

ハッピートウース



第 88 号

7 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！

■富士山の山開きで始まる7月。旧暦では文月（ふみづき・ふづき）。七夕月（たなばたづき）、女郎花月（おみなえしづき）という別名もあります。梅雨が明ける頃に二十四節気の「大暑」を迎え、盛夏が到来します。暦的には小暑から大暑の期間が「暑中」で、通常は暑中の間に暑中見舞いを出します。

■各地で夏祭りが行われます。15日は博多祇園山笠、17日は日本三大祭りの一つ京都祇園祭、25日はやはり日本三大祭りの一つ大阪天神祭。天神祭は全国各地であります、中でも951年から始まった大阪天満宮の天神祭が最も有名です。

■夏の風物詩となっている花火大会も各地で催されます。代表的なのは東京で29日に行われる「隅田川花火大会」。江戸時代から続く日本最古の花火大会で、2万発以上の花火が上がる光景は壮大です♪



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



“「アニサキス」による食中毒が増加”

■魚に寄生する「アニサキス」による食中毒が増加しています。国立感染症研究所では、医療機関を受診した約33万人分のレセプト（診療報酬明細書）を基に計算すると、年間発生数は約7千件に上ると推計されるとしています。

■アニサキスは寄生虫の一種で、幼虫がサバやカツオ、サケ、イカ、サンマなどに寄生。魚介類が死ぬと内臓から筋肉に移動します。幼虫は長さ2～3センチ、幅0.5～1ミリくらいで、白い糸のように見えます。寄生した魚は十分に加熱するか、マイナス20度以下で24時間以上冷凍すれば問題ありませんが、刺身など生で食

べた場合、アニサキスが人の胃壁や腸壁を刺すので、みぞおちの激しい痛みや腹膜炎症状を引き起こします。酢で締めたり、しょう油付けたりしても予防効果はないとされます。

■専門家によると、放置しても人の体内では3～4日程度で死にますが、痛みが激しいため、医師の診断を受け、内視鏡により取り除くことが推奨されるとしています。厚生省はホームページで(1)新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除く(2)内臓を生で食べない(3)目視でよく確認し、取り除く——といった注意点を示しています。





★今ドキ★

★気になる歯の情報★

§ 「歯周病」の予防とケア §

歯周病は細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患で、重度の症状まで進行すると歯が抜け落ちてしまいます。そのため、日本人が歯を失う最も大きな原因となっている病気ですが、初期には自覚症状がほとんどないのが特徴です。正しい歯のケアを行ったり、歯科医院で定期的にチェックしてもらったりすることが大切です。

歯周病の原因は基本的に細菌ですが、10～20代など若年期から発症する場合は遺伝的な要素も関係があるとされています。40代前後から発症する場合は、歯磨きの仕方が悪いとか喫煙習慣といっ



た生活習慣が発症のリスクを高めます。また、親から子ども、あるいは夫婦間で歯周病菌がうつることもあるので、家族全員で口腔衛生の意識を高める必要があります。

歯周病の治療は、軽度であれば正しい歯磨きとデンタルフロスなどの補助器具によるプラークコントロールで症状は改善しますが、重度の場合は外科手術が必要となります。

プラーク（歯垢）コントロールについては、自宅での歯磨き、および歯科で行う専門的なクリーニング（PMTC）があります。自宅での歯磨きではプラークを完全に除去することはできず、残ったプラークが歯石となって付着してまいりますので、3カ月から半年に1回、虫歯の予防も兼ねて歯科医院でクリーニングしてもらうようにしましょう。定期的な歯科医院への通院が、歯科疾患の最大の予防法となります。

子どもの場合は、歯科医院で歯磨きの指導を受け、永久歯に生え変わる15歳くらいまでに正しい歯磨きをしっかりと習慣化できるようにしましょう♪

院長のひとりごと…

寿命はどんどん延びています。日本で100歳以上は2016年に6万5692人に達しました。1990年代前半の4000人程度に比べると約16倍も増えたこととなります。では、人間は何歳まで生きられるのでしょうか？現在、公式に認められている「長生き」の世界記録は、1997年に亡くなったフランス人女性ジャンヌ・カルマンさんの122歳です。

統計データからは115歳あたりに人間の生物学的限界があるらしいということがわかってきました。100歳と110歳の間には想像以上に大きな壁があり、100歳以上の人は日本だけでも6万人以上いるのに、110歳以上の人となると全世界で100人もいません。また、カルマンさん以外での長寿の記録は概ね115歳あたりにとどまっているからです。

