

# ハッピートウース



第 83 号

2 月発行

今日も笑顔でいきましょう！

## 岡本歯科医院

TEL : 0739-63-3883

こんにちは！！ 院長の岡本です！

■2月、3日の「節分」には、「鬼は外、福は内」と唱えながら豆まきをします。これは、古くは「立春」を年の初めとしていたので、節分は大晦日になり、新春を迎えるための邪気を払う風習でした。「豆（まめ）」は「魔目」「魔滅」。鬼に豆をぶつけて追い出そうという意味です。

■節分の日夕方には、柊（ひいらぎ）の枝に焼いたイワシの頭を刺したものを戸口に飾る風習もあります。これも、イワシの悪臭と柊のとげで鬼が退散する、という魔除けの意味があります。恵方巻を食べることが一般的となってきましたが、今年の恵方は「北北西やや北」です。

■2月は梅見月とも呼ばれるように、梅の開花前線が一気に北上します。一方で、スギの花粉が飛散し始める時期にもなります。花粉症の方は早めに対応をなさってください♪



### 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



## “よく「かむ」ことでメタボを予防”

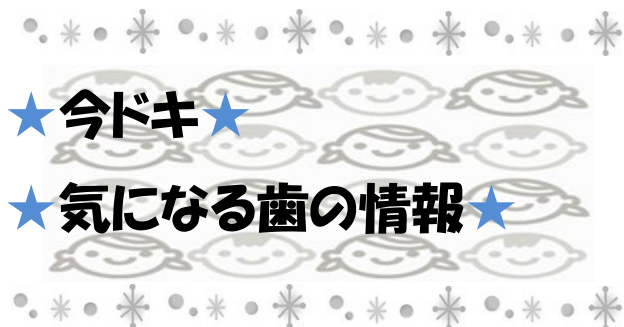
■よくかんで食事をする人はそうでない人に比べ、メタボリック症候群になる割合が低くなることがわかりました。新潟大学や大阪大学などの研究グループがこのほど、研究成果をまとめたものです。

■研究グループは50～70代の男女1780人にグミを30回かんでもらい、グミの表面積の増加量を基に、かむ能力を測定しました。能力の高い順に4グループに分け、グループごとにメタボ症候群の有無を調べたところ、かむ能力が下から2番目のグループは1番高いグループに比べ、メタボ症候群になるリスクが1.46倍も高かったことがわかりました。また、各グループの

70代の人たちを比べると、かむ能力が2～4番目のグループは1番のグループに比べ、メタボ症候群になるリスクが1.67～1.90倍高くなっていました。

■研究グループの新潟大学・小野高裕教授は、「かめていないことをはっきり意識できていない人が危険」と指摘した上で、メタボ症候群などの予防に向けて、「歯科検診でかむ能力が衰えていると診断された人に特定健康診査（メタボ健診）を勧めるなど、医科と歯科の連携が必要です」と話しています。研究グループでは、かむ能力とメタボ症候群の因果関係を解明するため、追跡調査を続ける方針です。





★今ドキ★

★気になる歯の情報★

## § 矯正装置が見えない「舌側矯正」 §

矯正治療を希望する人が増えていますが、仕事上やプライベートで矯正装置が見えることに抵抗があるため、矯正治療に踏み切れない人もいます。そうした人におススメなのが「舌側（ぜっそく）矯正歯科治療」です。

「舌側矯正」とは、矯正装置を歯の裏側に装着して行う矯正治療。従来の表側矯正との一番大きな違いは、外見上の審美性です。歯の裏側に矯正装置をつけるため、装置がほとんど見えず、矯正していることが周囲にわかりにくい矯正治療となっています。

また、表側矯正に比べて虫歯に



なりにくいといわれています。裏側は唾液が多く、プラーク中の虫歯菌が作り出す酸を中和する働きが活発だからです。さらに、付随的なメリットとして舌の癖が治るといってもあります。舌が矯正装置にあたらないようにコントロールしているうちに、舌が自然と正しい位置に落ち着くようになります。治療中には舌のトレーニングもあります。

少し前までは、舌側矯正は表側矯正と比較して仕上がりが劣るという指摘もありましたが、最近は技術水準が大きく進歩し、表側と同レベルになっています。また、従来は装置が舌にあたるなどの違和感も指摘されましたが、現在は装置の小型で違和感も軽減しています。

ただ、費用的には高度な技術や特殊な作業が必要となるため、基本的に表側矯正に比べて割高となります。治療期間は、舌側も表側も一般的に2年前後と変わりません。ただ、矯正は患者さんの歯の動きによって、当初計画していた治療期間より長くなってしまうこともあります♪

