

# ハッピートウース



第71号

2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！

■2月。4日に二十四節気の一つ「立春」を迎え、暦の上では「寒」が明けて春となります。ただ、実際には一年で最も寒い時期で、気温が低いために卵さえ凍りやすくなることから、「立春に卵が立つ」という言葉もあります。

■立春の後、初めて吹く南寄りの強風が「春一番」です。気象庁の定義では、立春から春分の日の間に、日本海低気圧によって南寄りの最大風速 8m以上の強い風が吹き、気温が上昇する現象を指します。以降、2回目、3回目の同様の強風を「春二番」「春三番」といいます。

■19日の「雨水」を過ぎると、春の気配が少しずつ感じられるようになり、春の訪れを告げるウグイスの初鳴き前線が北上を始めます。例年、九州・四国で2月中旬、近畿や関東などで2月下旬、北海道で4月末ごろ初鳴きが観測されています♪



### 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

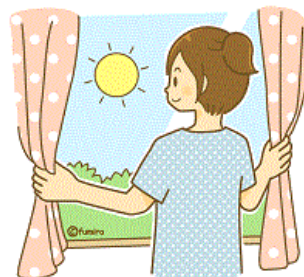


## “日照時間が短い冬は「冬うつ」に注意”

■冬になると憂うつになる「冬うつ」。通常のうつは「不眠」「食欲がない」というのが症状ですが、冬うつは「食べすぎ」「寝すぎ」「体が重い」という症状が多く、うつとは自覚しにくいのが特徴。20代後半以降の女性に多くみられます。

■冬うつは季節性感情障害で、10～11月ごろから増え始め、春になると症状が改善します。冬に眠くて、だるくて、何もやる気にならなくなるようなら、冬うつを疑いましょう。

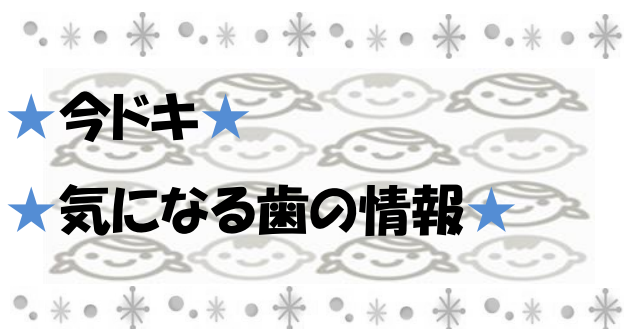
■冬うつは、日照時間が短くなることによって、セロトニンなど脳内の神経伝達物質が減ることが原因と考えられています。また、ストレスや遺伝、日照時間が短い地域などの環境的なもの



も要因の一つとして挙げられており、これらの要素が複合的に組み合わさって発症に至るケースが多いと考えられています。

■冬うつを始め、うつ病の原因とされているのが、セロトニン不足。そのため、冬うつの治療としては、脳内のセロトニン量を増やす薬「SSRI」や、セロトニンと関係の深いメラトニンの観点からの治療薬も処方されています。

■また、朝の太陽と同程度の強い光を毎朝2時間以上浴びる、高照度光療法も有効。冬うつの改善には、光療法や薬の力を借りながら、「早寝早起き」や「過食をさける」といった生活改善に取り組むことも重要です。



★今ドキ★

★気になる歯の情報★

## § 子の虫歯予防、親が仕上げ磨きを §

最近では予防意識が高くなったことから、一昔前に比べると子どもの虫歯は大きく減っています。しかし、親が油断すると虫歯だらけになるリスクは依然高いことに留意する必要があります。子どもの虫歯を防ぐポイントは、1日1回、親が仕上げ磨きをすることです。

虫歯は主に口の中にある虫歯菌が原因で起こりますが、生まれたばかりの赤ちゃんの口内には虫歯菌はほとんどありません。乳歯が生え始めたころから両親など赤ちゃんと接する人の唾液を介して感染します。遅かれ早かれ感染してしまう虫歯菌ですが、3歳まで気をつければ、その後の虫歯リスクをぐんと減らせます。3歳までは口の中の菌のバランスが未完成なため、虫

歯菌が増殖しやすい環境にあるからです。

ただ、虫歯菌に感染したとしても、即、虫歯になるわけではありません。食習慣や歯磨きなどさまざまな要因が重なって虫歯は起こります。歯磨きで口内の虫歯菌の量を減らすことが予防になります。

