

ハッピートウース



第79号

10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！

■10月。5月と並んで1年で最も天候が良く、過ごしやすい時季です。1964年の東京五輪の開会式が10月10日に行われたのも、東京地方の「晴れの特異日」だったことによると言われています。その10月10日が1966年から「体育の日」として国民の祝日に制定され、2000年から10月の第2月曜日に変更になりました。

■13日が「十三夜」。お月見という9月15日の十五夜が最も有名ですが、十三夜も日本の風習として昔から定着しています。十五夜はあまりすっきりしない夜空のことが多いのに対し、十三夜の夜は晴れることが多く、「十三夜に曇りなし」という言葉もあります。ただ、満月となるのは16日です。

■31日がハロウィン。米国中心に年々宗教的色彩が薄れ、日本でも急速に広まってきたイベントです♪



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…暮らしの知識百科
- ・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



“健診で基準値範囲内は40歳以上で17%”

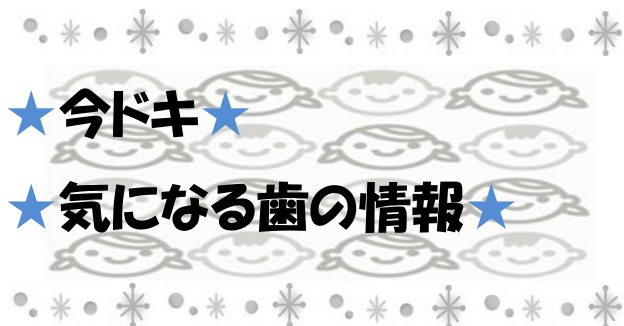
■40歳以上のサラリーマンで、血圧や肝機能など健康診断の主要4項目がすべて「基準値範囲内」の人はわずか2割にも満たないことが、健康保険組合連合会（健保連）の最近の調査でわかりました。健保連では、食事や運動など生活習慣の見直しによる改善を呼びかけています。

■健保組合には、大企業の会社員や家族約3000万人が加入しています。このうち40～74歳の会社員約270万人について、2014年度の血圧、脂質、血糖、肝機能のデータを調べました。その結果、4項目すべて基準値範囲内の方は約45万人で、全体の17%しかいま



せんでした。ほぼ半数の約136万人は、1項目以上が「医療機関の受診を勧める数値」となっていました。「受診は必要ないが保健指導が必要な数値」の人も約89万人（33%）いました。

■一方、全体の約40%が「肥満」と判定されていました。肥満の人のうち、すべて基準値範囲内の方は6%と、肥満でない人の25%に比べて極端に少ないこともわかりました。家族の加入者約56万人についても調べたところ、肥満は18%と会社員本人に比べて圧倒的に低かったほか、各検査数値も会社員本人の方が悪い傾向にありました。



★今ドキ★

★気になる歯の情報★

§ お口の健康 YES/NO テスト §

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動を推進している「8020推進財団」では、ホームページに「お口の健康 YES/NO テスト」を載せています。得点ごとのアドバイスもあるので、ご紹介します。テストは次の10問。YES(ハイ)一つで1点です。

1. 毎年1～2回、歯科健診を受けていますか？
2. 歯医者さんで定期的に歯面清掃や歯石除去を受けていますか？
3. 虫歯や歯周病などはすべて処置済みですか？
4. 歯医者さんに通いしたら、治療が完了するまで通い続けますか？
5. 現在、28本すべてが自分の歯です



か？

6. 差し歯や入れ歯を含めれば、歯が28本すべて揃っていますか？
7. 歯ぐきは歯周病もなく健康ですか？
8. 歯並び、噛み合わせ、歯ぎしり、口臭などの悩みのない良好な状態ですか？
9. 食後はもちろん、間食後も必ず歯みがきやうがいをしていますか？
10. 歯ブラシだけではなく、歯間清掃用具も使っていますか？

下記の点数ごとのアドバイスを参考に今後のケアに努めてください。

- 1～2点：口のことで気になっていることがあるはず。まずは当院で歯科健診を受けましょう。
- 3～4点：信号が黄から赤に変わった状態。このままでは口のトラブルが頻発します。口の健康への関心を深め、生活習慣を見直しましょう。
- 5～7点：口の健康に対する知識、関心を持ちながら、実践に結びつかない部分も。当院でケアについての指導を受けましょう。
- 8～10点：オーラルケア意識がきわめて高く、実行力にも富んでいます。8～9点の方は、満点をめざして頑張ってください♪

