

月刊ニュースレター

10月

今日も笑顔でいきましょう！



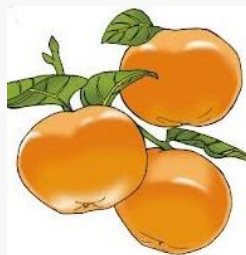
阿部歯科クリニック TEL : 0284-64-1110

こんにちは！！院長の阿部です！

■さて、10月。さわやかな秋晴れの行楽日和が多く、運動会やピクニック、果物狩りなどアウトドアが楽しめる季節です。ただ、下旬には秋がしだいに深まり、楓(かえで)や蔦(つた)が色づき始めます。23日は霜が降り始める、二十四節気の「霜降(そうこう)」。10月は「初霜月」とも呼ばれます。

■今年は17日が十三夜。十五夜と並ぶ秋の名月観賞イベントで、「栗名月」とか「豆名月」とも呼ばれています。9月の十五夜はあまりすっきりしない夜空の場合が多いのに対し、十三夜の夜は晴れることが多く「十三夜に曇りなし」という言葉もあります。

■また、秋は読書の季節。27日からは「読書週間」も始まります。秋の夜長、読書の世界に浸るのもいいですね。



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



“日本人のための「がん」予防法”

■国立がん研究センターでは、がん予防効果があると期待される生活習慣や栄養素などの研究の中で、特に日本人で確実性が高いものについて「日本人のためのがん予防法」として示しています。数万人規模で日本人を長期間、追跡調査した疫学研究などがもとになっています。

■予防法は喫煙、飲酒、食事、身体活動、体形、感染の6項目。たとえば、喫煙でがん全体のリスクが上がるのは「確実」で、禁煙や他人のたばこの煙を吸う受動喫煙を避けるよう勧めています。

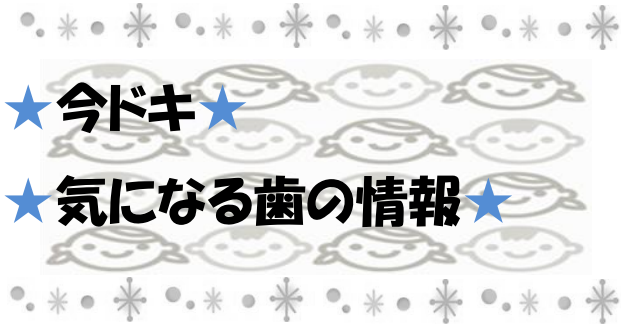
■飲酒でがん全体のリスクが上がる

のも「確実」で、飲むなら日本酒で1合、ビールで大びん1本まで。食事は偏らず、バランスよくとることが大切。食塩は胃がん、熱い食物は食道がんのリスクを上げるのが「ほぼ確実」で、塩分は最小限、熱い飲食物も避け、野菜や果物は不足しないようにします。



■また、運動などの身体活動が大腸(結腸)がんリスクを下げるのは「ほぼ確実」、肥満が大腸がんや肝がんのリスクを上げるのも「ほぼ確実」。中高年期男性はBMIで21~27、中高年期女性では19~25の範囲内になるよう体重を管理するよう勧めています。





★今ドキ★

★気になる歯の情報★

§ 強く磨くと歯肉が退縮?! §

歯ぐきとも呼ばれる、歯根を囲む歯肉。この歯肉がやせて下がり、歯の露出範囲が広がることを、歯科用語で「歯肉の退縮」と言います。歯肉が退縮する原因としてはいくつかありますが、主なものは次の4つです。

- ①歯周病により歯を支えている歯槽骨が溶けて起こる
- ②かみ合わせの問題で一部の歯に極端に力がかかり過ぎ、歯槽骨が溶けて起こる
- ③歯磨きが強すぎるなど歯磨きの方法に問題がある
- ④加齢によるもの

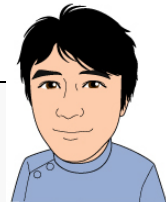


このうち、歯磨きで力が入り過ぎている場合には、気がつかないうちに歯が退縮してきます。このため、若いころから強めに磨くことが習慣になっている場合には注意が必要です。特に急いでいるときは、歯ブラシの動きが速くなりやすく、気がつかないうちに歯肉が退縮してきます。

歯磨きが強すぎて歯肉が退縮し、歯根が露出した場合には、冷たいものがしみる知覚過敏症も起こしている可能性があります。歯根は本来は歯肉に覆われていて、刺激に弱いからです。虫歯でもないのに冷たいものがしみる時は、歯肉の退縮を疑ってみる必要があります。

