

ハッピートウース



第95号

2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！

■2月。4日に「立春」を迎え、暦の上では春になりますが、寒の戻りなどまだまだ寒い日が続きます。旧暦では2月は「如月(きさらぎ)」と呼ばれていますが、寒さのために衣をさらに着込むことから「きぬさらにき=衣更着(きさらぎ)」になったといわれています。

■一方で、「梅見月」の異称もあるように、南の地域からは梅の開花だよりが届くほか、下旬からは「ウグイスの初鳴き前線」も北上を始めなど、春の到来も感じるようになります。春一番も吹きます。春一番は立春後に初めて吹く南寄りの強風です。

■節分には「恵方巻」を食べる習慣が完全に定着してきましたが、今年の吉方位である恵方は「南南東」。正確には「南南東微南」で、南南東よりやや南寄りの方角を向いて恵方巻を食べて、今年の幸運を祈願しましょう♪



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



“「腸年齢が若い」ほど心も体もポジティブ”

■ヤクルト本社では、東京と大阪に在住の20～60代の女性600人を対象に『「腸年齢」と健康意識に関する調査』を行いました。その結果、腸年齢が若いほど心も体もポジティブであることがわかりました。

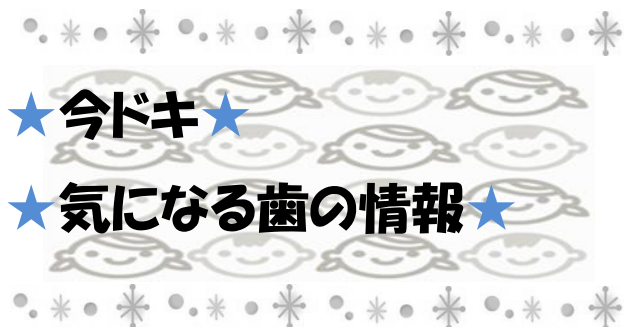
■調査では、食生活、生活習慣、トイレ(排便)に関する質問を行う「腸年齢チェックシート」を使い、おおよその腸年齢を把握する手法を採用しました。調査結果ですが、「腸年齢」の実態では、腸年齢が「実年齢より若い」人は全体の2割弱(18.5%)。ストレスを感じていない人、良い眠りをとれている人ほど、腸年齢が実年齢より若い傾向にありました。また、腸



年齢が「実年齢より若い」人は、プロバイオティクス(生きた乳酸菌など)を週3回以上摂取している率が高くなっていました。

■腸年齢と「肌」「脳」の意識では、腸年齢が「実年齢より若い」人は肌の悩みが少ないほか、肌や脳の衰えを感じる事が相対的に少なく、脳の老化現象も顕在化しにくいことがわかりました。

■腸年齢とエイジング意識については、腸年齢が「実年齢より若い」人ほど①上手に歳を重ねるウェルエイジング志向、②加齢によって失うものより得るものの方が大きい、③体力、気持ち、容姿ともに若い傾向が見られました。



★今ドキ★

★気になる歯の情報★

§ 大人の矯正歯科治療のメリット §

口矯正歯科治療は子どもの頃に行うものというイメージもありますが、治療可能な年齢が限られているわけではありません。できれば若い時に矯正治療を受けるのがベターですが、口腔内の環境が良ければ年齢は問いません。

大人が矯正歯科治療をすることで得られる効果ですが、見た目を良くする審美的なものだけでなく、矯正によって噛み合わせを整えておくことで、一部分に負担が集中して結果的に歯を失ってしまうといった事態を回避できます。歯磨きをしやすくなることで、虫歯や歯周病の予防につながります。高齢になっても自分の歯を維持できている人は、噛み



合わせの良い人が多いというデータもあります。

噛み合わせが原因で顎関節症を発症する場合もあり、矯正治療は顎関節症予防にもなると考えられます。70代で治療を始める方もいますが、歯周病や顎関節症の予防にもなることを考えると、40代くらいまでに治療することが望ましいと言えます。噛み合わせを整えることで食べ物の消化・吸収も助けられますから、健康寿命の延伸、QOLの向上という面からも矯正治療は有効です。

矯正歯科治療の具体的な方法ですが、それぞれの歯に金具（ブラケット）を接着し、針金（アーチワイヤー）を通して歯を移動させる「マルチブラケット装置」を用いた治療が一般的です。近年では、プラスチックやセラミック素材のブラケットと歯の色に近い色のワイヤーもあるので、目立たずに治療することもできるようになっています。また、歯の裏側に金具を付ける方法や、マウスピースなど取り外し可能で装着中も目立たない装置もあります♪