## 院長のひとりごと…

朝ごはん、きちんと食べていますか？朝食には、お腹が空いたのを満足させるだけでなく、夜眠っていた体と頭を目覚めさせ、1日の生活リズムを規則正しくする役割があります。このため、朝食を食べないと体の不調が起きたり、肥満や高血圧につながったりする恐れのあることが知られています。また、大阪大学などの研究チームは昨年、朝食の欠食は脳出血の危険性も高まるという研究成果を発表しました。45～74歳の男女約8万人を1985～2010年まで追跡調査した結果、朝食を食べる回数が週2回以下の人は、毎日食べる人に比べ脳出血の危険性が36%高かったのです。朝の欠食が脳出血の危険性も高めることが確認されたのは世界で初めてということですが、研究チームでは「朝食を食べないと、朝の血圧が上がるためと考えられる」としています。健康のため、忙しくても朝ごはんはしっかり食べましょう♪





歯にいい  
レシピ



材料(2人分)	
薄切り豚バラ肉	200g
木綿豆腐	300g
わけぎ	7~8本
しょう油	大さじ3
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
ショウガのすりおろし	小さじ1/2
七味唐辛子	少々

## 豚バラ肉豆腐

肉豆腐は牛肉を使ってすき焼き風にする家も多いですが、豚バラ肉を使っての肉豆腐もおいしいです。脂のうま味と豆腐との相性がバッチリ。ショウガ効果で、寒い日でもポカポカになりますよ♪



## 作り方



- ① 下味として、ボールにしょう油、酒、みりん、砂糖、ショウガを混ぜ合わせる。
  - ② ①に豚肉を加えて混ぜ、全体にからめる。
  - ③ フライパンに豆腐を手で大きめにちぎって入れ、下味の材料とともに豚肉を広げながらのせる。中火にかけてふたをし、3分ほどたったら弱火にして8~9分蒸し焼きにする。
  - ④ 豚肉の色が変わったら、豆腐と豚肉をフライパンの片側に少し寄せてスペースを作り、長さ3~4cmに切ったわけぎを加える。再びふたをし、さらに1分ほど蒸し焼きにする。
  - ⑤ 器に盛りつけ、七味唐辛子を少々ふる。
- ※豆腐にはカルシウムも結構含まれており、歯を丈夫にしてくれます。

## 歯・メモ

### 源頼朝は口腔ケアを受けられず、誤嚥性肺炎で亡くなった？

源頼朝は鎌倉幕府を開いた6年後の1198年12月に落馬。翌年の1月に死亡します。死因については脳卒中や受傷後の破傷風など諸説ある中、頼朝が水を飲んで死亡したとされる説があります。落馬による体調不良は一旦、回復したものの、療養中に水を誤嚥（ごえん）し、肺炎から敗血症をきたして死亡したというものです。頼朝の死は、今でいう誤嚥性肺炎が直接の死因でなかったかと考えられているわけです。長く権力抗争を続けていた頼朝は、絶え間のないストレスによって虫歯や歯周病を悪化させ、やがては全身を蝕まれていったのかもしれませんが。もし頼朝が適切な歯科治療や口腔ケアを受けることができていれば、誤嚥性肺炎で死ぬことはなかったのではないかと思います♪



## ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



### ☆猫を飼っている方におすすめ、キャットニップ☆

猫が好む香りを持つハーブの一種、キャットニップ。この香りで、たいていの猫は陶酔状態になります。猫を飼っている方は育ててみませんか♪

キャットニップはシソ科の多年草で、初夏から夏にかけてシソによく似た白い花を咲かせます。英語のキャットニップは「猫が噛む草」という意味で、その名前のとおり猫が大好きな香りを持っています。香りの正体はネペタラクトンという精油で、猫を酔っぱらったような陶酔状態に陥らせます。葉を入れたネズミのぬいぐるみは、猫のオモチャになります。

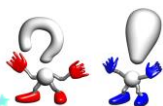
3～5月に種をまけば、6～7月に花をつけ、7～8月には葉を収穫できます。園芸店で苗を買ってもいいです。日当たりと水はけのいい場所に植えますが、近所に猫が多い場所では猫に荒らされてしまうので、鉢植えにして猫が寄り付かない

場所に置いた方がいいでしょう。寒さに強い丈夫な多年草なので、一度根づけば横に広がる形で株が増えていきます。

また、アブラムシ、甲虫類の被害を減らすので、野菜の間に植えてコンパニオンプランツとしても利用できます。イチゴの周りに植えると、鳥害を防ぐともいわれています。

葉はサラダやスープのアクセントとして、また、肉料理の香りづけとして使います。乾燥させて保存しておいたものも利用できます。さらに、消化促進効果のほか強い発汗作用もあり、風邪の発熱時に有効とされています♪