歯肉の退縮は犬歯(糸切り歯)や臼歯から始まる 경우가多く、研磨剤が含まれている歯磨き粉を使う場合は少量にします。また、冷たいものがしみて困るときは、知覚過敏を和らげる歯磨き粉を使うといいでしょう。

歯肉退縮の心配があるとき、また歯磨きの仕方に不安がある場合は、当クリニックにご相談ください。



院長のひとりごと…

笑いは人を元気になるとよく言われます。経験的にも笑いの効用は感じる事ができます。笑いが元気をもたらす作用や仕組みについての研究も活発に行われてきていますが、科学的な解明にはまだ至っていません。ただ、いくつかの実験や調査で、ストレスの軽減や免疫機能を高める効果のあることは実証されています。



たとえば、漫才や喜劇などを楽しんだ後には免疫を担うナチュラル・キラー細胞の働きが活性化。リウマチ患者が1時間落語を觀賞すると、炎症を悪化させる生理活性物質インターロイキン6が減少。65歳以上の高齢者を対象に声を出して笑う頻度と1年後の認知機能の変化を調べると、笑わない人ほど認知機能が低下するリスクが上昇、などなど。できるだけ笑って過ごすようにしましょう。



歯にいい
レシピ



材料(3~4人分)	
レンコン	250g
ベーコン	40g
ゴマ油	大さじ 1
(調味料)	
しょう油	大さじ 1
みりん	大さじ 1
砂糖	少々

レンコンとベーコンのきんぴら

レンコンというとおせち料理を連想しますが、年中食べることができる野菜で、楽しみ方もいろいろあります。今回はレンコンの歯ざわりがシャキッと心地よい「変わりきんぴら」を紹介します♪



作り方



- ① レンコンは 3 ミリ位の半月形にカットし、水に少しさらしておきます。
- ② ベーコンは 1 センチ幅にカットしておきます。
- ③ 鍋にゴマ油とベーコンを入れ、ベーコンがカリッとなるまで炒めます。
- ④ ③を一度別の器に移しておいて、そのままの鍋にレンコンを加えて炒めます。
- ⑤ ④に調味料とベーコンを入れ、さっと炒めて、出来上がりです。

※レンコンは水にさらした後、ザルにあげて扇風機で軽く乾かすと食感がよくなります。

歯・メモ

「口臭の原因は生活習慣と『舌苔』」



歯の悩みに関する調査によると、女性の 1 位は「歯の着色、変色」、男性の 1 位は「口臭」。男性の生活習慣には、喫煙や飲酒、睡眠不足、食生活の乱れ、ストレスなど、口臭の原因になるものが多くあります。これらは口臭の原因になるだけでなく、歯周病のリスクも高めます。

また、見過ごされがちですが、舌の表面に汚れが付着する「舌苔(ぜったい)」も口臭の大きな原因となります。舌専用のブラシでこすってケアする必要がありますが、舌をきれいにするタブレットなども市販されています。

生活習慣の中には、歯の健康にダメージを与えるものがあることを意識して、毎日の口腔ケアをより念入りに行いましょう。





ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



☆ 自分で育ててハーブティーを楽しむ ☆

ジャーマンカモミールは、リンゴのような甘い香りと飲みやすい味で人気のハーブ。栽培は簡単なので、自分で育ててハーブティーを楽しみましょう。

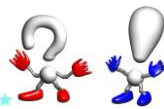
ジャーマンカモミールはキク科の一年草。カモミールには「大地のリンゴ」という意味があるように、花にリンゴのような甘い香りがするのが特徴のハーブです。ハーブティーとして飲むほか、近くに生えている植物を健康にする効果があることからコンパニオンプランツとして植えられることもあります。

カモミールには「ローマンカモミール」と呼ばれるものもありますが、ローマンの方は葉や茎にも香りがあるお茶にすると苦みがあります。ジャーマンは花にしか香りはありませんが、お茶にしても苦みがありません。

ジャーマンカモミールには消化促進や鎮静の効果があり、夕食後のハーブティーとして最適です。また、ヨーロッパでは昔から、不眠症の治療に使われた歴史もあり、就寝前のハーブティーとしてもオススメです。ただ、子宮収縮作用もあるので、妊娠中の方は摂取しないでください。

栽培は、日当たりのよい土地に、春か秋にタネをまいて育てます。酸性の土を嫌うので、タネをまく一週間前までに苦土石灰を混ぜ込んでおきます。肥料は多いと香りが弱くなるので、最初に腐葉土を混ぜておくくらいで大丈夫です。風通しが悪いとアブラムシが発生しやすいので、密生しないよう間引きしましょう。