院長のひとりごと…

秋の味覚が楽しめる季節ですが、最近、味覚を感じにくくなる味覚異常の人が増えているようです。食べ物の味をキャッチするのは、舌の表面などに約1万個ある「味蕾（みらい）」という小さな器官。味蕾は甘味、塩味、酸味、苦味などを感じ、顔面神経を介して脳の味覚中枢へと伝えます。味覚異常の原因の中で多いのは、亜鉛不足によって味蕾の働きが落ちるもの。



亜鉛は日本人に不足しがちな上に、加工食品などに使われている食品添加物が亜鉛の吸収を阻害することもあります。また、唾液量が少ないため、食物の味成分が味蕾まで届かないことも一因になります。加齢に伴い味蕾の働きと唾液の分泌量が低下するので、65歳以上の高齢者の約半数で何らかの味覚異常があるといわれます。最近では精神的ストレスによる味覚異常も増えているようです。味に不安を感じたら早めに医師に相談しましょう。



サンマの竜田揚げ

サンマは漢字では「秋刀魚」。秋の味覚の代表的な魚です。8月末から旬となりますが、一番脂ののっている時期は9月初めから10月末まで。塩焼きが定番ですが、竜田揚げもおいしいですよ♪

歯にいい
レシピ



作り方



- ① サンマは頭を切り落とし、1尾を4つにぶつ切りにし、腹わたをきれいに抜いて水洗いし、漬け汁に漬けます。
- ② ネギは白髪ネギにし、水にさらします。
- ③ 栗の甘露煮は水気をふき、薄く片栗粉をつけ、中温の油で揚げます。
- ④ ①の水気をふき、片栗粉をまぶして揚げます。
- ⑤ 器にサンマを盛りつけ、白髪ねぎと栗を添えます。

※サンマには良質のたんぱく質のほか、歯や骨の健康に欠かせないカルシウムと、その吸収を助けるビタミンDも多く含んでいます。

材料(2人分)	
サンマ	2尾
栗(甘露煮)	4個
ネギ	1/3本
片栗粉	適量
揚げ油	適量
(漬け汁)	
しょう油	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1/2

歯・メモ

歯周病は旧石器時代から、古代エジプトのミイラにも

人類と歯周病との付き合いは古く、旧石器時代の早期ネアンデルタール人の顎の骨にも認められます。古代エジプト時代になると、歯周病はかなり一般的な病気となったようです。古代エジプトのメレンプター王のミイラのX線写真をみると、歯を支える骨が溶けて歯が抜けてしまった状態や、歯がグラグラになった状態が認められます。この王様は歯周病で歯を失ったと推測されます。また、古代人の歯周病の状態を比較すると、身分の高い人ほど病状がひどいことから、食べ物に恵まれていた人ほど歯周病にかかっていたと考えられます。一方、虫歯は砂糖の消費量と密接な関係にあり、虫歯の原因となる砂糖の乏しかった旧石器時代はもちろん、古代エジプト時代でも虫歯はまれでした♪



ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



☆花を觀賞しながら「サヤエンドウ」を栽培しましょう☆

サヤエンドウが種まきの時期を迎えます。プランターでの栽培にも向きます。
小さなかわいい花を觀賞しながら、栽培を楽しんでみませんか♪

エンドウの歴史は古く、古代ローマや古代ギリシャでも栽培されていて、エジプトのツタンカーメンの墓からも出土しています。日本には 8～10 世紀頃に中国から伝えられました。平安時代に編さんされた辞書「和名抄（わみょうしょう）」に記載されている野豆（和名 乃良末女：のらまめ）はエンドウのことです。

エンドウは長い間、熟した実が穀物として利用されていましたが、13 世紀頃にフランスで若いさやを食べるようになり、後にグリーンピースとしての利用に発展。日本では江戸時代になってからサヤエンドウを食用とするようになったといわれています。

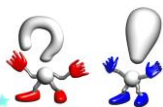
サヤエンドウの仲間には、さやと豆の両方を食

べるスナップエンドウ、実を利用する実エンドウなどがありますが、家庭菜園用としておススメなのは和風料理に重宝する絹サヤです。

種まきの適期は関東以西の標準地で 10 月下旬ごろですが、寒い地方では 11 月上旬ぐらいまで遅らせた方が良いでしょう。エンドウのつるは中空なので風で折れやすく、特に寒風に当たると枯れることがあります。寒い地域では厳寒期に入る前に、風上側に防風ネットを張るか、葉上にべた掛け資材で寒風から守りましょう。

