

ハッピートウース



第 81 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！

■12月。旧暦では「師走（しわす）」。

歳暮、大掃除、お正月の準備、年賀状作成など何かとあわただしい月となります。7日が二十四節気の大雪。雪が激しく降り始めるころの意で、冬の寒さが訪れますが、21日の冬至を過ぎれば昼間の時間が長くなり始めます。そのため、「春待月（はるまちづき）」という素敵な異名も持つ12月です。

■12月の季語ともなっているお歳暮。最近では12月になる前からお歳暮商戦が繰り広げられていますが、昔のしきたりでは正月祝いの準備を始める12月13日から20日までに贈るものとされていました。

■1年を締めくくる除夜の鐘。人間には108種類の煩惱があるという仏教思想に基づき、108回つかれます。厳かな鐘の音を聞いて、新たな年を迎えましょう♪



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…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



“WHO、肥満対策で清涼飲料への課税を要請”

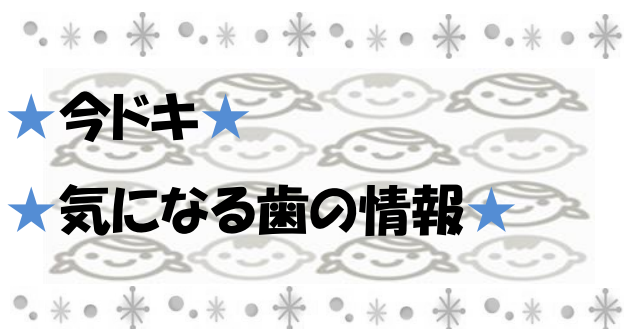
■世界保健機関（WHO）はこのほど、世界的に増加傾向にある肥満や糖尿病への対策として、砂糖を多く含む清涼飲料水への課税強化を各国に呼びかけました。たばこと同様、課税によって消費を抑える効果があるとしています。

■WHOによると、世界の肥満人口は1980年から2014年にかけて2倍以上に増加し、成人の40%が太り過ぎ。糖尿病も80年の1億800万人から14年には4億2200万人に増えたと警告しています。子どもの太り過ぎにも注意喚起し、15年には世界で5歳未満の4200万人が太り過ぎか肥満としています。



■WHOは「砂糖、特に清涼飲料水の消費増が肥満や糖尿病増加の主要な要因になっている」と指摘。チリなど中南米諸国のほか、中国やサハラ砂漠以南のアフリカ諸国で清涼飲料水が急速に伸びているとしています。

■その上で、清涼飲料水への20%課税で、20%消費を減らせると提言。その代わりに、新鮮な野菜や果物の消費を促すため、価格を下げる目的の補助金を出すことを奨励しています。課税が消費減につながった例としてはフランスやメキシコを挙げています。日本では課税への具体的な動きはありません。



★今ドキ★

★気になる歯の情報★

§ 不快な口臭、予防と対策 §

口臭は、生理的なものとして誰にでもあります。生理的な口臭は一般に朝起きた時点がもっとも強くなります。寝ている夜間は口の中をきれいにする働きのある唾液の分泌が減り、口内に細菌が増殖、口臭の原因物質が多く発生するからです。唾液が少なくなる空腹時にも強まる傾向があるほか、緊張状態が続いたり、ストレスが多かったりしても、唾液量が減るために口臭はきつくなります。また、ニンニク、アルコールなどが原因の飲食物による口臭もありますが、これは時間の経過とともに弱まる一時的なものと考えていいでしょう。

やっかいなのが、においが常態化す



る病的口臭。その主原因は歯周病や舌苔（ぜったい）など、口内にあると考えられています。歯周病を引き起こす歯周病菌にも、たんぱく質を分解して口臭の原因物質を発生させる酵素が含まれています。まずは歯ブラシや歯間ブラシでていねいに口の中を掃除したり、定期的に歯科医院で歯石を取り除いてもらったりして、口内を清潔に保ち、歯周病を予防するようにしましょう。

一方、舌の表面に白や黄色みがかかった苔（こけ）状の舌苔がついている場合もあります。舌苔は、はがれた粘膜上皮などがもとになってできるもので、これを細菌が分解することで口臭の原因物質が生まれます。舌苔を落とすには柔らかめの歯ブラシか、舌苔を落とすために先端がへら状やブラシ状になっている専用器具「舌ブラシ」などを使います。ブラシを水でぬらし、舌の奥の方から手前に軽くかき出すようにしますが、舌の表面にある味覚を感じる味蕾（みらい）を傷つけないよう注意します。歯や舌のケアをきちんとしても口臭が続く場合は、当院にご相談ください♪

