

# ハッピートウース



第 69 号

12 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！

■年の暮れ 12 月。旧暦では「師走（しわす）」。「師」は僧侶で、お経を上げるため忙しく走り回る「師走り月」からきているようです。僧侶に限らず、12 月は大掃除や正月準備などであわただしくなります。

■二十四節気では、7 日に「雪が激しく降り始めるころ」の『大雪』、22 日に 1 年で最も夜が長くなる『冬至』を迎え、冬シーズンが始まります。冬至には柚子湯（ゆずゆ）に入り、南瓜（かぼちゃ）などを食べる習慣があります。また、この日を境に太陽の力が強まっていくので、中国では「一陽来復」と呼ぶ大切な日にしているほか、世界各地で冬至祭が昔から行われています。

■門松やしめ飾りは 26～28 日に飾るのが一般的です。29 日は「苦松」、31 日は「一夜飾り」となるので避けましょう！



### 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



## “寒い冬、「温度差」にご用心”

■冬場は、暖房のきいた暖かな部屋から寒い戸外や風呂場の脱衣場などに移動すると、血圧が急に上がり、人によっては脳卒中や心筋梗塞を起こす危険も出てきます。厚生労働省の 2013 年人口動態調査によると、急性心筋梗塞による死亡者数は、夏には月 2500 人程度ですが、1～2月には 2 倍近くにはね上がっています。

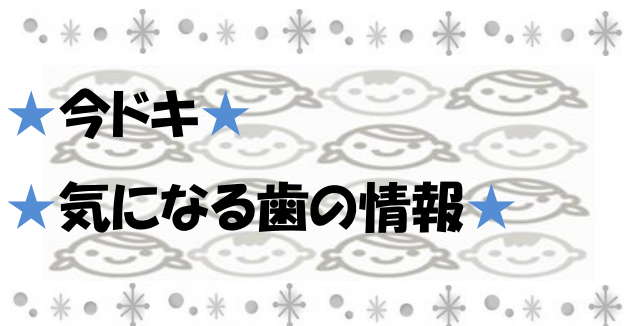
■一方、寒いからといって熱い風呂にどっぷりつかれば、どうなるでしょうか。冷えていた体が浴槽で温められることで、収縮していた血管が逆に拡張し、血圧が急激に下がる可能性があります。人によっては、寒い風呂場に入



って上の血圧（収縮時血圧）が 200 以上に上がった後、120 程度まで急降下することがあります。こうなると、全身の末端に血流をとられて脳貧血となり、浴槽で倒れる恐れも出てきます。

■冬場の血圧の急激な変化を避けるためには、まず脱衣所などの寒い場所に暖房器具を置いて、少しでも温度差をなくすこと。また、夜中にトイレに行くときや寒い場所に移動するときには、こまめに部屋着などをはおるように習慣づけましょう。外出の際も首回りをマフラーで温め、寒い日にはマスクもすると効果があります。

計 207 人の乳幼児が搬送されました。



## § 乳幼児歯磨き中の事故に注意 §

2014 年の 1 年間に東京都内で、歯磨き中に走り回るなどして転倒し、歯ブラシでのどや頬の内側を突いて救急搬送された 5 歳以下の乳幼児は 40 人（前年比 2 人増）に上ったことが、東京消防庁のまとめで分かりました。

同庁によると、2014 年に歯磨き中の事故によって救急車で搬送された乳幼児の半数以上を 1 歳児が占めています。歯磨きをしながら歩いていた女兒が転倒してブラシが頬に刺さり、入院が必要と診断された事故などがありました。

2010～14 年の 5 年間では、

入院が必要な中等症以上と診断されたケースは全体の 15%で、生命の危険があると診断される事故もありました。年齢別では、1 歳児（97 人）と 2 歳児（61 人）で全体の約 76%を占めていました。

事故の原因別では、歯磨き中に「歩いたり、走ったりして転倒」が最も多く、次いで「人や物とぶつかる」「踏み台から転落」などが続いています。事故の多くは軽症ですが、入院の必要のある中等症と診断される事故も 12.6%発生しています。また、歯ブラシを口に入れたまま転倒し、生命の危険があると認められる重症と診断されるケースも発生しています。

専門家は、「口の中は脳にとっても近い場所で、大事な血管もたくさんある。歯ブラシが刺されれば大きなけがに発展し、最悪の場合は死に至る危険性もある」と指摘。「乳幼児が歯磨きをするときは落ち着いた所に座らせ、そばで目を離さないという基本を守ってほしい」と話しています。



