

ハッピートウース



第 85 号

4 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！

■4月。4日は「万物がすがすがしく明るく美しいころ」を意味する二十四節気の「清明」。さまざまな春の花が咲き乱れ、お花見シーズン到来となります。

■年度が改まり、職場では新入社員を迎えての入社式、新学年がスタートする学校では入学式が行われます。4月は旧暦では「卯月（うづき）。「卯」は「初（うい）」「産（うぶ）」の意味があり、「初々しい」新入社員、新入生にはぴったりの卯月ですね。

■20日は「田畑の準備が整い、それに合わせて春の雨の降るころ」を意味する二十四節気の「穀雨」。暖かな地域から「田植え前線」が北上を始めます。そして、29日の「昭和の日」からゴールデン・ウィークがスタートします。事故がないようにお気をつけて、お楽しみください♪



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



“カロリー制限、やはり「長寿に効果あり」”

■カロリーが適度に少ない食事をサルに長期間与えると、健康が向上して寿命が延びる効果がみられたとする研究結果を、米国立加齢研究所とウィスコンシン大の共同チームが英科学誌に発表しました。

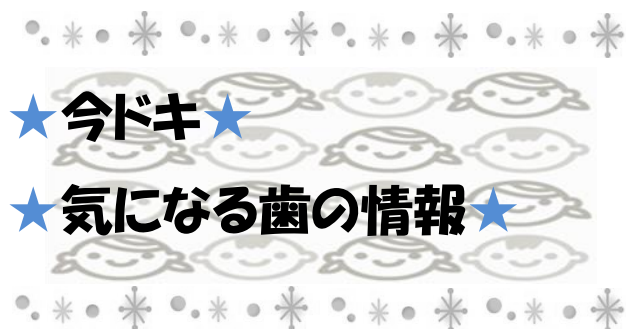
■栄養不足にならない適度なダイエットで寿命は延びるのかどうか？これは長年の論争の的でした。国立加齢研究所とウィスコンシン大はともに、1980年代後半からサルを使い、好きなだけ食べさせる集団と、それよりも摂取カロリー量を3割減らした集団で生存年数などを比較する実験をしていました。その結果として、ウィスコンシン大は2009年と14年に「効果あり」、国立

加齢研究所は12年に「効果はなかった」と発表していたのです。

■今回、双方がお互いのデータを分析した結果、「寿命を延ばす効果あり」との結論を出したものです。研究所のデータについて、実験開始時の年齢を若年（1～14歳）と中高年（16～23歳）に分けて改めて解析すると、若年で始めた場合は効果がみられなかった一方、中高年で始めた場合は効果がみられ、特にオスは平均寿命の推計が全体よりも9歳も長い約35歳だったとしています。

■研究チームでは「人でも同じ効果があるのではないか」とみています。





★今ドキ★

★気になる歯の情報★

§ 重要な「小児の定期歯科検診」 §

子どもの歯の状態をチェックするための歯科検診としては、1歳半と3歳時の法定検診、そして小学校で実施する集団歯科検診があります。しかし、それだけでは十分とは言えないことから、歯科医院での定期的な歯科検診の重要性が指摘されてきています。

親がまず知っておく必要のあることは、生後半年頃から順次生えてくる乳歯は、6歳頃から順次生えてくる永久歯に比べて、虫歯になったときの進行が速いことです。大人の虫歯では、半年くらい放置していてもそれほど変わらないこともありますが、乳歯ではあっという間に進行してしまいます。



また、乳歯の根管に細菌がたまり、生え変わる永久歯に感染してしまうことがあります。生え変わる時期より前に、虫歯で乳歯を抜いた場合は、永久歯の歯並びに影響を及ぼすこともあります。

歯科医院で個別に定期的なチェックを受けていけば、乳歯の虫歯など問題箇所を早期に見つけ、早期に治療することができます。定期検診の間隔としては、できれば3カ月に一度が推奨されています。

定期検診の内容は、虫歯などの検査、歯磨きの磨き残しチェックと歯磨き指導、虫歯予防のためのフッ素塗布などになります。また、奥歯の溝が深くて虫歯になりやすい子どもには、シーラントという予防法を施すこともできます。

定期検診を受けるもう一つのメリットは、子どもが歯科医院に慣れてくるので、仮に虫歯になった場合でもスムーズに治療ができることです♪

院長のひとりごと…

季節の移り変わりを表す時候に「七十二候（しちじゅうにこう）」というのがあります。立春や春分、大暑、大寒などは「二十四節気（にじゅうしせっき）」と呼ばれるもので、半月毎の季節の変化を示しています。七十二候は二十四節気をさらに約5日ごと、3つの期間に分けて、気象の動きや動植物の変化を知らせます。

