

ハッピートウース



第96号

3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！

■3月。3日は桃の節句。お雛（ひな）様を飾りますが、最上段には内裏（だいら）雛と呼ばれる夫婦の男雛・女雛が据えられます。内裏雛は当初、陰陽道の「男＝陽＝左」という考えから、男女が並んだときの左側・向かって右側に男雛を飾りました。しかし、大正から昭和初期にかけて西洋風に並べられた天皇・皇后両陛下をまねて、関東中心に向かって右側に女雛を飾るようになりました。

■13日には奈良の春日大社で、三大勅祭（ちよくさい）のひとつ「春日祭（かすがまつり）」が行われます。

■21日の春分（彼岸の中日）を過ぎれば、「寒さ暑さも彼岸まで」といわれるように、一気に春めいてきます。23日からは選抜高校野球大会が始まります。今年は第90回の記念大会ということで、例年より4校多い36校が熱戦を繰り広げます♪



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



“糖尿病と肥満が「がん」の原因に”

■糖尿病と肥満が原因でがんを発症する人が、世界で年間80万人にも上るという調査結果が発表されました。英国のインペリアル・カレッジ・ロンドンによる研究です。

■具体的には、研究チームは12種類のがんについて2012年の175カ国のデータを解析し、糖尿病やBMI（体格指数）との関連を調査しました。その結果、糖尿病が原因で発症したがんは年間に28万100例（全がんの約2%）、肥満が原因で発症したがんは54万4300例（同約4%）あったとしています。糖尿病や肥満が原因となったがんは、男性で49万6700例と女性の29万5900例のおよそ2倍でした。



■がんの部位別では、肝臓がんの4分の1以上、子宮内膜がんの3分の1以上に糖尿病と肥満が影響していました。男性では肝臓がんが43%と最も多く、次いで大腸がんの21%。女性では乳がんが最も多く30%、次いで子宮内膜がんの25%でした。

■研究チームは、世界的に糖尿病や肥満は増えており、これらが原因となるがんは2035年までに、男性で20%以上、女性で30%以上増加すると予測しています。糖尿病や肥満の人は、食事や運動などの生活習慣を改善し、治療をきちんと受けることが、がん予防においても重要であることがあらためて示されたといえます。



★今ドキ★

★気になる歯の情報★

§ 抜かずに虫歯を治す「根管治療」§

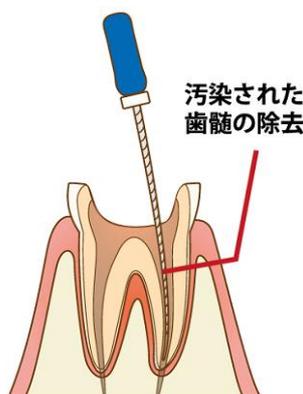
虫歯が進行して歯髄（歯の神経）にまで達した状態の歯を、抜かずに治療するのが「根管治療」です。虫歯菌は歯の表面に付着した後、外側のエナメル質から内側の象牙質へと入り込みますが、この段階であれば部分的にプラスチックを詰めたり、削って歯冠をかぶせたりすることで治療できます。しかし、歯髄にまで達した虫歯では、神経の一部またはすべてを除去する必要があります。

根管治療を正しく行うことができれば、歯を抜かずにすみ、自分の歯を保てます。具体的な治療の流れとしては、歯髄が詰まった根管の中に

虫歯菌が入って感染を起こしているのです。その根管を徹底的に洗浄して無菌化します。そして、新たに菌が入らないように薬を詰めます。一般的には炎症を起こした神経を除去しますが、一部には神経を取らずに歯髄温存療法を行う場合もあります。

根管治療した歯に不具合が生じ、再治療を必要とするケースも多くあります。一般的に神経を除去した根管治療を行えば痛みはなくなりますが、数カ月から数年後に冷たい物がしみたり、ズキズキと痛んだりすることなどがあれば、再発も考えられますので早めに受診しましょう。

根管治療は一般的にはそれほど長い治療期間を必要とするものではありませんが、ただ神経を抜いて薬を詰めればそれで終わりといった簡単なものではありません。治療の目的は、根管内の細菌を除去して無菌状態を維持するという高度な治療です。信頼できる歯科医院で治療するようにしましょう♪



院長のひとりごと…

3月14日はバレンタインデーのお返しをする「ホワイトデー」。その起源は1980年ごろだとされており、バレンタインデーの起源が西暦200年代のローマ時代に遡る説があるのとは対照的です。しかも誕生した地は欧米ではなく、日本。バレンタインにチョコを渡す習慣を日本の菓子店が始めたのと同じように、老舗（しにせ）の菓子店や全国飴菓子工業協同組合の販売戦略のひとつだったと言われています。