## 院長のひとりごと…

12 月に入ると、お歳暮を送る時期となります。「歳暮」という言葉は、もともとは年の暮れ、年末という意味を表わす言葉でした。毎年、年の暮れになると、一年間お世話になった



お世話になった方に贈り物を持参して回る習慣ができ、これを歳暮回りと言うようになり、やがて贈答品そのものを「お歳暮」と呼ぶようになりました。このお歳暮の習慣の由来については諸説あります。有力なのは、日本にはかつて新年に先祖の霊を迎えるために供え物を持ち寄る習慣があり、歳暮の原型になったという説。やがて本家などに人が集まる習慣はすたれ、贈り物を郵送する現在の歳暮が定着したとみられています。また、江戸時代の商習慣が起源との説もあります。いずれにしても、日頃お世話になっている方に 1 年の感謝を込めて贈り物をするのは、人間関係を密にする意味でいいことではないでしょうか。



## サーモンのオープン焼き

サーモンといえばソテーやホイル焼きなどが定番料理ですが、今回はオリーブオイルや白ワイン、野菜をたっぷり使った地中海料理でサーモンをご賞味ください♪

歯にいい  
レシピ



## 作り方



- ① オープン用の皿にスライスした玉ねぎを敷き詰め、その上にスライスしたパプリカ、マッシュルームをのせる。
- ② 塩コショウをまぶしたサーモンを①にのせ、その上にみじん切りしたニンニクとパセリをふりかける。
- ③ 白ワインを②に注ぎ、さらにオリーブオイルを全体にかける。
- ④ 200度に温めたオーブンで30分程度、サーモンと野菜に火が通るまで調理して出来上がり。途中焦げるようならアルミをのせて調理。

※サーモンなど鮭科の魚にはカルシウムやビタミンDが多く含まれており、歯を丈夫にしてくれます。

材料(2人分)	
サーモン	2切れ
玉ネギ	1/2個
赤パプリカ	1/2個
マッシュルーム	5個
ニンニク	3片
パセリ	適量
オリーブオイル	大さじ2
白ワイン	大さじ1
塩コショウ	適量

## 歯・メモ

### 「紅茶が歯周病と口臭に効果」



紅茶が歯周病菌と口臭抑制に効果のあることが分かりました。これは飲料大手キリンの「飲料技術研究所」（横浜市）が実証したもので、今夏の日本歯科薬物療法学会および日本口臭学会で発表しました。

具体的には、同研究所がキリンビバレッジの「紅茶と暮らし研究所」と共同で、紅茶に含まれる成分が歯周病菌の活動や口臭成分の濃度に与える影響を調べました。その結果、紅茶は歯周病菌の病原プロテアーゼである、Arg-gingipain および Lys-gingipain の活性を緑茶よりも強く阻害するとともに、歯周病菌の生育を緑茶と同等に抑制することが明らかになったとしています。また、食事を想定した試験で、紅茶の飲用が口臭成分であるメチルメルカプタンを抑制することも分かりました。





## ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



### ☆ 簡単にできる「クロッカス」の水栽培にチャレンジ！ ☆

アイリスや水仙など球根植物は鉢植え、花壇植えの他、水栽培でも育てられます。今回は早春に可憐な花をつけるクロッカスの水栽培を紹介します。♪

クロッカスは丈夫な球根植物で、特に寒さには強く、十分に冬越しもしてくれます。そのため、水栽培の開始時期は10月から11月が適期とされていますが、北日本以外では12月半ばくらいまで大丈夫です。

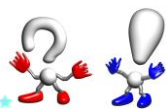
クロッカスの水栽培のコツですが、まず球根と容器選びが大切になります。水栽培の場合の球根は大きなサイズの物を選びましょう。容器については、初めて水栽培を行うときは、市販されているクロッカス専用の水栽培容器を使うと、問題なく育てることができます。

手軽な方法としては、ワイングラスの中に、ハ

イドロボール（焼成粘土の粒）や水ごけを3cmぐらい敷き詰め、浅く水を注いでから、球根を並べるといったやり方もあります。また、好みのグラスに渦巻き状にした針金を渡した上に球根をのせると、オシャレな容器になります。

