

月刊ニュースレター

12月

今日も笑顔でいきましょう！



阿部歯科クリニック TEL : 0284-64-1110

こんにちは！！院長の阿部です！

- さて、早いもので今年も12月を迎えました。12月は旧暦では「師走」。「師」は僧侶で、お経をあげるために師が忙しく走り回る「師走り月」から名づけられたと言われていました。
- 僧侶でなくても、12月は年末。お歳暮、クリスマス、年賀状書き、そして大掃除、お正月の準備と大忙しの月です。昔は12月13日が「正月事始め」とされ、この日から新年を迎える準備が始まりました。お歳暮も12月13日から20日に贈るのが由緒正しいルールです。
- また、門松やしめ飾りは26日～28日に飾るのが一般的。29日に飾るのは「苦松」になるとして敬遠されています。31日では一夜飾りになり、神様への誠意が足りないとして避けられています。門松などは本来、年神様が降りてこられるときの目印という意味があるので、きちんと飾りたいものです。



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…パパッと掃除術
- ・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



“寝る子は「脳」も育つ”

■昔から「寝る子は育つ」と言われてきましたが、最近の研究で「寝る子は脳も育つ」ことが明らかになりました。

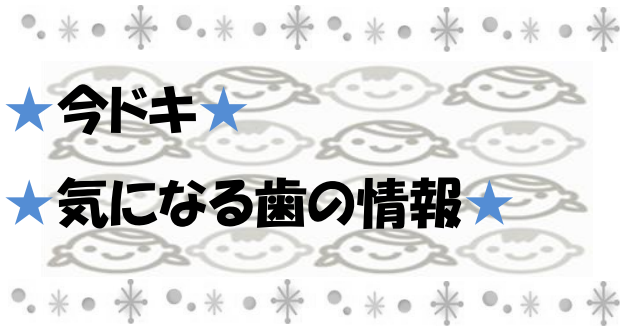
■これは、東北大加齢医学研究所の滝教授らの研究チームが2008年からの4年間、5～18歳の290人の平日の睡眠時間と、脳で記憶や学習を担う部位である「海馬(かいば)」の体積を調べた結果、睡眠時間が10時間以上の子どもは6時間の子どもより、海馬の体積が1割程度大きいことが判明したものです。健康な子どもを対象に睡眠時間と海馬の大きさに関係があることを確認したのは世界で初めてです。



■うつ病や高齢者のアルツハイマー病患者などでは海馬が縮小し、体積が小さくなっていることがわかっており、海馬の大きさの違いは記憶や認知機能などにも影響する可能性があります。このため、滝教授は「子どものころから睡眠をしっかり取る生活習慣をつけ、海馬を大きくしておけば、発症リスクを下げられる可能性がある」と話しています。

■「海馬」は本来タツノオトシゴのことです。脳の海馬の断面がタツノオトシゴに似ているのでこのように呼ばれています。





★今ドキ★

★気になる歯の情報★

§ 親知らず、抜歯する？ §

「親知らず」は20歳前後で生えてくるため、親が知らない歯ということで名付けられたようです。この親知らずですが、生えてくる人もいれば、生えてこない人もいます。また、生えてきた場合でも、抜歯した方がいいケースと、抜かないで残しておいていいケースがあります。今回は、親知らずが原因となるトラブルと、その対処法をご紹介します。

親知らずは上あご、下あごの最奥の四隅に生えてくるため、生え方によっては歯磨きをきちんとするのが難しく、将来的に虫歯や歯周病になる可能性が高くなります。最悪の場合は手前の健康な歯を巻き添えにする恐れもあるので、抜歯を勧められることとなります。また、親知らずが虫歯になってしまった場合、一番奥なので治療やメンテ

ランスがしづらく、治療をしないで抜歯するというケースも出てきます。

一般的に抜歯をした方がいいと考えられる親知らずは、次のような状態です。①手前の歯と同じように生えているが、歯磨きがうまくできない ②中途半端に生えていて、歯の一部だけが見えている ③横向きに生えている ④骨の中に完全に埋まっていてレントゲン写真上、問題がある ⑤歯並びを悪くする恐れがある

逆に、抜歯をせずに残しておいてもいいのは、次のような状態です。①手前の歯と同じように生えていて、歯磨きも問題なくできる ②骨の中に完全に埋まっているものの、レントゲン写真上、問題がない ③その他、特に悪影響を及ぼすことがないと判断された場合

親知らずを抜く場合は、できるだけ早い方がいいです。虫歯や歯周病になってからでは遅いのと、若いときの方が抜いた後の骨の回復も早いからです。



院長のひとりごと…

いい花の香りをかぐと気持ちがなごみ、美味しそうな匂いをかぐと食欲が出てきます。これは、鼻の奥にある特殊な細胞が匂いの物質を感知して脳に伝え、脳から様々な指令が各臓器に伝わるためです。