歯が生え始めたら、1、2本でも歯ブラシを使って磨きます。歯ブラシは本人用と親の仕上げ磨き用の物を用意します。仕上げ磨きは、子どもを膝の上に寝かせる姿勢で1日1回は行います。1歳半～2歳半頃は嫌がる子ども多いと思いますが、この時期が最も虫歯になりやすいのでがんばりましょう。

子どもが歯磨きを嫌がらないためには、同じ時間に同じ人が同じシチュエーションで行うようにします。仕上げ磨きでは歯磨き粉は使わない方がいいでしょう。あお向けの体勢で口の中が泡立つと苦しいので、歯磨きを嫌がってしまいます。

日本小児歯科学会では「8歳までは親による仕上げが必要」としています。親が1日1回仕上げ磨きをするなら、夜寝る前がおススメです。



## 院長のひとりごと…

2月も下旬になると雪解けが始まり、4月にかけてふきのとうやたららの芽など春の山菜が出回ります。山菜は、山野に自生しているため特有の苦みや香りがあります。苦みには冬から春の体が変わるメカニズムをスムーズにする働きがあり、昔から「春には苦みをとれ」と言われています。冬眠から目覚めた熊が一番最初に口にするのは「ふきのとう」といわれているのも、苦みを体内に取り入れることで、眠っていた体を目覚めさせるためと思われます。この苦みの成分ですが、最近の研究で抗酸化作用の強いポリフェノール類ということがわかってきました。



山菜を上手に楽しむコツですが、苦みが強いものは天ぷらに。わらびなど本格的なあく抜きが必要なもの以外は、軽くゆでてから流水にさらし、おひたしや卵とじ、きんぴら、あえものなどにするといいですよ♪



## ワカサギの佃煮

この時期旬のワカサギ。天ぷらやフライなどまるごと揚げて食べたり、揚げたものをマリネや南蛮漬けにしたりして食べるのが定番。今回は揚げずにつくる佃煮を紹介します♪

歯にいい  
レシピ



## 作り方



- ① ワカサギを3～4時間くらい、天日干しにします（干すことで煮崩れしにくくなります）。
- ② 砂糖としょう油、水を鍋に入れ、沸騰したらワカサギを静かに入れます（鍋のふたはしません）。
- ③ 時々アクを取りながら20～30分くらい強火で煮ます。あまりかき混ぜないようにします。
- ④ 水あめを入れて5分煮ます。火を止めて網にあげ、水分を取って出来上がりです。

※うまく作るコツは、鍋のふたをしないことと、あまりかき混ぜないこと。

※ワカサギを骨ごと食べるので、歯が丈夫になります。

材料	
ワカサギ	1kg
砂糖	500g
しょう油	300 cc
水あめ(あれば)	大さじ1
水	300 cc

## 歯・メモ

### 「天候の変化が歯周病の発症にも影響?!」



天候が歯茎の痛みや腫れなど歯周病の急性症状に影響することが、岡山大学大学院の森田教授らの研究で分かりました。天候の変化による発症は気象病などと呼ばれ、脳梗塞、頭痛、うつ病、神経痛などが知られています。研究グループは2011年11月からの2年間、岡山大病院予防歯科を受診した患者のうち、原因の分からない急性症状が出た153人（平均年齢68.7歳）を対象に、気象データを活用して発症時の気象条件を分析。その結果、1時間ごとの気圧が急激に低下した日の2日後と、1時間ごとの気温の上昇が大きかった日の翌日に発症するケースが多かったのです。気圧や気温の変化が交感神経に影響したり、歯周病の原因細菌の増殖に関与したりしている公算が大きいと結論づけています







## ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



### ☆ 手のひらサイズでおいしい「ミニカボチャ」を育てよう ☆

かわいい、おいしい、食べやすいことなどから、ミニカボチャの人気の高まっています。種類も増えてきています。今春の栽培メニューに加えてください♪

見た目にかわいく、おいしく、使い勝手のよいミニカボチャ。いろいろな種類が出回るようになってきましたが、最もポピュラーなのは「栗坊」「坊ちゃんカボチャ」と呼ばれるものです（題字横の写真）。手のひらに乗る小ささながら、ホクホク感と甘さには定評があります。手間いらずでよく育ち、1株から平均7～9個収穫できるのも魅力。収穫は開花後35～40日。ヘタにひび割れが入り、コルク化し始めたら採り頃です。収穫してから1～2カ月ほど風通しのよい場所で貯蔵して追熟させると、甘みが増します。