その販売戦略を裏付けるように、最初はキャンディやマシュマロ、クッキーなどを贈るのが主体でしたが、次第にチョコも含めたスイーツ全般に広がり、今では花やアクセサリーなど食品以外のプレゼントを渡すというパターンも当たり前になってきました。形にこだわらず、大切な人、お世話になった人に感謝の気持ちを込めてプレゼントをしましょう♪





ハマグリとアスパラのワイン蒸し

ハマグリは2~4月が旬で、今が一番おいしい時期です。また、アスパラも輸入物を含めて通年出荷していますが、露地物の旬はやはり春。この2つの旬の食材をワインとコラボしてみました♪

歯にいい
レシピ



作り方



- ① ハマグリは殻をこすってよく洗う。アスパラガスは袴を落として5センチくらいの長さで斜め切りにする。ミニトマトはヘタを落とし、にんにくはみじん切り。
- ② オリーブ油でアスパラガスとニンニク、鷹の爪を炒める。
- ③ 油が全体に回るとハマグリ、ミニトマトを加え、白ワインを振る。
- ④ 一度煮立て、水を加えてふたをして煮、ハマグリの口が開いたら塩こしょうで調味する。
- ⑤ 水溶き片栗粉を加えて混ぜ、とろみを付けて、お皿に盛って出来上がり。

※ハマグリをしっかり噛んで歯をじょうぶにしましょう。

材料(2人分)	
ハマグリ	10個くらい
アスパラガス	5~10本
ミニトマト	5~10個
ニンニク	1片
鷹の爪	少々
白ワイン	大さじ2
オリーブ油	大さじ1
塩・コショウ	少々
水溶き片栗粉	適量

歯・メモ

眼精疲労が「歯の痛み」の原因になることも



歯の痛みは虫歯によるものだけではなくありません。スマホやパソコンの見過ぎによる眼精疲労によって歯の痛みが出ることもあります。スマホやパソコンを長時間使用して目に疲れが溜まってくると、目が重たく感じたり、かすんだりする症状が現れることがあります。そうしたとき、目の休息をとったり、目薬を差したりしてうまく対処できればいいのですが、症状が悪化すると肩こりや頭痛を引き起こします。

眼精疲労がさらに悪化すると、肩こりや頭痛に連動して歯痛が起きてしまうこともあるのです。眼精疲労による肩こりで無意識に姿勢が崩れると、あごの位置もずれてしまい、この状態が長く続くと、今度は歯にまで痛みや違和感などの影響が出ると考えられています♪





ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



☆開花後 4～6 日で収穫できる「ズッキーニ」☆

カボチャの仲間であるズッキーニ。つるが伸びないので「つるなしカボチャ」、とも呼ばれます。ベランダでも栽培可能なので、ぜひチャレンジを！

ズッキーニはさまざまな洋風料理に向くことで、近年人気が高まってきた野菜です。従来はキュウリのように長形で緑色のものでしたが、近頃は色や形の異なる新品種も出回り、栽培の楽しみが増えてきています。

種のまきどきは 4 月中旬～5 月上旬。園芸屋さんでポット入りの苗を買って植えつくと簡単です。植えつけは、できるだけウリ科の野菜を連作していない場所で、日当たりと風通しの良いところを選びます。畑の場合、株間 80～100cm 以上で植え付け、コンテナ栽培の場合、25L 以上のものに 1 株植えを目安にします。茎が伸びてきて折れる可能性がある場合には、50cm ほどの支柱を立てて、株を安定させましょう。

栽培株数が少ない場合は、確実に実を付けさせるため、必ず人工授粉をします。授粉当日の朝に咲いた雌花のめしべに、雄花の花粉をつけます。水やりは、ズッキーニは比較的乾燥を好む野菜ですので、水の与えすぎは禁物。コンテナ栽培の場合、大きく生長すると乾燥しやすいため、朝か夕方の涼しいうちにしっかり与えましょう。

収穫は開花後 4～6 日の未熟果を収穫します。目安として長形のもので果長 18～22cm 程度が収穫適期です。実が大きく熟すと味も落ち、株も弱ってくるので、早めの収穫が長くたくさん収穫するコツです。開花直後の花を収穫し、柔らかくおいしい「花ズッキーニ」として食べることもできます♪