このメカニズムを利用して、いろいろな植物の芳香成分で病気の予防や治療をするのがアロマセラピー。紀元前から世界各地で行われてきた治療法ですが、最近では病気の予防や治療だけでなく、精神症状や集中力、疲労、ストレス、睡眠、免疫機能などの改善にも利用されています。家庭でも花やハーブを飾ったり、芳香剤、入浴剤を使うことでアロマセラピーが簡単にできます。アンチエイジングにも効果があります。



歯にいい
レシピ



カキのアヒージョ

カキの美味しい季節になります。今回はスペインの家庭料理。ニンニクと唐辛子を利かせたオリーブオイルでじっくりと揚げ煮した料理です。



作り方



- ① ニンニクの皮をむいて薄くスライス。鷹の爪は小口に切ります。
- ② 鍋にオリーブオイルを少量入れ、ニンニクと鷹の爪を低温で香りが十分出るまで炒めます。
- ③ ②の鍋に残りのオリーブオイルを入れ、油が熱くなったらカキを加えます。カキに十分火が通るまで低温でしっかり揚げ煮します。
- ④ 塩コショウで味を整え、パセリのみじん切りを入れて出来上がりです。

※カキのうまみも含んだオイルに、トーストしたパンを浸して食べると美味しいです。

材料(2~3人分)	
カキ(むき身)	10~12個
オリーブオイル	1カップ
ニンニク	2片
鷹の爪	1本
パセリ	適量
塩・こしょう	適量

歯・メモ



世界で最も虫歯が少ない国はどこ？

世界を見渡すと虫歯の多い国もあれば、少ない国もあります。ちなみに、世界で最も虫歯が少ないのはガーナ。ガーナの12歳児の平均虫歯本数は0.1本で、日本の2.4本の実に20分の1以下です。

ガーナと言えば、チョコレートの原料となるカカオの世界的な生産地。カカオ=チョコレートを食べると虫歯にならないの？と思う人もいると思いますが、実はガーナで生産されるカカオはすべて輸出用で、ガーナの人はチョコレートを食べません。ガーナで虫歯が少ないのは、砂糖の消費量が世界でも最低クラスだからです。虫歯を予防するには、甘い物を控えるか、甘い物を食べた後は歯磨きをすることです。





ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



☆ 日陰の場所で緑の葉っぱを楽しもう！ ☆

住まいの周囲には北側の建物の陰になるところなど、一日中まったく日の当たらない場所があります。でも、こんな場所でも緑の葉を楽しませてくれる植物があります。

日がまったく当たらない場所では何も育たないと、あきらめる必要はありません。日本にはハランやオモトなどのように、日陰の下草として古くから使われている植物が多くあります。そうした日陰でも丈夫に育つ伝統的な植物を活かして、暗いイメージのある日陰をオシャレな緑のコーナーに変身させてみましょう。

日陰に強い木や、古くから下草や根締めとして使われてきた日陰に強い多年草をご紹介します。根締めは、庭木や鉢植えの木などの根もとに植える草のことです。常緑の低木としてはアオキ、ヤツデ、斑入りサカキなどがおススメ。いずれも耐陰性に優れ、特に斑入りの品種は日陰の庭を明る

くしてくれます。

常緑多年草としては、オモト、ユキノシタ、ハラン、ツワブキ、トキワシノブなどがおススメ。オモトは江戸時代から栽培されている古典園芸植物で、葉の形状の変化や斑など、多彩な葉の変異を楽しむことができます。また、葉だけでなく実も楽しみたいなら、真っ赤な実をつけるヤブコウジや、黒い実をつけるオオバジャノヒゲなどがあります。

ひとつの種類だけでなく、3~4種類を1カ所に寄せ植えすると、日陰でもオシャレなコーナーが出来あがります。

今日って何の日



12月7日はクリスマスツリーの日



1886(明治19)年のこの日、横浜で外国人船員のために日本初のクリスマスツリーが飾られたことに由来します。ただ一説には、1860年にプロイセン王国の使節オイレンブルクが公館に初めて飾ったと言われているほか、日本で初めてのクリスマスのお祝いは1874年に、原胤昭が設立した原女学校で行われたとも言われています。