新しい品種で人気なのは「プッチーニ」。電子レンジで3～4分、加熱するだけで、粉質でホ

クホクの甘いカボチャが手軽に食べられます。小さくかわいい形なので、くり抜いて詰め物料理にもおすすめです。



生食もできてサラダに向いているのは「コリンキー」。開花後10日前後の未熟果を皮ごとサラダや浅漬けにしたり、バター炒めにしたりして食べます。クセがなく、さわやかな味わいです。熟果にしてもおいしいので、2度楽しめます。



これらのミニカボチャは支柱やアーチで立体栽培ができ、狭い場所でも栽培可能です♪

## 今日って何の日



## 2月28日は「ビスケットの日」

1855年（安政2年）2月28日、パンの製法を学ぶために長崎に留学していた水戸藩士の蘭医・柴田方庵が、オランダ人から学んだパン・ビスケットの製法を書いた「パン・ビスコイト製法書」を同藩の萩信之助に送りました。これが、ビスケットの製法を記した日本初の文書とされています。また、ビスケットの語源がラテン語で「2度焼かれたもの」という意味の「ビス・コクトゥス」であることから、「に(2)どや(8)かれたもの」の語呂合せの意味も含めて、社団法人全国ビスケット協会が昭和55年に、毎年2月28日を「ビスケットの日」に制定しました。



# 九星占い

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

**[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 ★

### 「人間関係改善には東南をきれいにする」

東南は良縁など人間関係運のパワーを持つ方位。  
恋愛成就や人間関係改善には東南をきれいにする。  
香りの強いハーブやポプリを東南に飾るのもよい。  
職場などの人間関係がうまくいかないとき、  
東南にオレンジ色のグッズを多用すると解決に向かう。



### 「メタリックの事務用品で仕事運アップ！」

仕事に使う事務用品はシンプルで機能的なものが一番。  
カラフルなものは気が散る原因になってしまう。  
風水的におススメはメタリックの事務用品。  
メタリックの持つ「金の気」が集中力を高めてくれる。

# スマイルビューティー

## 『ブラシの違いでメイクの仕上がりに差』



コスメは買ってもブラシは付属のもので済ませているという人も多いかも知れませんが、メイクの仕上がりはブラシの違いによって差が出ます。メイクの腕が上がるブラシ選びのポイントをご紹介します♪

どのブラシから揃えればいいのか分からないという人には、まずはチークブラシがおすすめです。一カ所だけ濃くならず、フワッと自然に紅潮したようなほほに仕上げるには、適度な毛量のチークブラシが欠かせません。選ぶポイントは、肌あたりのいい柔らかい毛を使っている、ブラシ部分にほどよいボリュームがある、ブラシの先が丸くカットされているなどです。

次に買うならアイブローブラシ。パウダーで仕上げるナチュラルな太眉に欠かせないアイテムです。ブラシの幅が広いものを選ぶと、元の眉が細くても楽に太さを出すことができます。選ぶポイントは、ブラシにコシがある、幅広でぼかしながら描けるブラシの角度を変えれば細いラインも描ける、などです。

ベースメイクもブラシの有無で差が出やすいので、ファンデーションブラシもそろえたい1本。良質なファンデーションブラシを使うと、キメが細くなめらかな肌に仕上げることができます。選ぶ際は、ボリュームがあり粉含みがいい、毛質がやわらかく肌あたりがソフト、細かい部分にもフィットする、などの点に注意しましょう。♪



## パパッと掃除術 ★「照明器具」の掃除★



照明器具は一度取り付けてしまうとなかなか掃除をしないことが多いですが、汚れたまま使用すると、見た目が悪くなり、照度も低下します♪

照明器具も年2回は掃除しましょう



汚れを落とすのが大変なのはキッチンの油汚れとタバコのヤニ。カバー付きの器具はカバーをはずし、ホコリはハタキで落とします。カバーは流しなどでぬるめのお湯か水をかけ、中性洗剤を含ませたやわらかいスポンジで軽くこすります。汚れが落ちたら洗剤は十分に洗い流し、乾いたやわらかい綿布で水分

を落とし、乾いた布で拭き取ります。金属部分は水気が残っているとサビやすくなるので、拭き取りはしっかり行います。

和紙や布を使用した器具は破れる可能性があるので慎重に行います。ペンダントコードなど取り外せない部分はガムテープの粘着面でホコリを丁寧に取ります♪



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！「こういう場合はどうしたらいいの？」というとき、参考に見てみてください。



