

ハッピートウース



第90号

9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！

■9月。1日は、立春から数えて210日目にあたる「二百十日」。古くから台風に見舞われることが多い、農業の厄日とされてきた日です。二百十日の風を鎮め、五穀の豊穡を祈る「風鎮めの祭り」や「風の盆」が行われる地域もあります。

■第3月曜日の18日は、祝日法で定められた「敬老の日」。これとは別に、老人福祉法によって定められた15日の「老人の日」、15日から1週間の「老人週間」があります。どちらも、「多年にわたり社会に尽くしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」ことが趣旨となっています。

■23日は「秋分の日」。中旬くらいまでは残暑が残りますが、秋分を迎えると昼よりも夜が長くなり、秋が深まります。秋分の日には彼岸の中日にもあたり、「暑さ寒さも彼岸まで」といわれるように暑気が一段落してしのぎやすくなります♪



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



“自転車通勤はやはり体に良かった”

■自転車通勤をする人は、車や公共交通機関を使って通勤する人に比べ、がんや循環器疾患による死亡リスクの減少など、幅広い健康利益が得られることが中高年の英国人を対象に行われた研究で示されました。

■これまで、自転車や徒歩での通勤は、日常生活の中で運動量を増やすための実用的な方法として推奨されてきましたが、実際にどの程度の健康利益があるのかは、ほとんど分かっていませんでした。今回、英国の研究者たちは、40～69歳で、常時在宅勤務ではない男女の労働者26万3450人（平均年齢は52.6歳）を対象に、通勤手段と死亡リスクの関係を分析

しました。

■分析の結果、非活動的手段で通勤していたグループに比べ、自転車通勤のグループでは循環器疾患による死亡リスクが52%、がんによる死亡リスクが40%減少、あらゆる原因による死亡リスクも41%減少していました。また、自転車を含む通勤方法を用いていたグループではがんの発症リスクが、徒歩のみで通勤していたグループに比べ循環器疾患の発症リスクの減少が見られました。

■自転車通勤によるリスク低下は、通勤距離が長いほど大きくなっていました。





★今ドキ★

★気になる歯の情報★

§ 永久歯の下準備、小児矯正歯科 §

小児矯正歯科治療は、適切な歯並びを実現するため、顎(あご)が成長過程にある子どものうちに上下の顎の骨のバランスや大きさを整え、永久歯がきちんと生えるスペースを確保するものです。メリットは、永久歯に生え変わったときに、抜歯なしで矯正治療ができる可能性が高くなることです。また、歯並びを整え、噛み合わせを良くすることで、歯の磨き残しなども少なくなり、虫歯予防にもつながります。

小児矯正を行う時期は、一般的には、永久歯の前歯が上下それぞれ4本程度生えそろった7~8歳頃が理想とされています。しかし、歯や顎の成長度合いや噛み合わせの状態など



は人によって異なるので、必ずしもその年齢がベストだとは限りません。治療時期については、専門の歯科医院に相談しましょう。

治療の流れですが、まずは顎の成長や歯の生え変わりが順調に進むように誘導します。一般的には「拡大床」と呼ばれる取り外し可能なプレートを装着したり、ヘッドギアを装着したりして歯の移動と顎の骨の拡大を行います。

また下顎の成長を前方や後方に誘導し、噛み合わせを改善します。装置は簡単に取り外しができます。骨格が整ったらワイヤーで歯を動かし、完全な噛み合わせに仕上げていきます。治療が完了するのは、通常、永久歯が生えそろった12歳頃が目安になります。

治療にあたっては、治療期間が長くなるので、子ども自身が「何のために治療しているのか」

ということをきちんと理解し、自発的に治療に関わる状態をつくることも大切です♪

院長のひとりごと…

皆さんは、クルミやアーモンド、ピーナッツといったナッツ類を食べていますか。ナッツ類は脂質が多く、少量でもカロリーが高いため、敬遠される方もいるかもしれませんが、ナッツ類の脂質の多くは体に良いとされる不飽和脂肪酸で、またカルシウムなどのミネラル、食物繊維といった栄養素も豊富に含まれています。ナッツ類には肥満の解消のほか、メタボや高血圧、がんなどの予防に効果のあることが多くの研究で確かめられています。

例えば、米ルイジアナ州立大学研究チームによるデータ解析では、ナッツ類を日常的に食べている人は、そうでない人に比べ肥満が25%少なく、血糖を下げるインスリンの効きが悪くなる「インスリン抵抗性」も改善していることがわかりました。こうしたことから、ひと握り(30グラム程度)のナッツ類を毎日食べることが多方面から勧められています♪





