

月刊ニュースレター

今日も笑顔でいきましょう！



8月

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！

- 8月。立秋を迎えるとはいえ、夏真っ盛り。月内は暑い日が続きます。熱中症には十分お気をつけください。
- 8月といえば先祖を供養するお盆。地域によっては、キュウリとナスに割り箸を刺し、馬と牛に見立てた精霊馬を飾る地域もあります。キュウリは先祖の霊を少しでも早く迎えられるように馬を表し、ナスはゆっくり帰ってもらうように牛を表しているそうです。先祖を敬う気持ちが込められているんですね。
- 真夏の花といえばヒマワリ。太陽に向かって咲く姿には、何か元気づけられます。そのヒマワリですが、紀元前からインディアンの食用作物として重宝されていたようです。19世紀初めに伝わったロシアでもヒマワリの種子が常食されるようになり、今ではロシアが食用ヒマワリ生産で世界一です。



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



“パート女性の早産リスク 2.5 倍”

■パートタイムで働く女性は、正社員などのフルタイムで働く女性や専業主婦に比べ、出産時に早産となるリスクが約2.5倍も高いことがわかりました。厚生労働省研究班(代表研究者・斎藤滋富山大学教授)の調査結果です。

■早産は全妊婦の約5%に発生していますが、低体重で生まれたり、呼吸障害が出たりする恐れがあり、予防が課題になっています。

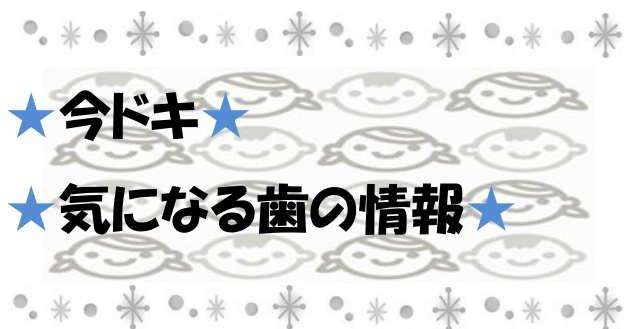
■研究班は 2008～2010 年に妊娠、出産した 1365 人(うちフルタイム勤務 560 人、パートタイム 192 人、専業主

婦 573 人、不明 40 人)を調査。調査では、37 週未満の出産である早産率は全体で 7.5%、フルタイム勤務は 6.6%、専業主婦は 6.5%だったのに対し、パートタイマーは 12.5%に達し、早産のリスクが約 2.54 倍高いことが明らかになりました。



■斎藤教授は「パートでは立ち仕事が多かったり、休みが取りにくかったりする労働環境が影響している可能性がある。おなかの張りなどの異常を感じたときに、休みを取りやすくするなど支援が必要だ」と話しています。





★今ドキ★

★気になる歯の情報★

§ 歯周病で認知症が悪化 §

以前から「歯周病が進むと認知症になりやすい」と言われてきました。平成 14 年には財団法人「ほけ予防協会」が仙台市で実施した調査により、アルツハイマー型認知症では脳の萎縮が歯の数の減少に伴って現れることを明らかにしています。この他にも、歯周病と認知症の進行には関係が深いとする調査結果がいくつか示されてきました。

ただ、これまで歯周病とアルツハイマー型認知症の関係を科学的に明らかにする研究成果は出ていませんでしたが、このほど、名古屋市立大学大学院の道川誠教授(生化学)らの研究チームが、歯周病がアルツハイ



マー型認知症を悪化させることをマウスの実験で明らかにし、日本歯周病学会で発表しました。

道川教授らの研究チームは、人工的にアルツハイマー病に罹患(りかん)させたマウスを用意。2グループに分けて、一方だけを歯周病菌に感染させました。

これらのマウスを箱に入れて球や三角錐(さんかくすい)の物体を2つ見せた後、うち1つを置き換えて反応を調べると、歯周病のないマウスは新しく置いた物体へ頻繁に近づきましたが、歯周病を併発したマウスは反応が変わりませんでした。

道川教授はこの実験結果について、「認知機能が低下し、最初に見た物体の形を忘れていたため、新しい物体に興味を示さなかったため」としています。そして、実験後にマウスの脳を調べると、歯周病菌に感染してからの約4カ月間で、記憶を

つかさどる海馬にアルツハイマー病の原因となるタンパク質が沈着し、歯周病のマウスの方が面積で約2.5倍、量で約1.5倍に増加していました。道川教授は「歯周病治療で、認知症の進行を遅らせる可能性が出てきた」と話しています。