4月4日から8日までの七十二候は「玄鳥至（つばめきたる）」です。玄鳥（げんちょう）はツバメの別名。ツバメが海を渡って日本にやって来る時期ということです。また、9日から13日までは「鴻雁北（こうがんかえる）」。前年の10月にやってきた鴈（かり、がん）が、暖かくなって北に帰っていく時期を表しています。ツバメの飛来と入れ替わりに、雁が北に渡っていく。春の本格化とともに、空の主役が交代です♪





歯にいい
レシピ



タケノコご飯の簡単レシピ

タケノコが旬を迎え、出回り始めました。タケノコの独特な味わいは、炊き込みご飯によく合います。今回は、市販の白だしを使って、簡単に、おいしくつくるタケノコご飯のレシピです♪



作り方



- ① タケノコは薄切り、ニンジンは2センチほどの長さにして細切りにします。
- ② 油揚げも薄切りにしておきます。
- ③ 炊飯器に洗ったお米と白だしを入れます。そこへ普通に4合を炊きあげる水かげんになるように水を加えます。
- ④ ③にタケノコ、ニンジン、油揚げを加え、炊飯器のスイッチを入れます。炊き上がれば完成です。よく混ぜて盛りつけましょう。

※白だしは、メーカーによって濃縮度合いが違うので、お吸い物よりもやや濃いめに炊きあげるといいです。

| 材料(5~6人分) | |
|----------------|---------|
| あく抜きした タケノコ | 300g |
| ニンジン | 1/2 本 |
| 油揚げ | 2 枚 |
| 米 | 4 合 |
| 白だし | 大さじ 7 杯 |
| 水 | 3.5 カップ |

歯・メモ

江戸の男は「吉原でモテたい」と歯磨き



江戸時代中期に歯磨き粉と房楊枝（ふさようじ）が売り出され、歯磨きの習慣が庶民に広がりました。当時の歯磨き粉は、陶器の材料となる陶土から作る磨き砂に、薬効のあるハッカやチョウジを加えたもの。房楊枝はヤナギやクロモジの木の枝の先端を房状にしたものでした。江戸の男はけっこう歯のケアをしました。その理由は「歯が汚れて口臭があると、吉原の遊女に嫌われたから」と言われています。そのため、江戸後期の文化・文政期には、吉原に近い浅草寺境内に数十店の楊枝店が軒を並べ、房楊枝や歯磨き粉を売っていました。美人の看板娘を置いて客の気を引いた様子が浮世絵になっています。現在のような形の歯ブラシが登場するのは、幕末に近代西洋歯科医学が入ってきてからです♪





ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



☆ 花も楽しめるスタミナ野菜「オクラ」☆

淡黄色の大きな花を咲かせるオクラ。収穫は開花から一週間程度で、初夏から秋にかけて次々に収穫できます。花も楽しめるオクラを育ててみませんか♪

オクラはアフリカ原産の暑さに強い野菜で、食物繊維をはじめβカロチン、ビタミンB、ビタミンC、ビタミンE、カルシウム、鉄分などが豊富で、夏から秋にかけてのスタミナ野菜として優れています。フヨウに似た大きくきれいな花は夏から中秋まで目を楽しませてくれます。花オクラと呼ばれるトロロアオイは花を食べる専用の品種です。

栽培には移植栽培と直まき栽培がありますが、初心者にはホームセンターなどでポット売りされた苗での移植栽培が簡単でおススメです。ベランダでのプランター栽培も可能です。

オクラの植え付け時期は地域によって異なりますが、4月上旬～6月下旬です。生育適温

は20～30℃で、高温には結構強いですが、低温や霜には弱い性質があります。そのため、直まきしないでポットに種をまき、育苗して気温が上がったらすぐに定植出来るようにしておきましょう。

ポットまきする場合は、ポット1つに対して1つだけ種を植えます。ただし、芽が出ないものもあるので、ポット苗は予備を多めにつくっておくとよいでしょう。また、オクラの種は固いので、発芽しやすいように一晩常温やぬるま湯につけておくと発芽率が上がります。

直まきの場合は、土を乾燥させないように注意しましょう。管理の面からもポットで苗をつくることをお勧めします♪

今日って何の日



4月13日は「喫茶店の日」

4月13日は「喫茶店の日」。1888(明治21)年、東京・上野に日本初の喫茶店「可否茶館」が開業したことにちなんでいます。「可否茶館」は1杯2銭の牛乳よりも安い1銭5厘でコーヒーを提供していましたが、5年で閉店しました。「喫茶店」はコーヒーや紅茶などの飲み物、お菓子や軽食を出す飲食店のこと。