今日って何の日



10月1日は「コーヒーの日」

国際的にコーヒーの新年度が始まるのは10月で、10月1日はコーヒーの年度始め。さらに、日本では秋冬シーズンにコーヒーの需要が高くなることから、全日本コーヒー協会が

1983年、10月1日を「コーヒーの日」と決めました。

コーヒーは世界で最も多くの国で飲用されている嗜好飲料。コーヒー豆の生産は北回帰線と南回帰線の間(コーヒーベルト)の約70カ国で行われ、欧米や日本など全世界に輸出されています。貿易量も一次産品としては石油に次ぐ大きな規模。コーヒーにはカフェインなど薬理活性成分が含まれており、最近では医学・薬学の研究対象にもなっています。



九星占い

今月の吉方位・色・日は？ (10月8日～11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 (運が味方をしてくれる日です)
一白水星	東北が吉	桃、薄紫、緑	9、12、13、20、21、22、29、30、31
二黒土星	南が大吉、北が吉	薄紫、白、桃	8、10、11、12、19、20、21、22、25、28、29、11/6
三碧木星	北、南、南西が吉	黄、銀、金	10、11、19、20、28、11/6
四緑木星	北が南、南西が吉	金、茶、白	8、9、10、16、17、18、19、26、27、28、11/2
五黄土星	東北、南、南西が大吉	茶、金、薄紫	8、9、10、13、16、17、25、26、27、11/1、11/3
六白金星	北が大吉、南が吉	金、赤、黄	8、15、16、25、26、11/2、11/3、11/4
七赤金星	東北が大吉、南西が吉	緑、金、黄	14、15、16、19、21、24、25、11/1、11/2、11/3
八白土星	特になし	黄、薄紫、白	13、14、15、22、23、24、31、11/1、11/2、11/3
九紫火星	特になし	茶、黄、白	12、13、14、21、22、23、30、31、11/1

[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 ★

「金運アップなら革製の財布」

財布は金運を左右する重要アイテム。
素材は革製がよい。
中でも龍の化身とも言われるワニ革がベスト。
火の気を持つ人工皮革やビニールは避ける。
火の気で金運を燃やしてしまう恐れがある。



「箸は高級感のある木または竹製の物を使う」

箸(はし)は食物の気を体内に取り込む大切なもの。
プラスチック製ではなく自然素材の物がベスト。
毎日使うものなので高級品を選びたい。
塗りがはげてきたら早めに取り替えることも大切。

スマイルビューティー

『アプリで注目のダイエット「ドローイン」』



どこでも姿勢を選ばずダイエットができると注目を集めているエクササイズ「ドローイン(draw in)」。スマホのアプリにも登場したことから、通勤中や仕事の合間にドローインする人が増えています。

ドローインは、簡単に言うと、息を吸ってお腹を大きく引っ込めるエクササイズ。お腹を思いっきり凹ませた状態を 30 秒間キープするだけです。ただし、息を止めずに行います。これにより、内臓を支える腹横筋が鍛えられ、腹囲減少の効果が期待されます。

継続してドローインを行う強い味方になるのがスマホのアプリ(応用ソフト)。まず、アップルのスマホ「iPhone」向けでは「お腹痩せドローイン」があります。これは、ドローインの手法をシンプルなアニメーション画面で解説しながら、適切な方法で実行するためのアドバイスをしてくれるので、自然にやる気が出てきます。価格は 85 円。

また、「Android」搭載のスマホ向けでは「ドローイン！」があります。これは、スマホを立ち上げると自動的にアプリが起動し、30 秒間のドローインのカウントダウンが始まるので、スマホを使うたびにドローインを習慣化して行えるのが特徴となっています。価格は無料です。



パパッと掃除術

★「ダニ」の対策★



毎日掃除をしていて、きれいに見える家でもダニは発生します。刺されるとかゆくなったりしますので、ダニの発生を防ぎましょう。

ダニの発生を防ぎましょう！



■家の中で発生するダニは 2 種類いて、「チリダニ」は人を刺しません、それを食べる「ツメダニ」に刺されるとかゆくなります。

■ダニは、①温度 20~30℃ ②湿度 60~80% ③ホコリや食べ物のカス、カビなどダニのエサがある ④ジュースや家具の後ろのホコリがたまっているところなど産卵でき

る場所がある、この 4 つの条件が重なると発生します。

■このため、ダニ対策は、換気をよくして湿度、温度を下げ、掃除機をこまめにかけてホコリをためないようにすることが大切。押入れも、梅雨時には扇風機や除湿機を使うなどして強制的に通風、除湿を行いましょう。