サバとキノコのニンニクソテー

脂が乗った秋サバと、うま味の強い旬のきのこのソテーは、素材の持ち味を生かした秋ならではの一品です。レモンをキュッと絞ってお召し上がりください♪

歯にいい
レシピ



作り方



- ① マッシュルームは石づきを取って縦4等分に。エリンギは根元から食べやすく裂き、ニンニクは粗みじん切りにします。
- ② サバは半分に切り、皮目に横に4~5本、浅い切り目を入れ、塩、コショウ各少々をふります。
- ③ オリーブオイル、ニンニクを中火のフライパンで熱し、香りが立ったら皮目を下にしてサバを並べます。皮目に軽く焼き色がついたら裏返し、空いているところにキノコを加え、ふたをして弱火で5分ほど蒸し焼きに。
- ④ 器に盛って黒コショウを少々ふり、レモンを添えます。

※サバもキノコもカルシウムの吸収を良くするビタミンDを多く含んでいます。

材料(2人分)	
マッシュルーム	6~8個
エリンギ	大1本
サバ (3枚おろし)	1/2尾分
ニンニク	1片
オリーブオイル	大さじ3
薄切りレモン	2枚
塩	少々
コショウ	少々
粗びき 黒コショウ	少々

歯・メモ

歯磨き後のうがいは1~2回にしてフッ素を守る

虫歯は、虫歯菌が作る酸が歯の成分であるアパタイトを溶かすことで起こります。脱灰といいます。初期の虫歯では、脱灰したアパタイトが歯に戻る「再石灰化」が起こります。フッ素を含むアパタイトは再石灰化を起こしやすく、いったん歯に戻ると脱灰しにくくなって虫歯に強くなります。つまり再石灰時にフッ素が口中にあることが重要となります。虫歯予防にはフッ素入りの歯みがき剤が良いといわれるゆえんです。ところが歯みがきの後に何回もうがいをすると、歯みがき剤に含まれるフッ素が流れてしまいます。歯磨き後に汚れを吐き出した後の仕上げのうがいは、少量の水で1~2回だけにして、しばらく飲食しないことにより再石灰化効果が高まると言われています♪



ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



☆20日で収穫でき、プランターでも育つラディッシュ☆

種まきから収穫までわずか 20~30 日のラディッシュ。病害虫にも強く、プランターでも丈夫に育ちます。この秋はラディッシュを楽しみましょう♪

ラディッシュは真夏と真冬を除いて一年中つくることができます。生育適温は 17~20℃で、3月~11月ならいつでも大丈夫です。二十日大根という別名があるように、種をまいてから早ければ 20 日前後で収穫できます。根はサラダにしたり、葉はお浸しにしたりすると美味です。

ラディッシュは大きくなりませんので、浅いプランターや植木鉢で十分に育てられますが、小型（20cm~40cm）以上のものを利用しましょう。1つの小型プランターでも、20個以上の収穫が見込めます。用土は市販の培養土を利用すると楽です。自分で用土を作る場合は、赤玉土（小粒）6：バーミキュライト 2.5：砂 1.5 に苦土石灰と化学肥料を混ぜた土がおすすめです。

露地栽培でラディッシュを育てる時は、植え付けの 2 週間前に各 1 m²あたり、苦土石灰を 100 g・堆肥 2 kg・化成肥料 100 g を施しておきましょう。

株が密集していると大きくなりませんから、混み合っているところは間引きをします。双葉が開いたら 1 cm 間隔になるように、1 回目の間引きを行います。

本葉が 5~6 枚になり、ラディッシュの直径が 2~3cm ほどとなって地面から根元が見え始めたら収穫の適期です。収穫が遅れてしまうと根が割れてしまうので順次収穫しておいしくいただきます。葉っぱから根の部分まで栄養が豊富で、まるごと楽しむことができます♪

今日って何の日



9月4日は「クラシック音楽の日」

9月4日は「クラシック音楽の日」。「クラ（9）シック（4）」の語呂合わせから、日本音楽マネージャー協会（現・一般社団法人日本クラシック音楽事業協会）が 1990 年 9 月 4