長寿もちろん大切ですが、健康長寿はもっと大切です。いつまでも自立して暮らせるよう、運動や食事など生活習慣に気を配りたいものです♪





歯にいい
レシピ



オクラとタコのサラダ

食物繊維やカロテンなどを豊富に含む健康野菜のオクラ。タイなど南国からの輸入で通年市場に流通していますが、日本での露地栽培による旬は夏。旬のオクラとタコのサラダをご紹介します♪



作り方



- ① タコは薄切りにします。
- ② オクラは歯ざわりを残すくらいのかげんにゆでて、斜め切りにします。
- ③ トマトはくし形切り、ショウガはせん切りにします。
- ④ しょう油、酢、ごま油を混ぜ合わせて、①、②、③をあえ、器に盛りつけて白ごまをふります。

※タコをよく噛んで食べると、歯が丈夫になります。また、オクラにはカルシウムが含まれています♪

材料(2人分)	
タコ(ゆでたもの、刺身用)	100g
オクラ	1/2 パック
トマト	1/2 個
ショウガ	1 片
いりごま(白)	適量
しょう油	大さじ 1/2
酢	大さじ 1/2
ごま油	大さじ 1/2

歯・メモ

どの歯が痛いのか自分でさえわからないことも

歯が痛むとき、自分自身でどの歯が痛いのか言い当てるのは難しいものです。前歯ならどの歯がおかしいかあまり間違えることなく言い当てても、奥歯に行くほど正解率は低くなります。場合によっては、上下の歯痛の区別さえできなくなることも珍しくありません。上の歯の痛みは顔面の知覚、運動をつかさどる脳神経である三叉神経の2番目の枝、下の歯の痛みは三叉神経の3番目の枝によって伝えられます。同じ神経から伝達される信号を脳自身が正確に判別できなくなっているからです。そのようなことから、トラブルを起こしている歯を的確に診断するためには、上下の歯を同時に見ることのできる口全体のレントゲン写真を撮る必要があります♪



ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



☆土に植える必要がなく、自由に楽しめるエアプランツ☆

土に植える必要がなく、空中でも育つ「エアプランツ」を育ててみませんか。
好みの場所に置いたり吊るしたり、自由に楽しむことができます♪

エアプランツはブロメリア科チランジア属の植物。原産地はカリブ海沿岸や南米で、木や岩の上などに着生しています。土がない空中でも育つことから、エアプランツと呼ばれています。

土に植える必要がなく、好みの場所に置いたり、ひもで天井から吊るしてモバイルにしたり、つるのリースにワイヤーで留めてリース仕立てにしたりと、自由に楽しむことができます。置き場所としては、陽ざしが大好きですが、レースのカーテンで直射日光を遮ったくらいの明るい窓辺が理想的です。冬越しの最低気温は5℃くらいが目安になります。

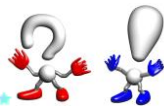
土は不要ですが、水分は必要。毎日夕方にたっぷり霧吹きを使って水分補給するか、週に一度、

株全体を2~3時間水につけます。肥料は、生育期の春と秋に2000倍に薄めた液体肥料を月に1回、夜間に霧吹きで与えます。蒸れる夏と生育が鈍る冬には与えません。

エアプランツに子株ができれば、それを切り分けて増やします。子株は開花後にできるものが多いようです。親株は一度花を咲かせた後は1、2年もすると枯れてしまいます。

500~600種類もあるエアプランツの中で、日本の気候風土に適応し、園芸店やネット通販などで入手しやすい品種は、ストリクタ、テクトルム、カピタータ、ブルボーサ、ブツィー、カプツ・メドゥサエ、カウレッセンス、コットン・キャンディ、アルゲンティアなどがあります♪

今日って何の日



7月30日は「プロレス記念日」



1953年のこの日、プロレスラー・力道山が中心となって日本プロレス協会が結成された



ことにちなみます。力道山は大相撲の力士からプロレスに転身。1952年2月、プロレス修行のため米国に行って太平洋岸を転戦し、300戦295勝5敗の成績を残して帰国、同協会を設立しました。ちょうどこの年、日本ではテレビ放送が開始されたこともあり、プロレスは一大人気スポーツになっていきました。力道山は日本のプロレス界の礎を築いたことから、「日本プロレス界の父」と呼ばれ、絶大な人気を誇りましたが、1963年に39歳の若さで不慮の死を遂げました♪