院長のひとりごと…

認知症心の健康を保つための「こころのABC活動」が最近、注目されてきています。症状やその兆しが表れる前に、余暇などの過ごし方をちょっとだけ見直して普段から予防していこうというものです。ABCは「Act（アクト）」「Belong（ビロング）」「Challenge（チャレンジ）」からとっています。読書などの趣味を楽しんだり、運動したりと心身を活動的にするのがアクト。行事や地域活動、趣味の教室などに参加・帰属するのがビロング。ボランティア活動や動植物の世話などへのチャレンジを含め、日々の生活の中にABC活動を見つけ、それらを増やすことで嫌な気持ちを明るい気持ちに転換できるようです。病気でない人でも運動や禁煙、食生活の改善など体の健康づくりに取り組むのと同じように、メンタル面でABC活動を取り入れ、日ごろから心の健康づくりも心がけたいものです♪





歯にいい
レシピ



材料(2人分)	
豚スライス	100g
白菜	大 4~5 枚
シイタケ	2 枚
(煮汁)	
水	大さじ 2
酒	大さじ 2
しょう油	大さじ 2
砂糖	大さじ 1

豚肉と白菜の蒸し煮

白菜は日本の食文化には欠かせない野菜です。白菜が最も美味しい季節は霜が降りる頃の晩秋から冬にかけて。鍋が定番ですが、今回は白菜との相性が抜群の豚肉との蒸し煮をご紹介します♪



作り方



- ① 豚肉は適当な大きさに、シイタケは3~5ミリぐらいの厚さに切ります。
- ② 白菜は洗って葉の部分と芯の部分に分け、葉は適当な大きさに、芯は繊維に沿って縦に細切りします。
- ③ 広めの鍋の底を水でサッと濡らして、スライスした豚肉を敷き詰め、煮汁を入れて強火にかけます。
- ④ 豚肉の色が変わったら、シイタケと白菜の芯の部分を入れ、上から葉をかぶせて、フタをして強火で6~7分煮ます。
- ⑤ 火が通ったら、全体を混ぜ、汁を絡めて出来上がり。

※白菜には歯を丈夫にするカルシウムが100gあたり43mg含まれています。

歯・メモ



乳製品で虫歯の予防ができる？

牛乳には甘くない糖分の乳糖が含まれます。乳糖はショ糖ほどではありませんが、虫歯菌が酸をつくる材料になります。一方で、牛乳には歯を硬くする物質カゼインが含まれています。カゼインは、歯を再石灰化させる唾液ミネラルを高濃度で吸収されやすい状態にするので、結果的にエナメル質が固まりやすくなります。乳製品の中で、プロセスチーズなどは乳糖が発酵によってなくなる一方、カゼインは残留するため歯にはよいといえます。カゼインの歯を固める能力をさらに向上させた「CPP-ACP」という物質を配合したガムなども商品化されています。しかしこれらの食品は歯の石灰化の働きを手伝うだけであり、それだけでむし歯予防の効果が期待できるわけではありません♪





ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



☆ガーデンシクラメン、花の後はタネを取って増やしましょう☆

ガーデンシクラメンは、普通のシクラメンより耐寒性の強い小型のシクラメン。鉢植えを買って冬中花を咲かせ、来年はタネを取って増やしてみませんか♪

ガーデンシクラメンは日当たりを好みます。日当たりの悪い場所では徒長したり、花が少なくなったり、花色が悪くなったりします。寒さには比較的強いので、暖地では冬の屋外でも楽しむことができますが、寒冷地や強い霜が降りる地域では室内で栽培しましょう。

鉢植えでは、土の表面が乾き始めたら、たっぷりと水やりをします。花やつぼみにはかけないように注意し、株元へ水を注ぎます。また、水をやりすぎて過湿気味にすると、根や球根が腐ることもあるので、注意しましょう。鉢植えの肥料は、用土 1 リットル当たりガーデン用の粒状肥料 5 グラムを、土の表面にばらまいて与えます。