院長のひとりごと…

お昼ごはんを食べた後って、何だか眠くなって、ウトウトしたくなりませんか？

昼寝の効果を医学的に研究している久留米大学医学部の内村直尚教授によると「私たちの身体は、眠気の12時間周期によって午前2時ごろと午後2時ごろに最も強い眠気が出てくるようにできている」のだそうです。だから、昼寝をしたくなるのは当たり前なんです。



内村教授は、眠気が強まる午後2時前に昼寝をすると、脳がリフレッシュされて意欲や集中力が高まるとしています。さらに、週に3回以上昼寝をすると、夜の睡眠の質もよくなるそうです。熟睡感が増して朝もきちんと起きられるようになり、それがアルツハイマー病や心臓病、うつ病の予防にもなるとのこと。昼寝の効用ってすごいですね。



歯にいい
レシピ



タコのトマト煮

タコの食べ方は生から干物までいろいろありますが、今回はトマトと一緒に柔らかく煮込んだレシピ。トマト缶の汁だけで煮るので濃厚な味わい、かむほどにうまみがしみ出て美味しいですよ。



作り方



材料(2人分)	
タコの足 (ゆでたもの)	2本(100g)
ホールトマト (缶詰)	1缶(400g)
玉ネギ	1個
オクラ	6本
ニンニク	1かけ
ローリエ	1枚
オリーブオイル	大さじ1
塩、こしょう	適量

- ① タコは1口大に、玉ネギは繊維にそって薄切りにします。オクラは、へたとがくを取って斜め半分に、ニンニクはみじん切りにします。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れて中火で熱し、ニンニクを炒めます。香りがたったら玉ネギを加え、透き通ってしんなりとするまで炒めます。
- ③ ②にタコ、オクラも加え、全体に油がなじむまで炒め合わせます。
- ④ ③にトマト缶を汁ごと加え、木べらでくずすようにして混ぜ、煮立ったら弱火にしてアクを取ります。あればローリエを入れてふたをして15~20分煮込み、塩、こしょうで味を整えて出来あがりです。

歯・メモ

「日本でうける『八重歯』も欧米では？」



日本ではチャームポイントのひとつとして見られる八重歯。無邪気さや小悪魔っぽさなどを出すイメージとして、アニメなどのキャラクターデザインにも広く使われてきました。

ところが、欧米では、様々な不正咬合(適切に噛み合っていない状態)の中でも、八重歯はドラキュラや狼男、魔女などを想起させるものとして忌み嫌われています。

日本の場合、欧米と違って宗教的タブーがないことに加え、日本の歴史や文化なども影響しているようです。ただ、歯科的には、咀嚼(そしゃく)しにくい、歯磨きもしにくいことなどから、治療することをお勧めしています。





ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



☆ 簡単にできて楽しみ 2 倍、野菜の再生栽培 ☆

調理のときに切り落とした大根やニンジンの頭、ネギや豆苗(とうみょう)の根など、再生栽培ができます。捨てずにチャレンジしてみましよう。

ふだんは捨ててしまう野菜の頭や根元も、水につけておくと芽が出て伸びてきます。さわやかなグリーンを観賞用として楽しむこともできるし、収穫して食べることもできます。楽しみ 2 倍というわけです。

育てやすく、短期間で収穫できるものとして、おススメは豆苗です。根の上 2~3 センチで切り、根の部分を果物の空きパックなどに入れ、根がつかくらいの水を注ぎます。明るい場所に置いて、1 日 1 回水を替えていくと、4~5 日で伸び始め、2 週間ほどで収穫できます。同じように、ネギや三つ葉なども根元を水につけておけば伸びてきて収穫できます。

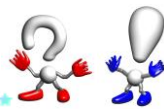
バジルやミントなどのハーブ類は、茎をそのまま水にさしておくと根が生えて発芽してきます。

大根やニンジンのは頭の部分を切って、5 ミリ~1 センチ程度の深さの水につけると数日で芽が出てきます。2~3 週間で葉が 10~15 センチになるので、それまでに適宜、収穫します。

注意点としては、又メリや腐敗を防ぐため、水を替えるたびに野菜と容器をさっと洗うことです。また、長く水につけておくと痛んでくるので、一度収穫したら捨てましょう。

芽が出てしまったイモ類は、切って水につけておくと芽が伸び、1 カ月ほどで葉が大きく育つので、観賞用に向きます。

今日って何の日



8 月 25 日は「ラーメン記念日」

日清食品の創業者・安藤百福(ももふく)氏が世界で初めて発明したインスタントラーメン「チキンラーメン」が 1958 年 8 月 25 日に発売されたことを記念し、日清食品が「ラーメン記念日」として制定しました。