ちなみに、クリスマスツリーには常緑である針葉樹の幼木が用いられており、アメリカでは年間数千万本もの生木のツリーが流通しているようです。

九星占い

今月の吉方位・色・日は？ (12月7日～1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、西が吉	黄、桃、橙	9、10、11、18、19、20、23、25、28、29、30、1/1
二黒土星	東北が大吉	緑、黄、茶	8、9、17、18、19、24、26、27、28、29、30、31、1/1
三碧木星	北、東が吉	黄、白、茶	8、17、18、26、27、30、31、1/1、1/3
四緑木星	南西が大吉、北が吉	緑、金、白	7、8、13、16、17、24、25、26、31、1/1
五黄土星	北、東北、西が大吉	黄、金、薄紫	7、12、14、15、16、23、24、25、26、1/1
六白金星	北、東北、南西が吉	緑、黄、薄紫	13、14、15、22、23、24、1/1、1/2
七赤金星	西が大吉、北、東が吉	黄、金、白	12、13、14、20、21、22、23、1/1、1/3、1/4
八白土星	東北が大吉	緑、金、赤	11、12、13、14、17、20、21、1/1、1/3
九紫火星	東が大吉、西が吉	金、白、緑	10、11、12、19、20、29、1/1、1/3、1/4

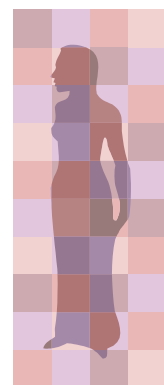
[自分の九星の探し方] 生まれた年(西暦)の下2桁の合計が9以下の人は、10から下2桁の合計数字を引く。1961年生まれなら、 $10 - (6 + 1) = 3$ となる。生まれた年の下2桁の合計が10以上の人は、まず下2桁の数字を足す。足した数字の10の位と1の位をさらに足し、10から引く。1968年生まれなら、 $6 + 8 = 14$ 、 $1 + 4 = 5$ 、 $10 - 5 = 5$ となる。ただし、節分までに生まれた人は前年の生まれとなる。

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 ★

「ピンクは優しさと思いやりに満ちた愛の色」

ピンクは人を優しく幸せな気持ちにしてくれます。
だからピンクは人間関係をよくしてくれる。
独身の方は恋愛運と結婚運がアップ！！
既婚の方は家庭が円満になる。
ビジネスの人間関係でも、さりげないピンクが有効！！



「貴重品やお金は暗いところにしまうべし」

貴重品や現金、通帳などは暗くて静かな場所にしまうこと。
明るい場所だと陽の気が強く、出費が増えてしまう。
陰の気の暗い場所に置けば無駄遣いが減り出費も少なくなる。
北側の部屋や寝室などの高級感のある引き出しの中がベスト！

スマイルビューティー

『老けて見える「くま」の原因と対策』

目の回りがどんよりと暗く見える「くま」は、疲れている感じに見えたり、実年齢より老けた印象を与えてしまいます。今回は「くま」の原因と、改善法をご紹介します。

「くま」ができる主な原因は、目の回りの毛細血管の「うっ血」と「色素沈着」の2つです。「うっ血」は毛細血管の中を流れる血液が滞っている状態。血液は細胞組織に酸素を送り込む働きがあります。血流がスムーズだと酸素を持つ血液が常に流れ込んでいきますが、うっ血状態になると、とどまっている間に酸素を使い果たしてしまうことで、血液の色が鮮やかな赤色から暗い赤に変化します。このため皮膚の色も暗く見えてしまうのです。

うっ血によるくまを改善したい場合は、目の周りだけでなく顔面、首筋など静脈全体の流れを良くすることが大切。目と鼻の間から鼻と口の横を通り、あごの付け根に向かう顔面静脈や、首筋にある2本の太い静脈を指先で軽くもむと効果があります。ただ、顔面静脈をこするのはやめましょう。

もう一つの原因の「色素沈着」は、皮膚にメラニン色素が沈着してしまう状態で、茶色がかったくまになります。年齢を重ねると増えてきます。表皮のメラニンは肌の新陳代謝によって自然にはがれ落ちますが、表皮の下の真皮層でメラニンの色素沈着が起きているときはレーザー治療が必要になるようです。



パパッと掃除術 ★ 「キッチン小物」の掃除 ☆



年末の大掃除では「キッチンの小物」もきれいにしておきたいもの。今回は知っておくと便利なキッチン小物の簡単掃除術をご紹介します。



キッチン小物も
スツキリきれいに！

■まずは卵の殻を使った「しょう油差し」の洗浄です。用意するのは卵の殻1個と水だけ。まず、卵の殻を細かく砕いてしょう油差しに入れます。次に水をしょう油差しの1/5くらいまで入れ、手のひらでしょう油差しの口の部分をよくふさいでシャカシャカとシェイクします。しょう油差しから水と卵をとり、全

体を水で洗えば完了です。

■次はオイルポット。油で汚れている部分に、小麦粉をまんべんなく振りかけ、油が浮いてきたら、熱湯で固く絞ったボロ雑巾等で汚れをふき取ります。次に重曹クリームをアクリルたわしや歯ブラシにつけて汚れをこすり落とし、水で洗い流せば完了です。

ママと★
わたしの
相談室♪



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！「こういう時、どうしたらいいの？」という時、参考にしてみてください。