今日って何の日



3月3日は「金魚の日」

日本鑑賞魚振興会（現・iOFa 日本鑑賞魚振興事業協同組合）が 1990 年に 3 月 3 日を「金魚の日」に制定しました。江戸時代、ひな祭りの時に金魚と一緒に飾る習慣があったこと由来します。金魚はコイ科フナ属で、フナの突然変異を人為的に選択し、観賞用に交配を重ねた結果、生まれた観賞魚。さまざまな色や形の金魚が作り出されています。



日本には室町時代に中国から伝来。江戸時代から養殖が盛んに行われるようになり、金魚すくいなどによって庶民の間に広まりました。金魚の三大養殖地は、奈良県の大和郡山、愛知県の大府、東京都の江戸川俳句においては夏の季語となっています♪

九星占い

今月の吉方位・色・日は？
(3月6日～4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	東が吉	桃、ラベンダー	11、12、13、20、21、22、29、30
二黒土星	東北、南西が吉	ベージュ、金	12、13、14、16、21、22、23、24、27、30、31
三碧木星	東が吉	桃、ストライプ柄	9、14、17、22、23、30、31、4/1
四緑木星	東北、南西が吉	ラベンダー、黄	6、15、16、23、24、25、4/1、4/2、4/3
五黄土星	東が大吉、東北が吉	ベージュ、金	6、7、15、16、17、24、25、26、28、4/2、4/3、4/4
六白金星	特になし	黄、シルバー	6、7、8、9、16、17、18、26、27、29、4/3、4/4
七赤金星	特になし	青、赤	8、9、10、17、18、27、28、4/4
八白土星	東が大吉、東北が吉	青、白	6、7、14、15、16、17、20、23、24、4/1、4/2、4/3
九紫火星	東北、東が吉	桃、青	7、8、10、15、16、17、24、25、26、4/2、4/3、4/4

[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 ★

「幸運の気のある結婚式の引き出物は使う」

幸せなイベントの結婚式は幸運の気に包まれている。
結婚式で渡される引き出物にも幸運の気が宿っている。
その引き出物を使うことで幸運の気を吸収できる。
ただ、自分の趣味に合わない物、嫌だと感じる物は処分する。
嫌な物を処分しないでおくと運気を下げる要因になる。



「古新聞、古雑誌を整理して仕事運アップ！」

仕事運アップには木の気を持つ雑誌や本の整理がポイント。
古い新聞、雑誌はいつまでもマガジンラックに入れておかない。
古くなったものは見えないところに保存、たまったら古紙回収へ。
本棚の書籍、文書類も整理整頓を心がけること。

スマイルビューティー

『「薬膳茶」で春の不調を楽に解消』



いよいよ春本番ですが、花粉症や新生活への不安などストレスも多い時期。医食同源の考えに基づく薬膳茶は、そんな季節の不調を和らげ、食生活にも取り入れやすいと女性の人気が集まっています♪

「薬膳」とは東洋に古くから伝わる栄養学。自然と人との調和を説く陰陽五行説を基に、食を通じて足りないものを補い、気や血の滞りをなくすというのが基本の考え方です。薬膳茶はお茶から自然の気を取り入れることで、心身をとものにします。薬膳だからと難しく考えず、色や香り、味わいを五感で楽しむようにしましょう。

陽の気が高まり、環境の変化も多い春は、自律神経が乱れやすく、消化器官や肝臓機能が弱りやすい時期。薬膳の観点からは自然の甘味や苦味を積極的にとる一方、酸味はほどほどにするといいようです。

春の不調におすすめの薬膳茶として、花粉症には菊花とミントを組み合わせた菊花ミント茶。菊花は頭がのぼせてボーッとする時やめまいなどに効果的。ミントは気の巡りを良くし、鼻づまりや喉の腫れ、痛みを和らげます。

また、不眠にはナツメとカモミールを入れた甘いミルクティー、ストレスにはバラの花茶とクコの実で作る華やかな香りのお茶が緊張をほぐしてくれます。ナツメは食欲不振や心身の疲れに、クコの実は眼精疲労に良いとされています。ちょっとした休憩時間にお茶を味わい、季節や心、体の変化に向き合ってみるのもいいのではないのでしょうか♪