日清食品では、この記念日後に毎年「ラーメン記念日フェスタ」を開催、無料試食会をはじめ全国各地で数々のイベントを行なっています。

また、日清食品では 1999 年 11 月「チキンラーメン」の発明の舞台となった大阪・池田市に体験型食育ミュージアム「インスタントラーメン発明記念館」をオープンしています。

九星占い

今月の吉方位・色・日は？ (8月7日～9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 (運が味方してくれる日です)
一白水星	東、東南、西が大吉	黄、金、緑	9、10、11、18、19、20、27、28、29、9/1、9/3
二黒土星	南、西が大吉	薄紫、白、緑	8、9、10、11、14、17、18、26、27、28、9/2、9/4
三碧木星	北、東南、南が大吉	青、薄紫、桃	8、9、17、26、27、9/4、9/5
四緑木星	北、東、南が大吉	金、橙、薄紫	7、8、15、16、17、22、25、26、9/2、9/3、9/4
五黄土星	南、南西、西が大吉	茶、黄、橙	14、15、16、23、24、25、9/1、9/2、9/3、9/4
六白金星	北、南西、西が大吉	緑、赤、白	14、15、22、23、24、31、9/1、9/2
七赤金星	北、南西が大吉	金、黄、白	8、10、13、14、21、22、23、29、30、31、9/1
八白土星	南、西が大吉	赤、橙、薄紫	11、12、13、20、21、22、23、26、29、30
九紫火星	東、東南、南西が大吉	桃、茶、金	10、11、12、19、20、21、28、29

[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 ★

「仕事運アップには『文昌塔』」

「文昌塔」は七層あるいは九層からなる塔の置物。中国では昔から高い塔や山は人を聡明にすると言われてきた。「文昌塔」はこの効果を家の中で実現しようとするもの。文昌塔を置くと集中力がアップし、仕事の能率が上がる。仕事運全般にも効果が期待できる。



「見通しのよさが幸運を招く」

風水でも見通しのよさが幸運を招く。玄関や部屋の入口に立って奥が見通せることが大事。奥が見通せないといい気も入ってこない。入口付近にはできるだけ物を置かずスッキリさせること。

スマイルビューティー

『化粧崩れを抑える夏場のメイクテク』



汗で化粧崩れしやすくなる暑い夏。汗をかくのが嫌だからといって水分を控えると、熱中症などの原因にもなります。汗が出ても化粧崩れを抑えられる基本テクニックをマスターしましょう。

気温が上昇する真夏は汗をかくことが多くなり、外出先などでメイクの崩れも気になるところで。今回は夏場の汗や皮脂によるメイクの崩れを抑えるテクニックをご紹介します。

基本は、スキンケアの段階から手を抜かないことです。スキンケアをきちんと行うことが化粧持ちを良くします。具体的な化粧法ですが、まず収れん効果のある化粧水で毛穴を引き締めます。コットンに化粧水を含ませ、肌の上で弾ませるようにつけると、気化熱で肌が冷えます。

次に化粧下地を顔全体に均一につけます。コットンを使うとむらなく均一につけられます。化粧水と下地が肌になじみ、べたべたしなくなったところでファンデーションを塗ります。ファンデーションは毛穴に塗りこまないで、部位によって塗り分けます。目の下から頬にかけてはスポンジで叩くように塗り、皮脂の多いTゾーンと目じり、口元は押さえるように塗ります。汗の多い生え際、頬の外周はさらっと薄く塗れば十分です。



パパッと掃除術

★ 「畳」の掃除 ★



昔に比べて畳の部屋が少なくなってきましたが、それでも畳は日本の住まい文化であり、きちんと手入れして気持ちよく使うようにしましょう。

畳もいつも
キレイに！



■ 「畳」掃除の基本は「畳の目」に沿って行うことです。掃除機の場合は、畳の目に沿って掃除機をゆっくり動かします。特にダニが増える季節には、同じ場所を2~3往復、ゆっくりと掃除機をかけてホコリやダニを吸い取ります。

■ ほうきを使う場合は、ほこりが舞い上がっ

てしまうのを防ぐために、キッチンペーパーなどを水でぬらして固く絞った後、細かく千切って畳の上にばら撒いてから、掃くようにします。

■ 掃除機とほうき、どちらの場合でも、最後に固く絞った雑巾で目に沿って水拭きするとさらに畳がキレイになります。

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. 9カ月の長男が「鉄欠乏性貧血」と診断されました。軽度で離乳食も進んでいるので、薬を使わず様子を見ることになりましたが、放っておいても大丈夫でしょうか？