九星占い

今月の吉方位・色・日は？
(7月7日～8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	南西、北西が吉	赤、水玉柄	8、11、12、19、20、21、28、29、30、8/6
二黒土星	南西が大吉	白、青	7、9、10、11、18、19、20、21、24、27、28、8/5、8/6
三碧木星	東南、南西、北西が吉	ベージュ、花柄	9、10、18、19、27、8/5、8/6
四緑木星	特になし	金、橙	7、8、9、15、16、17、18、25、26、27、8/1、8/4、8/5
五黄土星	東南、南西が大吉	黄、金	7、8、9、12、15、16、24、25、26、31、8/2、8/3、8/4
六白金星	東南、北西が吉	銀、チェック柄	7、14、15、24、25、8/1、8/2、8/3
七赤金星	東南、北西が吉	金、銀	13、14、15、18、20、23、24、31、8/1、8/2
八白土星	東南、南西が大吉	桃、白	12、13、14、21、22、23、30、31、8/1、8/2、8/5
九紫火星	特になし	ラベンダー、橙	12、13、20、21、22、29、30、31、

[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 ★

「空間をきれいにすると運が流れる」

空間をきれいにすると
きれいにした人にその場の運気が流れてくる。
汚れを落とすと空間の運の代謝が高まるからだ。
水まわりをきれいにすると美容運、愛情運が、
キッチンをきれいにすると金運が流れてくる。



「失恋した後は『南』に出かけて気分一新」

南は強い陽の気を持った方位。
失恋して陰の気に傾いた心を癒してくれる。
南の方位へ旅行するのが最も効果的。
家の南側もきれいに掃除するとよい。

スマイルビューティー

『「スムージー」で健康と美肌づくり』



野菜や果物の栄養を手軽に摂取できるとして人気を集めているスムージー。スムージーの利点は、ミキサーやジューサーがあれば自宅でも簡単に作れること。スムージーで健康と美肌になりましょう♪

野菜と果物に含まれる、ポリフェノールやカロテノイド類、ビタミン類、食物繊維。これら「ファイトケミカル」と呼ばれる成分には、細胞の酸化を防ぎ、老化を予防し、血管を健康に保つ働きがあります。スムージーはこれらの栄養を手軽に摂取できるだけでなく、加熱しないことで野菜や果物に含まれる酵素もそのままとることができるというメリットもあります。

気をつけたいのは糖質の量。糖質の過剰摂取は余分な体脂肪を増やす原因になります。スムージーの材料は糖質が多い野菜や果物に集中しないように注意しましょう。糖質を抑えたスムージーであれば、毎日飲むことで、体が軽い、肌の調子がいい、お通じが快調といった健康効果を実感できます。

スムージーは1日2杯、400mlを目安にするのがおススメ。ヘルシーといわれるスムージーでも、1日に何杯もスムージーだけを飲むのは控えるようにしましょう。

血管拡張スムージーに使う材料の組み合わせは、野菜4:果物6の割合がベスト。スムージーの基本レシピ(1杯分)は、バナナ1本、キウイ1個、ホウレン草1/4束、水150ml。野菜と果物を一口大に切り、水分量の多いものからミキサーに入れ、水を加えてかき混ぜます♪



暮らしの知識百科

★少ないお金の回収には少額訴訟★



■60万円以下の金銭の支払いを求める場合、簡易裁判所の「少額訴訟」という利用しやすい制度があります。訴訟手続きなので、裁判所が証拠を判断して判決を言い渡しますが、実情に応じて分割払いや支払い猶予、遅延損害金の免除を言い渡すこともできます。訴訟の途中で、話し合いによる解決(和解)もできます。

■1回の期日で審理を終え、判決を言い渡す

ことを原則とするため、証拠書類や証人は当日、その場で調べることができるものに限られます。判決に不服がある場合には、異議の申し立てができます。

■少額訴訟の費用ですが、印紙代が必要となります。請求金額10万円ごとに1,000円で、60万円でも6,000円で済みます。弁護士に依頼する必要がないので、弁護士費用は掛かりません♪



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.1 歳の娘です。最近、夜泣きが始まりました。市販されている「宇津救命丸」や「樋屋奇應丸」などの薬を使っても大丈夫でしょうか？