Q. 風疹が流行しているというニュースを見ました。妊娠する可能性があります。これまでに風疹のワクチン接種をした記憶がないので心配です。

A. 風疹は、せきやくしゃみなどの飛沫で感染し、発疹や発熱、リンパ節の腫れなどの症状が出ます。特に注意が必要なのは、妊娠の可能性のある女性です。妊娠初期で風疹にかかると、胎児が風疹ウイルスに感染し、難聴や心疾患、白内障、発達の遅れなどの「先天性風疹症候群」になることがあるからです。

日本では1977年から女子中学生を対象に風疹ワクチンの接種が始まり、その後、接種

対象が広まりましたが、かならずしも全員が接種を受けているわけではありません。

接種したかどうかわからないときは、抗体の有無を調べる検査を受けるか、あるいは抗体の有無は検査しないで接種を受けるという方法もあります。これは、風疹のワクチンは複数回、接種しても大丈夫だからです。ただ、注意が必要なのは、女性はワクチン接種後二カ月間は避妊する必要があります。

今月の「知っ得」情報

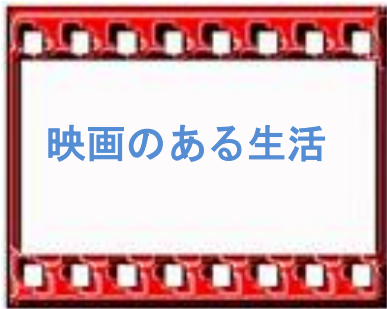
☆ 電力消費量の増える冬場の節電対策 ☆

▼冬を迎え、電力消費量も増える時期になります。総務省の家計調査によると、今年の2月と7月の一世帯当たりの電気使用量を比べると、2月が7月の1.7倍にも達しています。家計のためにも、夏場に負けず節電に取り組みたいところです。

▼節電対策は3つに分かれます。①ムダをなくす ②省エネタイプの製品に切り替える ③室内の熱をできるだけ逃がさないです。

▼①としては、エアコンや電気カーペット、温水洗浄便座などの設定温度を下げる、温水洗浄便座は使わないときはフタを閉める、見てないテレビは消すなど。②としては、白熱電球を消費電力の少ないLEDに替える、古い家電製品を省エネタイプの新しい製品に替えるなどですが、製品買い替えの場合は環境省が運営する家電省エネ性能比較サイト「いっきゅうさん」が役立ちます。③としては、カーテンを厚手のものにする、こたつは布団に加え上掛けを使い、こたつ敷きの下には保温性のあるシートを敷くなどを実践してみましょう。





【タイトル】 モテキ
 【製作年】 2011年
 【製作国】 日本
 【監督】 大根仁
 【主なキャスト】 森山未来、長澤まさみ
 麻生久美子、真木よう子、新井浩文



■ 漫画雑誌「イブニング」に 2008～2010 年まで連載された久保ミツロウの人気コミック「モテキ」。2010 年には深夜枠でテレビドラマ化され、ギャラクシー賞を受賞。そのテレビと同じ監督、キャストのままに、原作者自身が映画用書き下ろししたオリジナルストーリーで映画化された作品。

■ 主演の森山未来に加え、長澤まさみ、麻生久美子、仲里依紗、真木よう子など、豪華俳優陣も新たに迎え、モテキファンはもちろんドラマ未見者にも必見のエンタメ作品となっています。

す。キネマ旬報の 2011 年日本映画ベストテン 6 位にも輝きました。

■ 人生において異性に突然モテる時期、モテ期。ある日突然、恋愛に不器用で、優柔不断な「金なし夢なし彼女なし」の低恋愛偏差値男に、突然モテ期が訪れ、恋にエロスに人生に煩悶・妄想・奔走する姿を描きます。



■ 皆さまのご家庭では牛乳をどのくらい飲まれていますか？農林水産省の調査によると、2010 年の日本人 1 人あたりの年間牛乳消費量は 23.8 リットルで、15 年前の 1995 年に比べて約 3 割も減少しています。減少の原因には、飲料の多様化に加え、少子化による児童数の減少で学校給食も少なくなったことが挙げられています。

■ 確かに冷蔵庫を開けるとペットボトル入りのお茶やジュース、スポーツドリンクなどが幅を利かせています。でも、それらの飲料と違って、牛乳にはカルシウムが豊富に含まれています。成長期の子どもはもちろん、大人も高齢になってからの「骨粗しょう症」を予防するため、牛乳をもう少し飲みたいと思います。特に女性の方は必要です。

- 発行：阿部歯科クリニック
- 担当：阿部 和夫
- 住所：〒326-0844
栃木県足利市鹿島町 1 1 3 0
- TEL：0284-64-1110
- 携帯：090-3227-0163
- FAX：0284-64-1161

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。

0284-64-1110