ガーデンシクラメンは寒さだけではなく、暑さにも比較的強い傾向があるので、夏越しも一般的なシクラメンに比べて、容易にできます。気温が上がり始めたら、雨が当たらない場所に置いて、やや乾燥気味に管理します。9月になったら古土や根を取り除き、同サイズ、もしくはひと回り大きなサイズの鉢に植え替えます。

ガーデンシクラメンはタネでふやすことができます。花後についた実を大切にし、黄色く熟してきたら切り取って、実の中から 1~2 ミリほどのタネを取り出します。洗ってすぐに清潔なタネまき用土にまき、軽く土をかぶせます。乾燥しすぎないように管理しましょう♪

今日って何の日



12月8日は「針供養の日」

12月8日は「針供養（はりくよう）」の日です。事始め・事納めをする「事八日（ことようか：12月8日と2月8日）」には、1年間お世話になった道具を片付け、供養する風習があります。道具の供養として代表的な行事が「針供養」です。着物の時代、針仕事は女性にと



ってとても大切な仕事。お世話になった折れた針や古くなった針を、感謝の気持ちを込めて柔らかい豆腐やこんにゃくに刺し、川に流したり、神社に納めたりして、裁縫の上達を願いました。「針供養」は12月8日に行う地域と2月8日に行う地域がありますが、東日本では2月8日に西日本では12月8日に行われる事が多いようです。

九星占い

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

【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 ★

「金運が染みついている古い財布は捨てない」

財布は使っているうちに金運が染みつく。
ただ、新しい金運を呼び込むために3年に一度買い替える。
金運が染みついた古い財布は家の中心か北側にしまっておく。
古い財布が金運を放ち、家の中で金運が成長していく。
ただ、いい思い出のなかった財布は処分する。



「湯船につかって運気を上げる」

入浴は1日の厄を落とし心身を清浄にするもの。
シャワーではきれいに落とせないなので必ず湯船につかる。
湯船に天然塩や柑橘系の入浴剤を入れると効果的。
塩は身体を浄化、柑橘系は「陽の気」の吸収に役立つ。

スマイルビューティー

『「芳香浴」でリラックス、冷えや乾燥対策に有効』



寒さが厳しくなってくるこの時期、冷えや乾燥で体調がすぐれないという女性が増えてきます。そういう時に役立つのが、ハーブや植物から抽出したエッセンシャルオイル（精油）を使う芳香浴です♪

芳香浴は、ハーブや精油に熱湯を注ぎ、蒸気とともに立ち上がる揮発成分を利用するもので、リラックス効果や肌の潤いを上げる効果が見込めます。

やり方ですが、洗面器または大きめのボウルを用意し、好みのドライハーブまたは精油を入れて熱湯を注ぎます。やけどをしないように注意しましょう。ハーブ・精油は1種類でも、2～3種類を混ぜても大丈夫。1リットルの湯に対してハーブは合計大さじ4杯が目安。精油を使う場合は1滴から。精油は濃度が高く、使い過ぎると刺激になることもあるので、合計4滴を限度にします。

湯が立ち上がったなら、右の写真のように頭からバスタオルをかぶり、洗面器を包み込むようにします。湯面から30～50センチ程度顔を離し、深呼吸しながら蒸気に当たります。このときも、やけどをしないよう、ゆっくり蒸気に近づきます。揮発成分は目を刺激することがあるので、目は閉じた方が無難です。



肌が乾燥している場合は、5～10分程度、蒸気を顔に当てます。潤うのはもちろん、毛穴が開いて汚れが取れやすくなります。また、血行が良くなり、体全体が暖まるといった効果もあります♪

暮らしの知識百科

★増加する「大人の食物アレルギー」☆



■近年、食物アレルギーの患者数が急激に増加しています。食物アレルギーといえば、鶏卵や小麦などによる子どものアレルギーを思い浮かべますが、最近は大人になってから発症するケースも珍しくありません。子どもと大人では、食物アレルギーの原因となる食物やメカニズムが大きく異なっています。

■大人の場合の原因食物では、果物・野菜（リンゴ、サクランボ、大豆、メロンなど）が最

も多く、全体の約半数を占めています。次に多いのが、小麦の運動誘発アナフィラキシー（摂取後の運動で引き起こされる急激なアレルギー反応）で全体の16%を占めています。その他、甲殻類、スパイス、ナッツ類なども原因となっています。