A.ご質問の薬は生薬を配合したもので、実際に使用したお母さんたちのお話を聞くと、それなりに効くようです。

ただし、自然の生薬を配合して作られたものであっても、薬であることに変わりはありません。使用にあたっては、説明書にある用法・用量をきちんと守り、効果があった場合でも漫然と使い続けることはせず、時々服用を中止して様子を見て、薬なしでもやってい

けるようになったかどうか確認しましょう。

夜泣きの原因はさまざまで、睡眠リズムの節目にあたったことや、昼間の生活リズムなどの影響もあります。病気ではないけれど気になるという場合、穏やかな効き目の漢方には効果があるのかもしれませんが、薬に頼らないと解決しないことばかりではありません。少し時間の経過を見たり、生活リズムを見直したりするのも必要と思います。

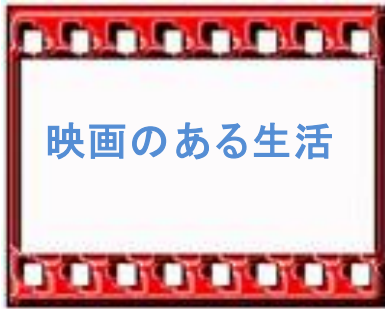
今月の「知っ得」情報

☆ 空の旅、お得なシニア向け割引商品 ☆

▼航空各社が65歳以上のシニア向けに割引商品を充実させています。対象シニアなら、これらの商品を活用してお得に旅をしてみたいかでしょうか。

▼例えば JAL の「当日シルバー割引」は、空港に行って空席があれば割引料金で乗れます。北海道や沖縄便も3分の1以下の安い料金で行けます。プランによっては予約もできます。スターフライヤーの「スターシニア」や AIRDO の「DO シニア 60」は2カ月前から、スカイマークの『シニアメイト1 (60歳以上)』は前日から予約できます。ANA の「スマートシニア空割」も当日の午前0時からネット予約できます。各社の「早割」を狙うのも手です。

▼路線は限られますが、格安航空会社 (LCC) の割引サービスにも注目。ネット上で不定期に行われるセールでは、国内の主要路線が2,000~3,000円で販売されることもあります。ピーチは60歳以上を対象にシニア割引「Active60 定額運賃」を導入。行き先ごとに料金が定額で、例えば成田~関西空港間なら片道4,800円です。



【タイトル】 ゴーンガール
 【製作年】 2014年
 【製作国】 米国
 【監督】 デビッド・フィンチャー
 【出演】 ベン・アフレック
 ロザムンド・パイク、ニール・パトリック・ハリス



■ 突如姿を消した妻を探す男が警察の捜査やメディア報道に追い込まれ、さらに妻殺害の疑いをかけられてしまう物語を描くスリラー。米国の女性作家ギリアン・フリンのベストセラーをベースに、理想に思えた夫婦が抱えていた秘密が明らかになっていきます。

■ 監督は、『ソーシャル・ネットワーク』などの鬼才デヴィッド・フィンチャー。主演はオスカー受賞作『アルゴ』のベン・アフレック、共演は『アウトロー』などのロザムンド・パイク。

■ 物語の舞台はミズーリ州の田舎町。結婚して

5年目になるニックとエイミーは、誰もがうらやむ理想のカップルでした。ところが、結婚記念日にエイミーが突然姿を消してしまいます。部屋には争った形跡があり、大量の血液が拭き取られていることも判明。事件は全米中の注目を集め、マスコミの報道合戦が過熱する中、ニックの不可解な言動が次々と明るみになるのでした。



■ よく食べるすしネタは何ですか？ 水産大手のマルハニチロが3月、月に1回以上回転すしを利用する15～59歳の1000人を対象にインターネット調査をしたところ、「サーモン」が6年連続の首位でした。特に女性は52%がサーモンで、2位のマグロ・赤身（31%）に20ポイント以上の差を付けました。

■ サーモン人気の理由は、マグロの中トロや大トロと同じく「脂分のおいしさ」。ただ、中トロや大トロは庶民が気軽に楽しめる価格を超えてしまった昨今、脂のおいしさを求める消費者が「低価格で中トロのような味わいを感じられるサーモン」を選ぶようになったようです。さて、今夜もサーモンを食べるか♪

- 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、今もお電話！

「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