暮らしの知識百科

★成年後見制度と市民後見人★



■成年後見制度とは、高齢者などが病気や加齢などで判断力に支障が生じた際に、家庭裁判所が申し立てを受け、親族や第三者後見人が財産管理と身上監護を行う制度です。

■家庭裁判所が後見人を選任する「法定後見制度」と、本人が将来に備えてあらかじめ後見人を選任しておく「任意後見制度」があります。

■一人暮らしや認知症の高齢者が増え、成年

後見人の需要が増大するなか、市区町村では地域の一般市民が、判断力の衰えた人を第三者後見人としてサポートする市民後見人を活用する取り組みを進めています。

■市民後見人のほうが、弁護士など専門職後見人よりも、地域に密着して同じ目線で接することができるため、充実した身上監護が可能になると期待されます♪



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歳の長男。起きたばかりのときなどに、目の焦点が合っていないように見えるときがあります。片目は正面を見ているのですが、もう一方が外側にずれています。斜視でしょうか？

A.赤ちゃんは一般的に目と目が離れているので、寄り目（内斜視）に見えることが多いのですが、ほとんどは心配のないものです。

離れた位置のおもちゃにねらい通りに手を伸ばしたり、つかまり立ちのときテーブルや椅子などに手がちゃんと届いたりするようなら、両目を使って遠近感を測る「両眼視機能」が育っていると考えてよいでしょう。

ただ、本当の斜視があると片方の目でもの

を見ようとするために両眼視機能が育たず、もう一方の目の視力が落ちてしまうことがあります。そこで斜視と診断された場合は、10歳くらいまでの間に両眼視機能を育てる訓練を行ないます。

目覚めているときに両方の目でしっかり見ていれば心配ありませんが、念のため両眼視機能が育っているかどうか眼科で診てもらいとよいでしょう♪

今月の「知っ得」情報

☆ 長期熟成もできる「ワインの保管サービス」 ☆

▼ワインの保管サービスが増えています。自宅で誤ってワインを劣化させてしまう心配がなく、長期熟成によって価値が高まる楽しみもあるようです。

▼倉庫会社やワインショップが手がける専用の保管サービスは、年間を通じてワインの熟成に適した温度 13～16℃、湿度 60～70%くらいを確実に維持できます。仮に停電になっても自家発電装置が作動するため、ワインの品質に影響が出ません。

▼寺田倉庫（東京・品川）の「テラダワインストレージ」はボトル 1 本単位で預けられ、保管料は 1 本当たり月 97 円。月島倉庫（東京・中央）の「Day 倉庫ワイン保管サービス」は、1 日単位で預けられるのが特徴。保管料はボトル 4 本が入る専用箱 1 つ当たり 1 日 21 円。

▼また、大手ワインショップ、エノテカ（東京・港）の「オンリーセラー1」は 3 カ月単位の契約で、長期熟成させたい人に向いています。ボトル 12 本が入る箱 1 つの保管料は 3 カ月で 1620 円。



【タイトル】 ラ・ラ・ランド
 【製作年】 2016年
 【製作国】 米国
 【監督】 デイミアン・チャゼル
 【出演】 ライアン・ゴズリング
 エマ・ストーン、ジョン・レジェンド



■『セッション』を手がけたデイミアン・チャゼル監督が、ライアン・ゴズリングとエマ・ストーン主演で描いたラブストーリー・ミュージカル。女優の卵とジャズピアニストの恋のてん末を、華麗な音楽とダンスで表現し、第89回アカデミー賞で監督賞や主演女優賞をはじめ最多6部門を獲得、世界中で大ヒットした作品です。

■売れないジャズピアニストのセブ（ライアン・ゴズリング）と、女優を夢見てオーディションに挑戦するも落ちてばかりいるミア（エ

マ・ストーン）。この夢を追う二人の恋の行方がドラマティックに描かれます。

■ダンスだけでなく歌やピアノ演奏など、徹底した役作りを行った主演の二人。ストーンは舞台経験を生かして素晴らしい歌声を披露。ゴズリングは、3カ月特訓してジャズピアノを習得し、全編吹替えなしで演奏しています。



■最近「リカバリーウェア」という言葉をよく見聞きするようになりました。リカバリーウェアのコーナーを設けているスポーツ店やデパートもあります。リカバリーウェアをブームに先駆けて発売したベネクスでは、リカバリーウェアの狙いを「ゆったりと落ち着ける上質な休養の提供」としています。

■ハードな毎日を送る現代人には「上質な休養」が必要不可欠。ただ着るだけで、心地よい上質な休養が得られるのがリカバリーウェアというわけです。当初はアスリートが運動後の疲れを取ることを目的に着用していましたが、ここに来て口コミでビジネスマンや主婦の間にも広がり、関連商品が注目を集めているのです♪

- 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