A.「鉄欠乏性貧血」は6ヶ月過ぎの乳児によく見られる疾患です。貧血になると体重や身長伸びが遅くなったり、精神発達障害などの恐れのあることが指摘されています。

ただ、強度の貧血を長く放置するのは問題ですが、軽度の貧血は気づかない内に改善することも多く、気づいたときから治療を開始すれば何の心配はありません。

質問のケースも軽度で離乳食も進んでいる

ということなので、自然に改善してくる程度の症状とされます。主治医が言うように、鉄剤を使わず、このまま経過を見るということで大丈夫だと考えます。

10ヶ月を過ぎて、人に話しかけるような言葉を話し、上手にハイハイで動き回れば精神運動発達は正常です。心配なときは1才ぐらいに小児科で発達の状態を見てもらうと良いと思います。

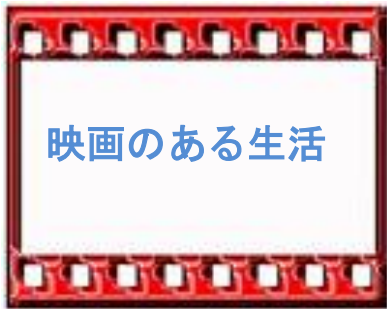
今月の「知っ得」情報

☆ ネットでコツコツ「積み立て投信」☆

▼銀行や郵便局にお金を預けたときの金利は歴史的な低水準。もう少し利回りがよく、しかも比較的 안전한金融商品を探している方も多いと思います。今回、ちょっと目を向けてみたいと思われる金融商品として「積み立て投信」をご紹介します。

▼投信(投資信託)は、投資家が金融機関などに委託した資金を国内外の株式や債券などで運用し、その運用益を投資家に分配する仕組みです。預金と異なり、元本は保証されず、運用利回りも確定していません。ただ、高いリターンを受け取れる可能性があります。

▼「積み立て投信」は、毎月あるいは毎日、一定額ずつ投信を購入していくものです。ネット証券やネット銀行では積立金額500円の少額からのところが多く、しかもネットを通じて申し込みできるので、手軽に始めることができます。また、価格が毎日変動する投信を、毎月あるいは毎日、一定額ずつ購入していくことで、平均取得価格を低く抑えられる確率が高まります。慎重に検討した上で、少額から始めてみるのも一法だと思います。



【タイトル】 ヒューゴの不思議な発明
 【製作年】 2011年
 【製作国】 アメリカ
 【監督】 マーティン・スコセッシ
 【主なキャスト】 エイサ・バターフィールド
 クロエ・グレース・モレッツ、ベン・キングズレー



■原作は、世界各国でベストセラーとなったブライアン・セルズニックの冒険ファンタジー小説「ヒューゴの不思議な発明」。これを、オスカー受賞作「ディパーテッド」の名匠マーティン・スコセッシ監督が初めて3Dで作りあげた、美しい魔法のような感動のエンターテインメントです。

■主人公ヒューゴを演じるのは「縞模様のパジャマの少年」のエイサ・バターフィールド。イザベル役に「キック・アス」のクロエ・モレッツ。2012年のアカデミー賞では作品賞を含む

11部門で同年最多ノミネート。撮影賞、美術賞など計5部門で受賞を果たしました。

■物語は1930年代のパリ。父親の残した壊れた機械人形とともに駅の時計塔に暮らす少年ヒューゴは、ある日、機械人形の修理に必要なハート型の鍵を持つ少女イザベルと出会い、人形に秘められた壮大な秘密をめぐって冒険に繰り出します。



■「物も言いようで角が立つ」と昔の格言にあるように、同じ内容でも言葉の表現を少し変えるだけで、良くも悪くも印象が違ってきます。「物も言いよう」を女子大生が今日的にまとめて辞典にしたのが「ネガボ辞典」。昨年10月の発売ですが、40代以上の女性中心に売れているようです。

■「ネガボ」とは、ネガティブに感じてしまう表現を、ポジティブに捉えられる言葉に置き換えること。たとえば「愛想が悪い」は「媚を売らない」、「存在感がない」は「まわりに溶け込める」など、約600語が収められています。言う方も言われる方もポジティブな気持ちになって、毎日を明るく過ごせたらいいですね。

- 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1130
- 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