## 今日って何の日



## 2月22日は「猫の日」

「猫の日」は、愛猫家の学者や文化人で構成する猫の日実行委員会が一般社団法人ペットフード協会と協力して、1987年に制定した記念日。猫の鳴き声の「ニャン」「ニャン」「ニャン」と日本語の「2」「2」「2」の語呂合わせにちなんだもので、全国の愛猫家からの公募によって決定しました。この日は、猫に関する各種のイベントやキャンペーンが行われるほか、猫に関する啓発活動も実施されます。猫の日は世界各国で制定されており、ロシアは3月1日、米国は10月29日。欧州では多くの国が2月17日を「世界猫の日」としています、ニャンニャン♪



# 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	東南、北西が吉	白、黄色	8、9、10、17、18、19、26、27
二黒土星	西が吉	白、チェック柄	9、10、11、13、18、19、20、21、24、27、28
三碧木星	東南、北西が吉	薄茶、オレンジ	6、11、14、19、20、27、28、3/1
四緑木星	西が大吉、東南が吉	オレンジ、ピンク	12、13、20、21、22、3/1、3/2、3/3
五黄土星	東南、北西が大吉	ラベンダー、緑	4、12、13、14、21、22、23、25、3/2、3/3、3/4
六白金星	東南、北西が吉	赤、金色	4、5、6、13、14、15、23、24、26、3/3、3/4
七赤金星	西が吉	オレンジ、銀色	5、6、7、14、15、24、25、3/4
八白土星	東南、北西が大吉	ラベンダー、黄色	6、7、8、9、12、15、16、24、25、26
九紫火星	西が吉	金色、銀色	7、8、9、16、17、18、25、26、27、3/2

**【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 ★

### 「ネクタイの色はビジネス運を左右する」

気はネクタイのある胸から体内に入る。  
そのためネクタイの色は運気に大きく影響する。  
プレゼンや商談を成功させたいときは青系。  
会議などで発言力を強めたいときは赤系。  
周囲と調和、協調したいときは緑系を選ぶ。



### 「人間関係を良くしたいときは東南に花」

東南は人間関係をつかさどる方位。  
ここに花を飾ると人間関係や交際運が良くなる。  
花の色はオレンジをメインに、  
赤、ベージュ、白などを混ぜると効果的。

# スマイルビューティー

## 『食物繊維の豊富なドライフルーツでダイエット』



ドライフルーツは食物繊維を多く含むうえに、調理いらず。いつでもどこでも手軽につまめます。水溶性、不溶性、両方の食物繊維を含んでいるので、善玉菌を育て、腸内をいい環境に整えてくれます♪

野菜やフルーツから食物繊維をとろうと思っても、忙しくてひと手間が面倒なことも多いもの。ドライフルーツなら、つまんで口に入れるだけでOK。食物繊維は、乾燥しても壊れることなく全部残ります。ドライフルーツは水分が抜けているぶん、繊維が凝縮されています。

しかも、食物繊維のうち、菌のエサになる「水溶性」と、腸内の不要物を絡め取って便のカサになる「不溶性」の両方を含んでおり、腸内環境を効果的に整えてくれます。さらに、レーズンは鉄分、アンズは美肌効果のあるβカロテンなど、ドライフルーツはミネラルやビタミンも豊富です。

ドライフルーツの種類はどんどん増えているので、組み合わせれば飽きずに楽しめます。ヨーグルトに入れてもおいしいし、紅茶に入れれば優しい甘味となります。

手に入りやすく、食物繊維が豊富なおすすめドライフルーツを紹介すると、①アンズ（アプリコット）②ブルーベリー③イチジク④干し柿⑤プルーン⑥レーズン⑦バナナといったところでしょうか。

一方で、ドライフルーツは糖分も多いので、カロリー過多にならないよう気をつけましょう♪



## 暮らしの知識百科

### ★「教育訓練給付金」で資格取得 ★



■教育訓練給付金は、厚生労働大臣が指定する訓練講座を受講した場合、雇用保険から講座費用の一部が還付される制度で、一般教育訓練給付金と専門実践教育訓練給付金の二本立てとなっています。

■前者の支給対象は、受講開始日に雇用保険の加入期間が原則3年以上である被保険者、または失業中でも離職してから1年以内に受講を開始した人です。支給額は受講費用の原

則20%で、上限は10万円。

■後者は、看護師や保育士など専門的な資格取得を目的とし、受講期間が1年以上3年以内であるものが対象。利用できるのは雇用保険の加入期間が10年以上、または失業中でも離職してから1年以内の人です。支給額は費用の40%、上限は年間32万円です。