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. 乳口炎になり、パルキゾンという薬を処方されました。調べると、授乳を希望する人は飲まない方がいい薬と記載されていたので、心配です。

A. パルキゾンは赤ちゃんには影響ありませんが、母乳を止めてしまう働きがあるので、どうしても母乳をやめなければならない場合を除いて、通常は母乳を与えているお母さんには使わない薬です。

母乳を続けたいお母さんがこの薬を飲むと、母乳を続けるのは難しくなります。薬を飲まなくても乳首のトラブルについては対処する方法があります。乳頭亀裂や乳首の炎症

はもちろん、乳腺炎で抗菌薬を飲んだとしても、授乳しながら治すことができます。

赤ちゃんがしっかり吸ってくれることで乳頭亀裂などの乳頭のトラブルは自然に治っていきます。またしっかり吸うことで乳腺炎も起こしにくくなります。

乳首の管理や吸わせ方も大切です。母乳育児に関心のある助産師さんに相談すると良い解決法が見つかりますよ。

今月の「知っ得」情報

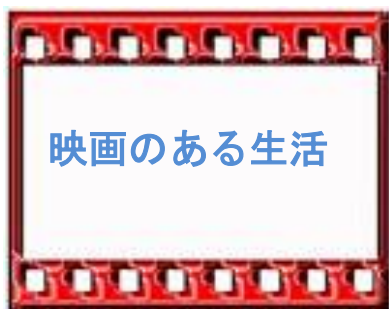
☆「歯の治療費」を補償する専用保険 ☆

▼ 歯科治療費の専用保険「歯の保険」が昨年 10 月から誕生しています。歯の専用保険は 1997 年以降発売されず、医療保険の先進医療特約でカバーされていた一部のケースも昨年 4 月から対象外になったことから、歯の保険に対するニーズは高まっていました。

▼ 「歯の保険」はエース損害保険が発売。加入前の確認事項は現在の歯の状態など 3 項目のみ。保険のスタート時点で満 16～54 歳であれば加入できます。ただし、保険のスタート日から 91 日目より前に虫歯などがあつたと診断された治療は対象外。歯を美しくする審美治療も補償されません。

▼ 保険料は保険加入時の満年齢によって異なります。たとえば満 30 歳では、保険診療を年 15 万円まで補償する「ベーシック」で月額 930 円、自由診療も年 20 万円まで補償する「お手ごろプラン」で同 1,930 円、「充実プラン」で同 2,330 円。自由診療も補償するプランでは、インプラントについても一本 10 万円を限度に補償されます。





【タイトル】 トゥルー・グリット
 【製作年】 2010年
 【製作国】 アメリカ
 【監督】 ジョエル・コーエン
 【主なキャスト】 ジェフ・ブリッジス
 マット・デイモン、ヘイリー・スタインフェルド



■ジョン・ウェイン主演の名作西部劇「勇気ある追跡」(1969年)を、「ノーカントリー」のコーエン兄弟がリメイクしたヒューマンドラマ。製作総指揮にはスティーヴン・スピルバーグがあたりました。

■父親を殺された14歳の少女が、2人の男と共に父親殺しの犯人を追うドラマで、出演は「クレイジー・ハート」のジェフ・ブリッジス、「グリーン・ゾーン」のマット・デイモン。少女役には長編映画初出演となるヘイリー・スタインフェルドが抜てきされました。

■父親を殺された少女マッティは、真の勇気を持つといわれる片腕の凄腕連邦保安官コグバーン(ブリッジス)に犯人の追跡を依頼します。しかし、コグバーンは元泥棒で大酒飲みの自堕落な男で、彼を信用できないマッティはコグバーンに同行。テキサス・レンジャーのラビーフ(マット・デイモン)も加わり、3人で犯人を追うことになります。



■秋は気候がよく、アウトドアを楽しめる季節。ピクニックやハイキングに出かける人も多いはず。ところで、ピクニックとハイキングの違い、わかりますか？ 同じようにも感じますが、主目的の違いで分けているんですね。ピクニックは野外に出かけて食事をする事、ハイキングは山歩きなどを楽しむこと。

■近くの公園でマットを広げて食事するのもピクニック、おにぎりをかじりながら歩いて山を登ればハイキングというわけです。行った先で楽しむのがピクニック、行くまでの過程を楽しむのがハイキング、とも言えそうです。では、山歩きを楽しみながら、到着点で食事を楽しむのは何て言うの、と突っ込みを入れたくなりますね。

- 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