院長のひとりごと…

2017年「新語・流行語大賞」のトップテンにも選ばれた「睡眠負債」。これは、日々の睡眠不足の結果として蓄積した「総睡眠不足時間」のことです。「ハフィントンポスト」の創設者であるアリアナ・ハフィントン氏は、著書『最高の結果を残すための「睡眠革命」』の中で、こう語っています。「睡眠中に脳の掃除が行われている。睡眠は脳に夜間清掃スタッフを送り込み、彼らが日中に脳細胞の間にたまった有害なたんぱく質を除去しているのだ」。この有害物質はアルツハイマー病などに関連があることが、マウスの実験でわかっています。有害物質の洗い流しは睡眠中のみに生じるので、睡眠が不足すると、この掃除時間が短くなります。睡眠不足は認知症や肥満、糖尿病などとも密接に関係しています。「睡眠負債はあとで取り戻せる」と思っているとしっぺ返しが待っているかもしれません。気をつけましょう♪





高野豆腐の磯辺焼き

豆腐を凍らせてつくる「高野豆腐」。高野山の「凍り豆腐」が広まったという説のほか、東北地方の「凍み豆腐（しみ豆腐）」が起源との説も。いずれにしても栄養は豊富。冬場の煮物に最適です♪

歯にいい
レシピ



作り方



- ① 海苔は縦横半分に切ってから、さらに半分に切って8枚に。高野豆腐は熱湯に入れて10分おき、ザルに上げて水気を切り、粗熱を取ります。
- ② 高野豆腐を半分の長さから厚さを半分にし、1枚を4枚に切り分けます。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、②にしっかりとからめてから、海苔を1枚ずつ巻きつけ、フライパンで中火で焼きます。
- ④ 片面に焼き色がついたらひっくり返し、全体に火が通ったら調味料を加えてからめます。器に盛り、ごまをちらし、大葉を添えます。

※高野豆腐にはアミノ酸のほか、カルシウムやビタミン E、イソフラボンなど栄養がいっぱい詰まっています。

材料(2人分)	
焼き海苔	2枚
高野豆腐	2枚
卵(Sサイズ)	1個
サラダ油	小さじ1
炒り白ゴマ	適量
大葉	適量
調味料	
しょう油	大さじ1
みりん、酒	小さじ2
砂糖、水	小さじ1

歯・メモ

化石になった歯が語るさまざまな真実



化石となった歯を調べることで、いろいろな事実がわかります。草食性か肉食性であったかがわかるのはもちろん、歯の磨耗状態をチェックすることで、鳥の祖先といわれている始祖鳥が昆虫や海岸に打ち上げられた動物の遺骸を食物にしていたことも推定されています。

肉食性の恐竜が歯ぎしりをしていたことも、歯の減り具合で判明しているそうです。狂暴な肉食性恐竜ティラノサウルスはその極端に小さな前肢で歯の掃除をしていたこともわかっています。人間についても同様に、古代エジプト人のミイラの歯が極端に磨耗していることから、彼等が日常食べていたパンに砂の粒が多く含まれていたことが明らかになりました♪





ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



☆ベランダで果樹の鉢栽培をしましょう☆

ベランダなどで果樹の鉢栽培をしてみませんか。果樹の多くは鉢で育てることが出来ます。自分で育てたお気に入りの果実の味は格別ですよ♪

鉢植えが庭植よりも優れる点も多くあります。移動できるので寒い冬は室内に取り込める、雨に当たらないので病気が発生しにくい、コンパクトに育つことで実つきも良くなる、などです。

何年も同じ木を育てる果樹は苗木選びが重要です。さまざまな大きさの苗がありますが、流通量が多く入手しやすいのは1~2年生の苗木で、ポットに入ったポット苗として売られています。初結実するまでに3年程度はかかるものの、安価でどのような木の形にも仕立てることができるのが最大のメリットです。

鉢は材質によって素焼き鉢、プラスチック鉢な

どがあります。素焼き鉢は空気や水分を通しやすく、根腐れしにくいメリットがある反面、高価な上に重いのが欠点です。プラスチック鉢は軽くて持ち運びやすいのがメリットで、果樹が好む環境に置き場を移動させるには最適。鉢のサイズは苗木の根鉢の直径より1~2回り程度(6~9cm)大きなものを選ぶようにします。