春先になってつるが伸び始めたところに、遅れずに支柱をしっかり立てましょう。支柱としてベストなのは、つるが絡み付きやすい木の枝です♪

今日って何の日



10月10日は「缶詰の日」

日本で缶詰の製造が開始されたのは、今から 139 年前の 1877 年 10 月 10 日。この日を記念して、日本缶詰協会が 10 月 10 日を「缶詰の日」と制定しました。明治政府は産業振興のため西洋文化を積極的に導入。その中の一つに缶詰がありました。当初は東京に工場をつ



くる計画でしたが、北海道開拓使が道内の産業として缶詰を事業化することになったため、北海道に日本初の缶詰工場（石狩缶詰所）がつけられました。こうして、米国で購入した缶詰製造設備を使い、石狩川で獲れたサケを原料にサケ缶詰が初めて製造されたのです。当初、缶詰は「管詰」と綴られていました♪

九星占い

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

[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 ★

「人間関係には『丁寧、賞、感、微、名』が大切」

人間関係運をアップする5つのポイント。

人には「丁寧」に接し、惜しみなく「賞賛」する。

「感謝」の気持ちを忘れず、「微笑み」を絶やさないと。

そして、相手の「名前」をきちんと呼ぶ。

この5つを守れば人間関係は必ずうまくいく。



「『炭』は有効な浄化アイテム」

炭はマイナスイオンを発生させ、

気を浄化するパワーがある。

特に陰の気がたまりやすい水場に置くとよい。

いろいろな気が入り込む玄関にもおすすめ。

スマイルビューティー

『ハチミツを使ったケアで「ぷるるん唇」』



これから寒くなると空気が乾燥し、唇のカサカサが目立ってきます。でも、忙しいと唇などのパーツケアは忘れがち。そこで、睡眠前のすきま時間を使った、「ぷるるん唇」をつくる美容法を紹介します♪

今回ご紹介するのは、私たちの身近な食材である「ハチミツ」を使った甘い(?)美容法です。ハチミツの特徴といえば、まずは保湿力。さらに、ハチミツに含まれるビタミンB群は肌を整える効果もあり、カサカサになってしまった唇のケアにはもってこいの材料です。もちろん食品なので口に含んでも安心です。

例えば、お風呂上がりのスキンケアタイムにこんな唇ケアを加えてみてはどうでしょうか。唇にハチミツを薄く塗り、上からラップをかぶせて数分放置します。ハチミツパックをしている時間を瞑想タイムにしてリラックスすると、その後の快眠にもつながります。おススメは、ヨガでいうところの「スカーサナ(安楽座)」のポーズをとることですが、瞑想に正しい作法はありませんので、リラックスできるのであれば自分に合うやり方で結構です。

瞑想で心を落ち着けてからラップを外し、ハチミツを軽く洗い流してリップクリームを塗りましょう。そして寝室に向かえば、穏やかに眠りにつくことができます。寒くなると、唇は冷たい空気にさらされるので、こまめにケアすることが大切です。寝る前のほんの少しの時間に、ハチミツの天然パワーを借りて美しさに磨きをかけましょう♪



暮らしの知識百科

★食品保存の「日付表示」★



■食品の容器や包装に表示されている日付には「消費期限」と「賞味期限」の2種類があります。消費期限が食べても安全な期限を示すのに対して、賞味期限はおいしく食べられる期限を示しています。消費期限を過ぎると食中毒の恐れがありますが、賞味期限は期限を過ぎたからといっても食べられなくなるとは限りません。

■注意しなければならないのは、期限はいす

れも開封していない状態で、表示された保存方法に従って保存したときに限って保証されることです。

■期限は年月日で表示されますが、3カ月以上品質が保たれる場合は年月で表示できます。また、品質の劣化が極めて少ない食品、例えば、でんぷん、チューインガム、砂糖、食塩などについては、期限表示の省略が認められています♪



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歳半の長女です。2歳になるまでは物怖じしない子でしたが、今は知らない人がいると泣いて部屋に入ろうとしないなど急に人見知りが激しくなり、とまどっています。