日、クラシック音楽 PR のコンサート「クラシック音楽の日」を開催したことにちなんで制定されました。多くの人にクラシック音楽に親しんでもらおうと、この日を中心に無料のクラシックコンサートなどが開かれます。クラシック音楽が現在のように多数の演奏者や指揮者で構成されるオーケストラの形で演奏されるようになったのは 19 世紀頃のように♪

九星占い

今月の吉方位・色・日は？
(9月7日～10月7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	東北、南西、西が大吉	茶、山吹色	11、12、13、16、18、21、22、29、30、10/1
二黒土星	南西が大吉、東北が吉	ワインレッド	10、11、12、17、19、20、21、28、29、30、10/4
三碧木星	東北、東南が大吉	黄、銀	10、11、19、20、28、29、10/7
四緑木星	東南、西が大吉	金、ラベンダー	9、10、17、18、19、25、26、27、28、10/5、10/6
五黄土星	東南、南西、北西が大吉	山吹色、金	7、8、9、16、17、18、19、22、25、26、10/5
六白金星	南西、北西が大吉	金、黄	7、8、15、16、17、24、25、10/4、10/5
七赤金星	北西が大吉、東南が吉	茶、山吹色	7、13、14、15、16、23、24、25、28、30、10/3
八白土星	東南、南西、北西が大吉	濃い緑、山吹色	7、10、13、14、22、23、24、10/1、10/2、10/3
九紫火星	東北、西が大吉	黄、ストライプ柄	12、13、22、23、30、10/1、10/2

[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 ★

「衣類なら絹の開運エネルギーが一番」

風水で衣類の素材は天然繊維を勧める。
化学繊維は火の気が強く運気を燃やしてしまう恐れがある。
天然繊維の中でも最も開運エネルギーが強いのは絹。
絹は浄化作用もあり、金運、全体運を高めてくれる。
絹のパワー活用には、肌に直接触れる下着が一番。



「階段のコーナーには植物かライトを置く」

階段は人が昇り降りする場所。
その上下の動きで気の流れが乱れやすくなる。
コーナーには観葉植物あるいはライトを必ず置くこと。
気の乱れや停滞を防いでくれる。

スマイルビューティー

『疲れ目、目元の老けを解消する「アイケア」製品』



パソコンやスマホの使いすぎによる目の疲れ。肩こりや頭痛だけでなく、クマができたりハリが失われたりして、老けて見える原因にも。手軽に疲れ目をリフレッシュできるアイテムをご紹介します♪

2012年発売以来、累計90万台以上を売り上げているパナソニックの「目もとエステ」シリーズ。最新モデルの「EH-SW65」は、目元に届くスチームの量が従来製品の約2倍になり、程よい振動とともに集中的に保湿をしてくれます。製品には給水プレートとファンが搭載され、スチームをファンで循環させて噴き出すことで、目もとに集中的にうるおいを送ります。心地よい温度が持続し、目元に爽快感を与えてくれます。

エレコム「エクリア アイフレッシュ」は、目元を覆わずに使えるのが特徴のアイケア製品。後頭部の髪の生え際にある「天柱（てんちゅう）」、うなじの外側にある「風池（ふうち）」、こめかみに位置する「太陽（たいよう）」という、頭や目の疲れに効くツボを効果的に刺激してくれるアイケア製品。目を覆わないので、デスクワークをしたり、テレビを見たりしながらアイケアができるメリットがあります。

KOIZUMIの「エアーマスク KRX-4000/W」は、空気を使って心地よい圧が感じられるエアー、温め、振動の3つの機能を組み合わせたり、単独で使ったり、その日の状態にあったケアができるアイマスク。好きな音楽を聴きながらリラックスできます。



暮らしの知識百科

★知っておきたい投信の基本★



■投資信託は、商品ごとに投資方針や投資対象が決められており、投資信託委託会社が投資方針に従って株式や債券などに分散投資を行っています。投資信託の値段を基準価額といい、投資している株式や債券などの毎日の終値を基準にして1日に1回算出されます。したがって基準価額は日々変動します。

■投資信託は年に一度以上、投資によって得た利益を投資者に分配するので、この分配金

の金額だけ基準価額が下がります。商品比較を行うときには、1年間に支払われた分配金と基準価額の増減を合計した運用収益を確認します。

■投資信託には、さまざまな費用がかかりますが、その一つが信託報酬と呼ばれる運用管理費用で、基準価額はこの費用を控除して算出されます。また、一般的には、購入時には販売手数料がかかります♪