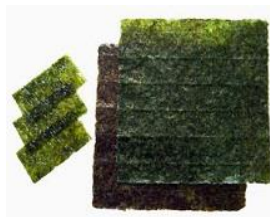
多くの果樹は弱酸性(pHが6.0~6.5程度)で水はけの良い土を好みますので、果樹用に調整された「果物の土」などを使います。ただ、ブルーベリーは酸性(pHが4.5程度)で水もちが良い土を好むので、「ブルーベリーの土」など専用の用土を利用するようにしましょう♪

今日って何の日



2月6日は「海苔の日」

全国海苔貝類漁業協同組合連合会が1966年、2月6日を「海苔の日」と決めました。由来は日本最古の成文法典である「大宝律令」に、租税として納められていた29種類の海産物のうち8種類が海藻で、その一つが海苔であったことによります。この史実に基づき、「大宝



律令」が施行された大宝2年1月1日を西暦に換算すると702年2月6日となるため、この日を「海苔の日」にしました。現在は、海苔業者による2月3日前後の「節分に海苔巻き丸かぶり」のイベントが行なわれるようになり、2月3日から2月6日前後の1週間を「海苔ウィーク」として、全国各地で海苔PRのイベントが催されています♪

九星占い

今月の吉方位・色・日は？ (2月4日～3月5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	東が大吉、東北が吉	ワインレッド、銀	5、12、13、14、21、22、3/3、3/4
二黒土星	北西が吉	ラベンダー、金	5、6、8、13、14、15、16、19、22、23、3/3、3/4
三碧木星	北西が吉	赤、青	6、9、14、15、22、23、24、3/4、3/5
四緑木星	東北、東が吉	茶、クリーム色	7、8、15、16、17、24、25、26、3/5
五黄土星	西が大吉、北西が吉	ラベンダー、白	7、8、9、16、17、18、20、25、26、27、28、3/1
六白金星	西が大吉、東が吉	ベージュ、白	8、9、10、18、19、21、26、27、28
七赤金星	北西が大吉、東北が吉	金、黄	9、10、19、20、27、28、3/1
八白土星	西が大吉、東が吉	緑、茶	6、7、8、9、12、15、16、24、25、26、3/5
九紫火星	東北が大吉、東が吉	オレンジ、黄	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 ★

「ラッキーカラー、嫌いな色はワンポイントで」

人には好きな色、嫌いな色がある。
いくらラッキーカラーだからといって、
嫌いな色、似合わない色の服を着れば心は沈み逆効果に。
嫌いな色だけどラッキーカラーだから使いたい。
こんなときは、小物やワンポイントで使うとよい。



「通帳は生活用と貯蓄用の2つを使い分ける」

日常生活に使う通帳は公共料金の引き落としなどがある。
どうしても引き出しが多くなって貯めるパワーが弱まる。
貯蓄用は入金だけに限定する。
お金が入り、貯まる流れが定着して貯蓄運が高まる。

スマイルビューティー

『「口元エクササイズ」で老け顔を解消』



年齢よりも老けて見えてしまう「老け顔」。嫌ですよ。今回は、口元を引き締めることで若々しい印象を与えられるようになる、手軽な「口元エクササイズ」をご紹介します♪

老け顔に見られる最大の要因は口元のたるみです。口元を引き締めれば、顔全体が引き締まり、グーンと若い印象になります。

昔の人は「よく噛んで食べなさい」と口ぐせのように言っていたものです。よく噛むことが歯だけでなく、全身の健康に良いことを知っていたからです。実は、よく噛むことは美しさにもつながります。

噛むというアクションは、顎（あご）の筋肉だけでなく、顔全体の筋肉を使って行います。このため、食事の際によく噛んで食べると、顔の表情筋が鍛えられ、口元を引き締めることになります。老け顔の原因となる口元のたるみが解消され、口元から美しさが広がります。

食べ物を噛みながら行う口元エクササイズにも、効果的な方法があります。まず、姿勢を正しくします。それから、食べ物を片方の奥歯に入れてゆっくり3回噛みます。

つぎに反対側の奥歯に入れてゆっくり3回噛みます。もう一度初めの奥歯に戻して3回噛み、食べ物を左右の奥歯に分けて1回噛みしめてから飲み込みます。つぎは反対の奥歯から始めます。