芽が伸び出したら日当たりがよい窓辺に移動させますが、花を咲かせるためには15℃以下の気温に2週間以上置く必要があります。ですから、早い時期や室内が温かい場所で水栽培を始めると、失敗することがあるので注意が必要です。くれぐれも暖房の下などで水栽培をしないようにしましょう♪

## 今日って何の日



12月14日は「義士祭」

主君への忠誠を誓い、忠義を尽くして潔く散った47人の“赤穂義士”。その話は「忠臣蔵」として、今でも多くの人の共感を呼んでいます。主君の仇であった吉良を討ち取った12月



14日には、赤穂義士を供養するため全国で「義士祭」が開催されます。四十七士の墓がある東京・泉岳寺では、墓前供養や義士行列が行われます。また、四十七士の地元、兵庫県赤穂市では「赤穂義士祭」として、当時の赤穂藩主の参勤交代を偲ばせる「大名行列」、殿中刃傷の場や討ち入りの場など忠臣蔵の名場面を車上で演じる「山車」などの「忠臣蔵パレード」が盛大に行われます。

# 九星占い

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

**[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 ★

### 「1年過ぎたお守りは神社、お寺へ返す」

お守りのパワーが持続するのは基本的に1年。  
1年を過ぎたら神社のものは神社へ、  
お寺のものはお寺へ返す。  
授かった神社、お寺でなくてもよい。  
吉方位にある神社、お寺に持っていくと運氣アップ。



### 「良き出会いにはブルーレースメノウ」

良き出会いを呼び込むにはブルーレースメノウが一番。  
恋愛はもちろんビジネスの出会いにも有効。  
ブレスレットとして毎日身につけるのがベスト。  
バッグの中に入れて持ち歩くのもよい。

# スマイルビューティー

## 『 防寒と保湿で冬の皮膚トラブルを予防 』



屋内外で気温差が大きく、空気が乾燥する冬場の環境はお肌の大敵。かゆみが生じたり、カサついたり、皮膚にまつわるトラブルが起こりやすい季節です。予防と対策に努めましょう♪

この時期、発症しやすいものの1つが、冷気や冷たい水が皮膚を刺激することで起こる「寒冷じんましん」。刺激を受けた皮膚の部分が蚊に刺されたように赤くふくらむなどして、かゆくなります。予防にはまず、冷たい風や水に触れないようにすること。外出の際はマスクや手袋、マフラーなどでしっかり防寒をして、皮膚をなるべく冷気にさらさないようにしましょう。防寒対策をしても、症状が続いたり、改善しなかったりした場合には、血液や免疫不全など別の原因が潜んでいる可能性もあるので、皮膚科を受診するようにしましょう。

屋内外の気温差などが大きいと「汗詰まり」も起きやすくなります。手のひらや足の裏に小さな水ぶくれができ、痛かゆくなるのが特徴です。初期の段階なら市販のかゆみ止めを患部に塗り、かきむしらないように注意すれば大丈夫です。しばらくして皮がむけ始めたら、今度は尿素系クリームを塗れば2週間程度で治ります。

乾燥する冬には「皮脂欠乏症」もよく起こります。皮膚表面の水分や脂が減少し、乾燥していくのが原因で、悪化するとひび割れてくることもあります。予防には皮膚の保湿が欠かせません。保湿用クリームを広い範囲に塗るようにしましょう♪



## パパッと掃除術

## ★ビニールクロス of 掃除★



つつい見逃しがちな壁の汚れ。年月が経つと汚れが壁紙に蓄積してきます。今回は最も一般的なビニールクロス of 簡単掃除法を紹介します♪

壁の汚れも  
スッキリきれいに！



ひんぱんに触る機会があるスイッチ周りの壁の手あか汚れ。また、壁紙を黄色く変色させる喫煙によるヤニ汚れ。こうした汚れにおススメなのが、エコ洗剤の代表『重曹』と炭酸ナトリウムの中間的な性質を持ち合わせている『セスキ炭酸ソーダ』。脂肪酸やタンパク質に強く、汚れを落とす力は重曹の約10倍

もあると言われてています。

水500ccにセスキ炭酸ソーダ小さじ1を混ぜたものをスプレーボトルに入れてスプレーし、固くしぼった雑巾で拭き取るだけで手あか汚れやヤニ汚れがきれいになります。仕上げに乾拭きして水気をしっかりととりましょう♪



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. 6カ月の長男です。2～3カ月くらいから興奮するとアル中の人みたく両手をブルブル震わせます。初めての子どもなので心配です。