総務省統計局の家計調査(二人以上の世帯)による主要都市の喫茶代ランキングをみると、喫茶代への支出金額1位は名古屋市で1万4,301円。全国平均の5,770円の倍以上の多さで、最下位の青森市の7倍になっています。名古屋には喫茶店が多いことが影響しているようです♪

九星占い

今月の吉方位・色・日は？ (4月4日～5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 | 南西が大吉、東北が吉 | 黄緑、ゴールド | 4、13、14、21、22、23、30、5/1、5/2 |
| 二黒土星 | 東北、南西、西が吉 | クリーム色、桃 | 4、5、13、14、15、22、23、24、26、5/1、5/2、5/3 |
| 三碧木星 | 特になし | 茶、ラベンダー | 4、5、6、14、15、19、24、27、5/2、5/3 |
| 四緑木星 | 特になし | 青、赤 | 6、7、8、15、16、25、26、5/3 |
| 五黄土星 | 東北、南西、西が吉 | 桃、ゴールド | 7、8、9、10、13、16、17、25、26、27、 |
| 六白金星 | 南西、西が吉 | 黄、ラベンダー | 8、9、10、16、17、18、19、26、27、28、 |
| 七赤金星 | 西が吉 | 白、桃 | 9、10、11、18、19、20、27、28、 |
| 八白土星 | 東北、南西が吉 | 青、ゴールド | 10、11、12、19、20、21、22、25、28、29、 |
| 九紫火星 | 西が大吉 | 青、赤 | 4、7、12、13、15、20、21、22、29、30、5/1 |

【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 ★

「日当たりの良いリビングは落ち着いた雰囲気」

南向きで日当たりの良いリビング。
太陽光をいっぱい浴びて吉相だが、注意も必要。
陽の気が強すぎて、家族間にトラブルが発生する恐れもある。
インテリアはベージュや薄いグリーン系などで、
落ち着いた雰囲気にとよい。



「新しい恋をするなら終わった恋の思い出は処分」

終わってしまった恋の思い出は
新しい恋には邪魔なだけ。
写真、手紙など思い出の品は思い切って処分する。
リセットが新しい出会いを呼び込んでくれる。

スマイルビューティー

『美肌と疲労回復に”アボカド&レモン”』



オレイン酸やビタミンE、食物繊維などを豊富に含み、女性の若さと美を支えるスーパーフルーツといわれるアボカド。レモンと一緒にとると、美肌や疲労回復効果がさらにパワーアップしますよ♪

アボカドは果物の中でも栄養価が高いのが特徴。まず脂質が豊富ですが、この多くはオレイン酸。酸化しにくく、血中コレステロールを良い状態にする良質の脂質です。また、脂質を酸化から守るビタミンE、血管の若々しさを保つ葉酸、むくみをとるカリウム、美白効果のあるグルタチオンも豊富です。さらに、食物繊維も多く含まれていますが、特に腸内環境を良くする水溶性と、便のかさを増やす不溶性を適度に含み、整腸効果が高いのが特徴です。

1日半個のアボカドがおススメですが、さらにレモンを加えると美容・健康効果が増します。レモンには美肌に欠かせないビタミンCがたっぷり含まれているほか、疲労回復効果のあるクエン酸も豊富だからです。

アボカド&レモンの簡単レシピをご紹介します。材料（1人分）はアボカド 1/2 個、レモン 1 個、ハチミツ大さじ1。アボカドは1cmの厚さにスライス。レモンは半分を2mmの厚さの半月切り、残りの半分はしばってハチミツと混ぜ合わせておきます。アボカドをレモンで覆うように保存容器に入れ、その上からハチミツレモンを入れてフタをし、冷蔵庫に一晩置いて出来上がりです♪



暮らしの知識百科

★「光コラボ」の契約に注意 ★



■NTT 東西から光回線サービスの卸売りを受けた事業者が、プロバイダーや携帯電話などのサービスを組み合わせて提供するのが「光コラボレーション」。この光コラボの勧誘トラブルが国民生活センターに寄せられていますので、注意が必要です。

■光回線を契約している会社の代理店を名乗って「新サービス」の紹介をする手口が増えています。光コラボはNTT 東西から卸売

りを受けたコラボ事業者との新たな契約であり、コラボ事業者に光回線を乗り換える契約をした場合、NTT 東西との契約はなくなります。

■光コラボ事業者と契約した後で、再度NTT 東西と契約する際は新たな別の契約になるため、光回線の工事が必要となるほか、光電話の番号等を引き継ぐこともできなくなります♪