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歳半のときに卒乳した娘。もうすぐ1歳8か月ですが、卒乳後、体重が増えません。食欲はあり、朝昼晩の食事に加えて、1～2回のおやつも食べています。

A.子どもの栄養状態は、まず顔色が良いか、皮膚の光沢や血色が良いか、機嫌良く過ごしてよく眠るか、食欲があるかなどを確認します。また、体重だけでなく身長が増え方も確認します。

体重は、1歳までは約5～7kg増加します。1歳代になると1年間で約2kg増えるくらいですから、1歳までと比較すればほとんど増えないイメージかもしれません。身長の増加

は、1歳までは約23～25cm、1歳代は約10～12cm伸びるので、身長が増えているならば栄養はとれていると考えていいでしょう。食事に関しては、お子さんは食欲もあるようですので、問題はないと思います。

今のところ、子どもに合わせた自然な子育てをしていると思われます。特に改善すべき点はありません。体重が増えないからと食事の回数や量を増やす必要もありません。

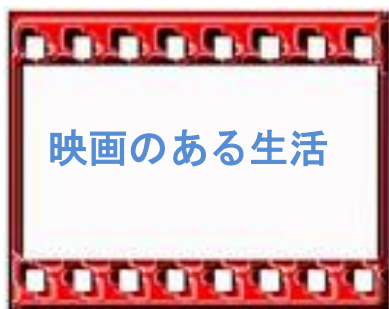
今月の「知っ得」情報

☆「電車・バス1日乗車券」でお得に観光☆

▼日帰りレジャーなら、電車やバスの1日乗車券がお得です。同日内なら指定路線内を何度でも乗り降りできるのに加え、飲食店や観光施設の割引券も付いています。

▼都内を回るなら、東京メトロ全線が24時間乗り放題の「東京メトロ24時間券」が便利。乗り放題の時間が24時間なので、夕方5時に使い始めなら翌日の夕方5時まで利用可能。金額は600円で、沿線中心に400以上の施設や飲食店で優待や割引も受けられます。都内を地下鉄以外も使って移動するなら、東京都交通局やJR東日本などが提供する「東京フリーきっぷ」がおすすめ。1,590円で23区内のJR線、東京メトロ、都営地下鉄、都バスが乗り放題。

▼関西でも、市営地下鉄やバスなどが1日乗り放題になる大阪市交通局の「エンジョイエコカード」（平日800円、土日・祝日専用券600円）、市内の地下鉄や私鉄線などが乗り放題の上に大阪城天守閣、通天閣などの観光施設に無料で入場できる「大阪周遊パス」（2,300円）などがあります。



【タイトル】 スター・ウォーズ／フォースの
 【製作年】 2015年
 【製作国】 米国
 【監督】 J・J・エイブラムス
 【出演】 ハリソン・フォード
 キャリー・フィッシャー、アダム・ドライヴァー



■SF 映画の金字塔「スター・ウォーズ」シリーズの新たな3部作の第1章。オリジナル3部作の最終章「ジェダイの帰還」からおよそ約30年後を舞台に、家族を待ち続ける孤独な女性レイと、戦うことに葛藤するストームトルーパーの脱走兵フィンとの出会いが導く壮大な冒険を描きます。

■監督は「スター・トレック」のJ・J・エイブラムス。出演はヒロインのレイ役に新人デジー・リドリー、フィン役にジョン・ボイエガ。そのほかハリソン・フォード、マーク・ハミル

など、旧シリーズの伝説的キャラクターを演じたキャストたちも豪華に再登場します。

■物語は、砂漠の惑星で生き別れた家族を待ち続ける女性レイが、脱走兵フィンと謎のドロイドBB-8との出会いを機に、帝国軍の残党であるファースト・オーダーとレジスタンスの戦いに巻き込まれていきます。



■刺身やギョーザなど、しょう油やタレをつけて食べる時、どうしても付きすぎてしまうことはありませんか。お皿の縁で切ろうとしても、うまく切れなかったり、お皿が汚くなってしまったり。この問題を解決する「ヘルシー減塩プレート」が東洋セラミックスから今年2月、発売されました。

■減塩と取り皿の機能を兼ね備えた小皿は直径約18センチ。しょう油を入れるくぼみと取り皿の境目が階段のように5段になっています。このため、食材にしょう油やタレをつけて、段々部分の上を滑らせると、よく切れて塩分の取り過ぎを防いでくれるというわけです。素材は白の有田焼で、きれいです♪

- 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