食べ物を口に入れたら箸をおきます。こうすると、ゆっくり噛めますよ♪



暮らしの知識百科

★加工食品の原料原産地表示の改正★



■すべての加工食品に原料原産地の表示を義務づける、改正原料原産地表示制度が始まっています。新ルールでも、従来同様に使われた原材料の産地について重量順に国名を表示するのが原則です。

■ただ、多くの加工食品は原材料の原産地が頻繁に変更されたり、既に加工されている原材料を使用したりするため、例外として4つの表示方法が導入されました。＜可能性表示



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.2歳の長男。お友だちを追いかけてたたいたり、夫の顔や頭を遊ぶようにたたいたりするので困っています。どう対応すればよいのでしょうか？

A.幼児の攻撃行動は、深刻な心理的理由による問題行動というよりも、たたいたりして攻撃すると親やまわりの人たちが注目してくれるという経験からきた“困った癖”です。

しかし他人に手を出すのは、本人にとって良いこととは言えません。この状態が続くと「乱暴な子」と誤解されます。この癖を克服するには、第一に、攻撃行動は悪いことだとしっかり子どもに伝える決心が必要です。

第二には、親に対する攻撃行動に注目しないこと、無視することです。攻撃をして関心を引こうとしているのですから、それが通じないことがわかれば、子どもは有効ではないと知ります。

第三に重要なことは、子どものよい行動に注目し、励ますこと。よい行動ができたときなどの機会をとらえて、「よくできたね」などと言葉で伝えましょう♪

今月の「知っ得」情報

☆ 古着や古靴を下取りしてくれて割引券がもらえるお得な店 ☆

▼着なくなったり履かなくなったりした古着、古靴を下取りし、割引券と交換してくれる店が増えています。下取りされた古着や古靴はリサイクルなどに回されるため、エコにつながるという利点もあります。

▼衣料品大手H&Mは衣類に限らず、タオルや雑巾など布製品であれば何でも下取りOK。シミや穴が開いていても、洗濯していなくても問題なし。衣類を詰めた袋1つにつき500円の割引券1枚がもらえ、割引券はその日から3000円以上の買い物で使える仕組みです。衣料品店ライトオンも同様の下取りサービスを実施中。割引券の有効期限は3カ月。

▼靴専門店「アスピー」などを展開するジーフットは、13年から古靴の下取りを開始。下取りと引き換えに商品を5%安く買えます。室内履き以外の靴で両足そろったものが対象。「東京靴流通センター」では1足200円の割引券と交換。5足まで引き取り可能なため、最大1000円分の割引券が手に入るようになります。



【タイトル】 ファンタスティック・ビーストと魔法使いの旅

【製作年】 2016年

【製作国】 英国、米国

【監督】 デヴィッド・イエーツ

【出演】 エディ・レッドメイン

キャサリン・ウォーターストーン、ダン・フォグラール



■ 『ハリー・ポッター』シリーズの原作者J・K・ローリングが初めて映画の脚本を書き下ろし、「ハリポタ」4作を手がけたデヴィッド・イエーツが監督を、『リリーのすべて』などのエディ・レッドメインが主演を務めたSFファンタジー。

■ 不思議な生き物たちが詰まったトランクを手に入れたイギリスからニューヨークに渡った魔法動物学者が、そのうち数匹を逃がしたことから始まる大騒動を描いています。米国を舞台に魔法動物学者と仲間たちが巻き起こす旋風に興奮します。

興奮します。

■ 物語は、魔法動物学者ニュート・スカマンダー（エディ・レッドメイン）が魔法動物の調査と保護のためニューヨークを訪問するところから始まります。ある日、彼の魔法のトランクが人間のものと取り違えられ、魔法動物たちが人間の世界に逃亡。街中がパニックに陥ってしまうのでした。



編集後記

■ 「節分」は本来、春夏秋冬を区切る節目の日で、立春、立夏、立秋、立冬それぞれの前日の総称ですが、今では春を迎える立春の前日を特に節分としています。季節の変わり目には邪気が生じると考えられており、節分には災難を追い払う「追儺（ついな）」と呼ばれるさまざまな行事が定着しています。

■ 代表的なものが鬼を追い払う豆まきですが、節分の日の夕方に、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を退散させるものです。最近は節分に太巻き寿司を食べる習慣が定着していますが、昔は塩焼きにしたイワシを食べる家庭も多かったようです♪

- 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