Q. 2カ月の長男です。完全母乳を目指していましたが、病院の先生に「母乳は飲ませ続けることはよくないので、6カ月になったら母乳はやめましょう」と言われ悩んでいます。

A. すべての哺乳動物は母乳だけで子どもを育てます。人間も本来は母乳で育てることがあたり前の姿です。母乳で育てるということは、ただ栄養を与えて体を大きく育てるというだけでなく、生まれた子どもを人間として育てるための大切な要素をたくさん含んでいます。

母乳を止めてミルクにした場合の子どもへの不利益ですが、アレルギーや湿疹が2~7

倍、中耳炎が3倍、胃腸炎が3倍、髄膜炎が3.8倍、尿路感染症が2.6~5.5倍、乳児突然死症候群が2倍、肺炎・下気道感染が1.7~5倍にもリスクが高まる報告がされています。

WHOでは6カ月までの完全母乳栄養と、少なくとも2歳までは母乳育児を続けることを推奨しています。世界保健総会でも同じような声明を出し母乳育児の推進をうたっています。

## 今月の「知っ得」情報

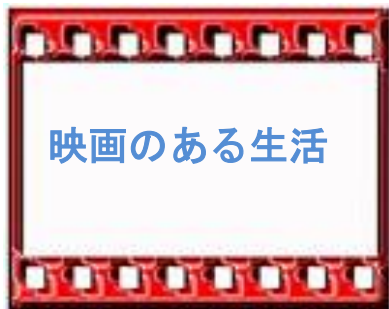
### ☆ 高利回りの「百貨店の積み立てサービス」☆

▼毎月一定額を積み立てていくと、満期時に「ボーナス」が加算され、積立額を上回る金額を受け取ることができる百貨店の積み立てサービス。例えば12カ月満期の場合、多くの百貨店で1カ月分が加算されます。毎月の積立額が1万円なら13万円を受け取れます。加算分を積立総額に対する金利に見立てると、8.3%の高利回りという計算になります。また、預金金利と違って、ボーナス分から税金が引かれることもありません。

▼サービスを利用するには、年会費が通常無料の「友の会」に入り、予算に応じてコースを選びます。積み立てた金額と加算分を合わせた満期金は会員カードにチャージされ、その百貨店の店舗で買い物する時に決済に使うのが一般的。紙の商品券として配る百貨店もあります。

▼友の会の会員になると、ボーナス以外にも特典を受けられます。例えば高島屋では、中元・歳暮の時期に買い物が5%割引になる優待券をもらえます。レストランやホテル、美術館など提携先施設で割引を受けられる百貨店も多くあります♪





【タイトル】 リアリティのダンス  
 【製作年】 2013年  
 【製作国】 チリ・フランス合作  
 【監督】 アレハンドロ・ホドロフスキー  
 【主なキャスト】 ブロンティス・ホドロフスキー  
 パメラ・フローレス、イエレミアス・ハースコビッツ



■『ホーリー・マウンテン』などの鬼才、アレハンドロ・ホドロフスキーが同名の自伝をもとに、23年ぶりに手がけた監督作品。1920年代、軍事政権下にあったチリの少年が、父親からの抑圧や学校でのいじめに遭いながらも家族とともに生きる日々を、幻想的に描き出しています。『エル・トポ』に出演していた監督の息子、ブロンティス・ホドロフスキーが家族の長である父親役で出演しています。

■物語の舞台は、軍事政権がはびこっていた時代のチリの小さな村トコピージャ。少年アレハ

ンドロは、権威的な父ハイメと、息子を自分の父親の生まれ変わりだと信じる母サラと一緒に生活していました。一方、学校では、ロシア系ユダヤ人であることはいじめられていました。映画はそれらの逸話を、不思議な登場人物やチリの鮮やかな風景を織り交ぜながら、現実と空想が交錯する映像で映し出していきます。



■「ヘビ好き女子」が増殖していると聞いてビックリ。昨年8月に東京・原宿で開業した「東京スネークセンター」はヘビを観賞したり、触ったりできるカフェですが、店内はケースの中のヘビを見ながらスイーツを食べたり、ケースから出して手や首に巻いたりしている女性客であふれかえっているそうです。

■また、昨夏に静岡で開かれた爬虫類の展示即売会には2日間で2万6千人が来場しましたが、半分は女性。ヘビは飼うのに手間がかからず、煩わしさが無いのが都会の1人暮らしに向いているほか、犬や猫のように人になつくことはなく、そんなサバサバした距離感が今どきの女性たちにはかえって心地いいのかもしれないね♪

- 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**