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カ月の長男。生後2週間ぐらいから、おむつかぶれになってしまいました。肛門の周囲がひどく、うんちのたびに泣きます。よくなるいい方法はないでしょうか？

A.生後まもない頃はうんちの回数が多く、こまめにおむつを替えていても、かぶれてしまうことがあります。おむつかぶれは皮膚の炎症ですから、悪化してきたときは炎症を抑える軟膏（塗り薬）での治療が必要です。

また、何らかの原因で下痢が起きている場合であれば、下痢そのものに対する治療を同時に行わなければなりません。整腸剤などで下痢を改善し、あわせて塗り薬で炎症を抑え

れば、おむつかぶれもよくなっていきます。

おむつかぶれは、さまざまな原因が絡み合っているため、お母さんが頑張ってもなかなか治らないこともあります。ひどくなってきたときは、医師に相談してください。薬を使うことに不安を抱くお母さんもいるようですが、適切な時期に必要な薬を短期間使えば、かぶれを早めに治すことができます。

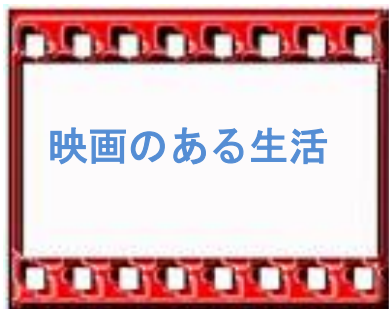
今月の「知っ得」情報

☆ 高額のリジャー用品、レンタルが便利 ☆

▼リジャー用品のレンタルサービスが広がってきています。「道具を買うのはためらわれる」「道具を家に置いておきたくない」「お金をかけずにいろいろなリジャーを楽しみたい」という人などには、願ってもないサービスといえます。

▼ゴルフクラブなら、プロツアー・スポーツが運営する「クラブステーション」が有名メーカーのクラブセットをバッグ付きで貸し出しています。ネットで申し込み、宅配便でゴルフ場に送ってもらいます。1泊2日で初心者用モデルが税・送料込みで4,104円、中上級者用が6,264円。シューズも540円で貸し出しています。

▼登山用品のレンタルもあります。「やまどうぐレンタル屋」では、登山靴やザック、雨具など最低限必要な一式を1泊2日1~2万円で貸し出しています。このほか、バイクツーリングを楽しみたい方には400ccのスポーツバイクが24時間、税・保険料込み1万5,500円で借りられるサービスや、リジャーボート、キャンピングカーのレンタルも登場しています。



【タイトル】 TOO YOUNG TO DIE! 若くして死ぬ
 【製作年】 2016年
 【製作国】 日本
 【監督】 宮藤官九郎
 【主なキャスト】 長瀬智也、神木隆之介
 尾野真千子、森川葵、桐谷健太



■NHK 連続テレビ小説『あまちゃん』の脚本を担当した人気脚本家・宮藤官九郎が脚本・監督を手がけた、奇想天外コメディ。事故が原因で地獄に来てしまった男子高校生が、ロックバンドを率いる鬼とともに奇想天外な冒険と抱腹絶倒の騒動を巻き起こします。

■主演は、『ヘブンズ・ドア』などの長瀬智也と『るろうに剣心』シリーズなどの神木隆之介。ユニークな設定とギャグ満載の物語もさることながら、特殊メイクを施して鬼にふんした長瀬や桐谷健太の怪演にも注目です。

■修学旅行のバスが転落。高校生・大助（神木隆之介）が目を覚ますと、地獄に落ちていました。同級生のひろ美にキスもしないで死んでしまった事実を受け入れられない大助の前に、ロックバンド地獄囃のリーダー、赤鬼キラーK（長瀬智也）が現れます。大助は彼の指導と特訓のもと、地獄から現世に戻ろうと悪戦苦闘するのですが……。



■高度経済成長期の1967年に、タカラが「リカちゃん人形」を発売してから今年で50年。子どもたちの夢とあこがれを集め、半世紀を超えてもまだ売れ続けています。累計出荷数は5300万体制超。リカちゃんには人格があり、11歳の小学5年生、おうし座でO型、父はフランス人の指揮者という設定です。

■初代はミニの女王ツイッギーの来日もあり、ミニスカート姿。87年から現在まで続く4代目は、初代より背が少し高くなり、スタイルも良くなりました。初代リカちゃんハウスは応接間1室でしたが、71年に多摩ニュータウンへの入居が始まると、「リカちゃんマンション」が発売されるなど、時代を反映し続けてきました♪

- 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