A. このお子さんは人見知りの一方、「お母さんどこ？」と不安がっているということから、この「愛着」との関係で理解するのがよいと思われます。「お母さん、いないの？」と探しまわるのは、もっともよく見られる愛着行動の一つです。つまり、子どもは特定の人（この場合は、母親）との「愛着」を安定させようとしているときですので、知らない人や子どもとつき合うゆとりが今はない、というこ

とです。この時期は「愛着」の要求にしっかり応えるとともに、子どもが嫌う場所や機会はしばらくお休みしてはどうでしょう。

しかし、もう2歳半ですから、母親がいつも抱っこしたり、ずっと一緒にいたりする必要はありません。子どもが不安になって求めてきたときには抱っこし、子どもを置いて出かけるときには、いつ帰るかなど説明して子どもを安心させるように心がけましょう。

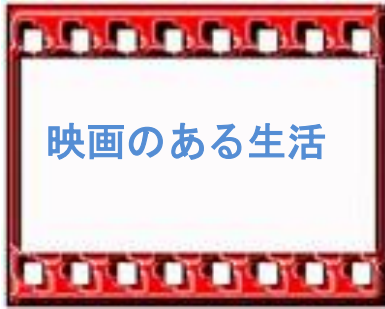
今月の「知っ得」情報

☆ 割引券がもらえる衣服・靴の「下取りサービス」 ☆

▼最近、アパレル関連企業の間で、不用になった衣料品や靴を店舗に持ち込むと、それと引き換えに商品購入時に使える割引券をもらえるサービスが増えています。

▼例えば「洋服の青山」の下取りサービスでは、スーツやジャケット、ワイシャツなど他社の製品も含めて引き取ってもらえ、引き換えに同じ品目を対象とする購入割引券を、持ち込み1品あたり1枚もらえます。紳士服では、アオキやコナカも類似のサービスを行っています。引き取る品物のコンディションについては、着用に耐える状態であれば原則OKのようです。

▼また、丸井グループでは春と秋を中心に一定期間、ファッションビル「マルイ」の一部店舗で下取りサービスを行っています。未使用かそれに近い状態にある衣料品や靴が対象となりますが、同店以外で買った品も引き取ってもらえます。実施時期や品目は店舗ごとに異なりますが、1点につき200円の商品割引券がもらえます。割引券は一部の売り場を除きマルイ全店で利用できます。



【タイトル】 母と暮らせば
 【製作年】 2015年
 【製作国】 日本
 【監督】 山田洋次
 【主なキャスト】 吉永小百合、二宮和也
 黒木華、浅野忠信、加藤健一



■小説家・劇作家の井上ひさしが、広島を舞台にした自身の戯曲「父と暮らせば」と対になる作品として実現を願いながらもかなわなかった物語を、日本映画界を代表する名匠・山田洋次監督が映画化した作品。原爆で亡くなった家族が亡霊となって舞い戻る姿を描く人間ドラマで、原爆で壊滅的な被害を受けた長崎を舞台に、この世とあの世の人間が織り成す不思議な物語を映し出しています。

■主人公の福原伸子役を名女優吉永小百合が演じ、その息子・浩二役を二宮和也、浩二の恋

人の町子役を黒木華が好演。今年の日本アカデミー賞で二宮和也が優秀主演男優賞、黒木華が優秀助演女優賞を受賞しています。

■1948年、長崎にいる伸子の前に、3年前に原爆で死んだはずの息子の浩二が姿を見せます。二人は浩二の恋人町子の幸せを気にかけてながら話をします。その幸せな時間は永遠に続くと思われたのですが……。



■ザワークラウトやシュークルートと呼ばれ欧州で愛されてきたキャベツの漬物「乳酸キャベツ」。日本でも、手軽に作れて健康効果抜群の食品として注目されてきています。魅力は、乳酸菌とキャベツの健康効果のダブルパワー。発酵過程で増える乳酸菌は腸内細菌のバランスを整え、免疫力を高める効果もあります。

■また、キャベツそのものにも栄養がたっぷり。胃腸薬にも配合され、胃腸の粘膜の修復を促す成分のキャベジン（ビタミンU）のほか、腸の掃除役となる食物繊維、美肌にいいビタミンCも含まれます。保存袋に千切りにしたキャベツと塩、好んで唐辛子や粒コショウなどスパイスも入れて漬けておくと、作るのが簡単なのも魅力ですね♪

- 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