A. 赤ちゃんはおよそ6カ月までは脳神経の発達が未熟なため、それ以降の子にはみられない動きがあります。気づかないで見過ごしてしまっていることが多い中で、質問のお母さんはよく赤ちゃんのことを見えていますね。

生後6カ月くらいまでは急にビクッとしたり、下肢や唇がブルブル震えたり、背中をそっくりかえしたり、親からみると変なんじゃないかと思ってしまうことがあります。しか

し、6カ月あたりになると、だんだん変な動きは減ってきます。手を伸ばして物をつかむ、膝の上でピョンピョン跳ねる、寝返りをしようとするなどが見られれば、心配な動きがあっても大丈夫なことがほとんどです。

健診で問題を指摘されていなければ心配ないと思いますが、それでも心配なときにはかかりつけの小児科の先生に診てもらってください。

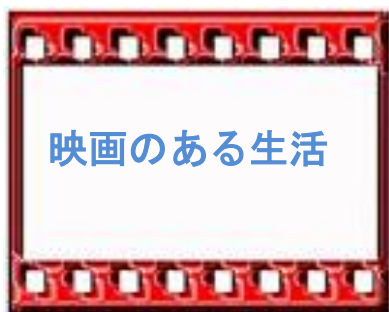
## 今月の「知っ得」情報

### ☆ 自分がもらえる給付金がすぐわかる「わたしの給付金」 ☆

▼国や自治体は一定の条件を満たす人を対象に、さまざまな給付金制度を設けています。例えば、東京・渋谷区では飼い猫の去勢・不妊手術を助成する制度があります。しかし、渋谷区民ですら知らない人も多くいます。

▼「自分が受け取れるはずの給付金を簡単にすぐ知りたい」という人に役立つのが、インターネット家計簿を運営するZaimが提供を始めた情報サービス「私の給付金」。パソコンやスマートフォンなどから自分の居住地や家族構成などを入力すると、条件に合った、受け取れる可能性がある国、自治体の給付金制度を検出し、教えてくれます。

▼今年1月に東京23区と横浜・川崎市でサービスを始め、現在は全国のほぼすべての市町村に対応しています。利用したい人は、同社が運営するネット家計簿の有料会員（原則、月300円）に登録する必要がありますが、本体機能であるネット家計簿を使うことで、面倒な毎月の収支管理も比較的手軽にできるようになります♪



【タイトル】 インサイド・ルーウィン・デイヴィス  
名もなき男の歌

【製作年】 2013年

【製作国】 米国

【監督】 ジョエル・コーエン

【主なキャスト】 オスカー・アイザック  
キャリー・マリガン、ジョン・グッドマン



■「ノーカントリー」「トゥルー・グリット」のコーエン兄弟が監督し、2013年の第66回カンヌ国際映画祭でグランプリを受賞した作品。1960年代のフォークシーンを代表するミュージシャン、デイク・バン・ロンクの生涯をモデルに、売れない若手フォークシンガーの1週間をユーモラスに描いたハートフルなドラマです。

■主役を『ボーン・レガシー』などのオスカー・アイザックが演じるなど、実力派俳優が集結。コーエン兄弟ならではのユーモラスな語り口

に加え、詳細に再現された1960年代フォークシーンの描写も見ものです。

■ドラマの舞台は1960年代のニューヨーク・グリニッジビレッジ。シンガーソングライターのルーウィンはライブハウスで歌い続けながらも、なかなか売れることができず、音楽で食べていくことをあきらめかけていたが、...



■洗濯機の中で衣類がどうしても絡まって困るということはありませんか。何とかしたいという声にこたえて、リッチェルという会社が「ペッカ ひつじの洗濯スポンジ」を開発しました。「衣類などの間に入り込む物を作れば、絡まり防止になるのでは」との発想で生まれたお役立ちグッズです。

■使い方は洗濯機を回す前に、ひつじスポンジを4個、洗濯物と一緒に入れるだけ。スポンジの密度を工夫したことで、洗剤の泡立ちが良くなるほか、衣類とスポンジがこすれ合って汚れ落ちも良くなるメリットもあるようです。何よりひつじがかわいくて、洗濯が楽しくなるという副次的な効果も。価格は4個で918円。アマゾンなどで売っています♪



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. FAX：0738-63-3883
- H. P: <http://www.okamotodental.jp/>