■給付金の申請手続きは、住所地にあるハローワークで行います。



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、参考にしてみてください。



Q. 1歳10か月の長男が最近、爪をかむようになりました。夫からは「怒りすぎ」と言われます。愛情不足が原因でしょうか。対処法を教えてください。

A. 爪かみを見ていると、爪をかむことで大きな不安や緊張に自分が押しつぶされないようにしていると思えることがしばしばあります。一度ついてしまった癖ですが、緊張状態をほぐしていくように、話をよく聞いたり遊んだり、抱っこをして甘えさせたりして、お子さんが安心して楽しく生活できるようになれば、爪かみという癖も必要なくなります。こういう癖は、実はお子さんの不安な気持ち

に気づかせてくれる良いサインなのです。

子どもを怒ること＝愛情不足というわけでもありません。ご自分の関わりが「強い不安や緊張」をお子さんに生じさせていると感じるなら、できるだけ安心できる関わりを増やしたり、関わり方を変えたりしていけばよいのです。その場合でも、こうして相談できる勇気を持つご自分を「愛情深い」母親だとほめて、自信を持ってください。

## 今月の「知っ得」情報

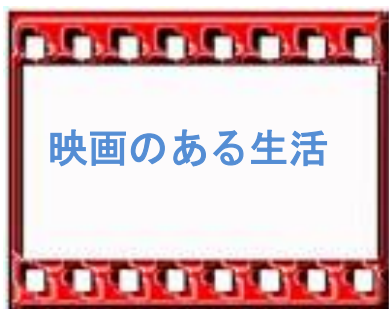
### ☆ 服や小物の月額制レンタルで、お得にオシャレ ☆

▼お得にオシャレを楽しめる、服や小物のレンタルサービスが充実してきました。従来は結婚式などフォーマル向けが中心でしたが、最近は月額制で普段着を借りられる新サービスが続々と登場しています。手続きもパソコンやスマホで簡単にできるようになっています。

▼キーザンキーザンが昨年4月に始めた「leap(リープ)」は、月額料金7,800円でスタイリストが選んだ洋服上下2組(6万円弱相当)が自宅に送られてきます。返却期限はなく、月1回、交換が可能。月額1万2,700円のプレミアムプランなら、月に何度でも交換できます。

▼オムニスが運営する「SUSTINA(サスティナ)」は、洋服のほかカバン、アクセサリなども扱います。月額3,900円で、一度に計20万円相当のアイテムが15個借りられ、月に1アイテムずつ交換が可能。

▼ネクタイやタイピンなど男性向け小物を扱うのは、タナクロが運営する「KASHI KARI」。月額3,334円で、1回に3アイテムまで借りられ、月に何回でも交換できます。



【タイトル】 海街 diary  
 【製作年】 2015 年  
 【製作国】 日本  
 【監督】 是枝裕和  
 【主なキャスト】 綾瀬はるか、長澤まさみ、夏帆、広瀬すず、加瀬亮



■吉田秋生のベストセラーコミックを、「そして父になる」「誰も知らない」などで国際的にも高い評価を受ける是枝裕和監督が実写化したヒューマンドラマ。第68回カンヌ国際映画祭コンペティション部門に出品され、第39回日本アカデミー賞では最優秀作品賞や最優秀監督賞など4冠に輝きました。

■鎌倉に暮らす3姉妹と、父親が他の女性ともうけた異母妹が共同生活を送る中、さまざまな出来事を経て家族の絆を深めていく姿を追います。主人公の姉妹を演じるのは、綾瀬はるか、

長澤まさみ、夏帆、広瀬すず。実力派女優たちが繰り出す妙演はもちろん、舞台となる鎌倉の美しい四季の風景も見どころとなっています。

■3姉妹のもとに、15年前に姿を消した父親が亡くなったという知らせが届くところからドラマは始まります。

葬儀が行われる山形へと向かった3人は、そこで父と他の女性の間にも生まれた異母妹と対面します。



■明治安田生命保険調べの昨年生まれた赤ちゃんの名前ランキング。男の子は「大翔（ひろと＝主な読み方）」、女の子は「葵（あおい）」が2年連続で1位となりました。男の子の2位は「蓮（れん）」、3位は「悠真（ゆうま）」。女の子の2位は「さくら」、3位は「陽菜（ひな）」でした。

■順位が急上昇したのは、「航平」「圭」などリオデジャネイロ五輪で活躍した選手と同じ名前が目立ちました。さて、今年生まれる赤ちゃんの名前で人気を集めるのは？同生命保険では、大ヒットアニメ映画「君の名は。」の男性主人公の「瀧（たき）」と女性主人公の「三葉（みつは）」のランキングを予想していますが、さて、どうなる？

- 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://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**