃除術 ★



知人から「近くにいるので 10 分後に寄ります」という電話が会ったとき、10 分間でできる究極のポイント掃除術をご紹介します♪

10 分間で
スッキリきれいに！



- ◆玄関 ①出しっぱなしの靴をしまう(2分)
- ②目に見えるごみを集めて捨てる(1分)
- ◆トイレ ①便座を上げて裏側と便器を拭く(2分)
- ②足元マットと床をチェック(1分)
- ③タオルを取り替える(1分)
- ◆居住エリア ①来客目線になって片づける(2分)
- ②床のホコリを退治する(1分)

■普段から小さな掃除を積み重ねて部屋をきれいに保つのがベストですが、実行できないときもあります。人が来ることがわかったら、あわてずに玄関やトイレ、居住エリアなど、人の目に入る部分を重点的に掃除しましょう♪



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. 近くの保育所で「リンゴ病」が流行っていると聞きました。長男が3歳です。症状や予防法を教えてください。

A. 「リンゴ病」は、主に幼児や児童がかかるウイルス感染症の一種で、「赤いほっぺ」と呼ばれる独特の症状が出ます。医学的な正式名称は伝染性紅斑(でんせんせいこうはん)です。

保育園や幼稚園などで集団感染が見られることもあります。感染症の中では比較的感染力の弱いウイルス感染症であり、短期間で急激に大流行するようなことはほとんどありません。乳幼児や園児がかかりやすいのは、

まだ免疫をもっていないことが原因です。母親が妊娠中に感染した場合は、まれに胎児の異常や流産する可能性があるため、注意が必要です。

患者のせきやくしゃみなどを吸い込んだり、ウイルスがついた手で口や鼻の粘膜に触れることで感染します。予防接種も特別な治療もないため、感染を防ぐには手洗いやマスクをするといったこととなります。

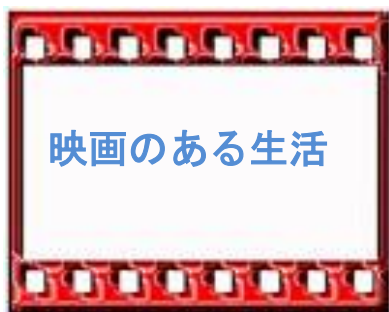
今月の「知っ得」情報

☆「ATM 手数料が割引」など銀行の会員向け優遇サービス ☆

▼銀行でATM手数料の割引などが受けられる会員サービスが広がっています。給与振り込みやクレジットカード代金の引き落としといった取引を増やすほど、受けられる優遇範囲が広がるのがポイント。特定の銀行を選んで取引を集中すれば、家計の助けになります。

▼各銀行とも優良顧客の囲い込みのために会員サービスを拡充しています。一般に預金があり、店頭などで申し込みの手続きをしておけば、簡単に入会でき、会費もかかりません。各行とも取引関係が深まるほど優遇ステージが上がるように設定しています。例えば、みずほ銀行では預金残高が10万円以上で自行ATMの時間外手数料が無料、コンビニATMの手数料が月4回まで無料ですが、預金残高が50万円以上に増えると、他行宛ての振込手数料が月1回無料になるといった特典が加わります。

▼銀行によっては、定期預金の金利優遇、ローン関連手数料の割引、提携先業とのポイント交換といった優遇も受けられます♪



【タイトル】 ブルージャスミン
 【製作年】 2013年
 【製作国】 米国
 【監督】 ウディ・アレン
 【主なキャスト】 ケイト・ブランシェット
 アレック・ボールドウィン、サリー・ホーキンス



■70代後半を迎えてもますます精力的な活動を続けるウディ・アレン監督が、『アビエイター』のケイト・ブランシェットをヒロインに迎え、サンフランシスコを舞台に転落人生の中でもがき、精神を病んでいく姿を描きます。『ローマでアモーレ』『ミッドナイト・イン・パリ』などの近年のコメディから今回は大きく変化したシリアスなヒューマンドラマとなっています。実業家である夫をアレック・ボールドウィンが演じるほか、サリー・ホーキンスやピーター・サースガードが共演。

■ニューヨークでセレブ生活を送っていたものの、夫も財産も失ったジャスミン(ケイト・ブランシェット)が妹を頼りにサンフランシスコに引っ越してくるところからドラマは始まります。過去のセレブ生活にとらわれ、神経をすり減らしていたジャスミンが再生しようとする過程で、彼女の過去や心の闇が浮き彫りになっていきます。



■子ども支援の国際NGO「セーブ・ザ・チルドレン」では毎年、母の日に合わせて「お母さんに優しい国ランキング」を発表しています。母子保健や教育、所得水準、女性の社会的な地位などが比較対象項目ですが、今年は179カ国中1位はノルウェー、最下位はソマリア、日本は昨年と同じ32位でした。

■日本のランキングが他の先進国より低い要因は、女性議員の割合の低さ。16年前のランキング開始以降、議席の一定比率を女性に割り当てる制度などを導入する国が増える中、日本の状況は変わらなかった結果、日本の女性議員の比率は11.6%で140位。女性が輝く社会にするには、女性議員の増加が大きな課題の一つと言えます♪



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

- 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：okamoto.makoto@palette.plala.or.jp