■大人では食べることによるものだけでなく、化粧品等の添加物が原因になることや、花粉症が引き起こす場合もあります。



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、参考にしてみてください。



Q. 1歳1カ月の長男。いまだに歯が1本も生えてきません。10カ月健診の時に医師に相談したところ「大丈夫、ゆっくり生えてきます」と言われましたが、心配です。

A. 乳歯の生える時期には個人差があります。生後6～8カ月頃に最初の歯が生えてくる子どもが多いのですが、早めの子どもでは生後4カ月頃に、遅めの子どもでは1歳頃に生えてきます。中には1歳4、5カ月で生えてくる子どももみられますので、1歳1カ月ならまだ平均的な生える時期から大きくはずれてはいないと思います。

実際には生えていないけれど、前歯の部分

の歯茎に膨らみが出ていたり、指で触ると歯茎の下に少し硬いものに触れたりするようなら歯が生えてくる前兆と考えられます。

特に、そのような膨らみがみられないようでしたら、何らかの原因で歯が生えるのが遅れているか、または乳歯が先天欠如の場合が考えられます。しばらく待っても生えてこないようなら、歯科受診して相談してみてもいいかがでしょうか。

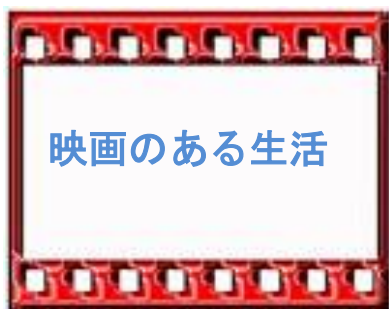
今月の「知っ得」情報

☆ さまざまな「高齢者の見守りサービス」が登場 ☆

▼ひとり暮らしの高齢者が増えている中、さまざまな「高齢者の見守りサービス」が登場しています。例えば、セコムの「マイドクタープラス」。小型の専用端末を携帯し、いざというとき救急用ストラップを引けばセコムに通報が行き、通話できたり、スタッフが現場に駆けつけたりします。基本料金は月1,944円。

▼日々の様子を定期的にチェックできるサービスも多くあります。東京ガスの「みまも～る」は、ガスの利用状況から高齢者の様子をチェック。象印マホービンの「みまもりほっとライン」は、無線通信機が付いた専用の電気ポットが見守り役。ポットの利用が急に止まるなど、異常のサインを知るのに役立ちます。

▼このほか、日本郵便は一部の地域で郵便局員が月1回以上、高齢者の自宅に赴く「郵便局のみまもりサービス」を始めています。月額料金は訪問月1回30分のコースが2,138円、同60分のコースが2,678円です。



【タイトル】 ソロモンの偽証(前編・後編)
 【製作年】 2015年
 【製作国】 日本
 【監督】 成島出
 【主なキャスト】 藤野涼子、板垣瑞生
 佐々木蔵之介、夏川結衣、永作博美



■人気作家・宮部みゆきのベストセラーを実写化した、ミステリー2部作(前篇・事件 / 後篇・裁判)。ある中学校で起きた不可解な生徒死亡事件と、その真相を暴こうとする女子生徒が開く学校内裁判の行方を追いかけたドラマで、事件を機に浮かび上がる、人間が抱える闇の深さに息をのみます。

■監督は『孤高のメス』などの成島出。出演は、佐々木蔵之介、夏川結衣、永作博美など実力派キャストに加え、舞台となる中学校クラスの生徒役は大規模オーディションで選出された藤

野涼子などが熱演しています。

■物語の舞台は、クリスマスの朝のある中学校。校庭で男子生徒が転落死します。状況から自殺と判断されますが、殺人とする匿名の告発状が届きます。容赦ないマスコミ報道や煮え切らない学校側の態度に抗して、クラス委員の藤野涼子が、校内裁判を開き真実を突き止めようと動き出したのですが、。



■冬本番となる12月。高齢者は入浴の際など、急激な温度変化による「ヒートショック」に注意が必要となります。入浴中に体調を崩して病院に搬送される人は冬場に急増します。ある研究所の調査では、2011年に全国で少なくとも65歳以上の9360人が入浴中に心肺停止になって搬送されました。

■そのうち気温が下がる12~3月が6割を占めています。ヒートショックが主な原因とみられ、搬送されないケースも含めると年間1万7千人がこの症状のため死亡すると推計されています。交通事故による死者の約4倍の多さです。脱衣所は暖房器具で温め、浴室もお湯を流すなどして温めてから入りましょう♪

- 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