

月刊ニュースレター

11月

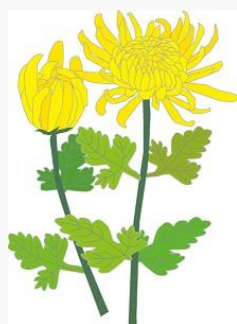
今日も笑顔でいきましょう！



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！

- 11月。旧暦では「霜月」ですが、「雪待月(ゆきまちづき)」という情緒あふれる呼び方もあります。22日に二十四節気の「小雪(しょうせつ)」を迎え、北の国では雪が舞い落ちる季節となります。
- 3日は「文化の日」。1946年の11月3日に日本国憲法が公布されたことから、1948年に「自由と平和を愛し、文化をすすめる日」として祝日に制定されました。5月3日は憲法の施行日ということで「憲法記念日」となっています。
- また、1日からは早くも年賀はがきが売り出され、中旬からは不幸のあった知人・友人から「喪中欠礼状」も届き始めます。12月に近くづくにつれ、何かとあわただしさを感じるようになる一方、冷え込みもほかに厳しくなってきます。体調管理には十分お気をつけください。



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



“がんや糖尿病のリスクを抑える「コーヒー」”

■エチオピア原産で、古くはイスラム教の聖職者が「秘薬」として飲用したともいわれるコーヒー。近年、コーヒーが健康に及ぼす影響の研究が進み、400年以上にわたって世界で飲まれてきたコーヒーの効用が注目されてきています。

■科学的に機能が明らかになっているのは、がんの発症を抑制する効果。すべてのがんではありませんが、肝臓がんや大腸がん、頭頸(けい)部がんなどでは、毎日コーヒーを飲むの方が全く飲まない人に比べ、がんになりにくい傾向がはっきりしています。

たとえば、国立がん研究センターによ

る肝臓がんの調査では、毎日1~2杯飲む人の発症リスクは全く飲まない人の2分の1に、毎日5杯以上飲む人は4分の1に低下していました。

■コーヒーに含まれるカフェインやクロロゲン酸に正常な細胞のがん化を抑える働きがあると考えられていますが、米ハーバード大学の調査によって、クロロゲン酸には糖尿病の発症リスクを抑える効果があることも実証されています。



■また、アルツハイマー病や慢性肝炎についても効果があるとして検証が進められています。





★今ドキ★

★気になる歯の情報★

§ 口腔ケアでインフル予防 §

これから冬を迎え、インフルエンザの季節となります。日本ではインフルエンザは12~3月に流行します。冬は温度も湿度も低く、空気中に漂っているウイルスが長生きできるからです。また、乾燥した冷たい空気で私たちののどや鼻の粘膜が弱っていること、年末年始の人の移動でウイルスが全国的に広がりやすいこと、なども流行する原因のひとつだと言われています。

インフルエンザを予防する対策としては、昔から手洗いとうがいの励行が挙げられています。ただ、最近の研究ではもうひとつ口腔ケアもインフルエンザ予防に力を発揮



歯の健康を守り、インフルエンザを予防するためにも、お口のケアをしっかりとしましょう。

することがわかってきています。

なぜ、口腔ケアがインフルエンザの予防に役立つのでしょうか。インフルエンザウイルスが体の中に入って増殖するには、あらかじめプロテアーゼという酵素によってウイルスの表面が変化させられている必要があります。プロテアーゼは気道の細胞で作られますが、口の中の細菌でもつくり出されることがわかっています。

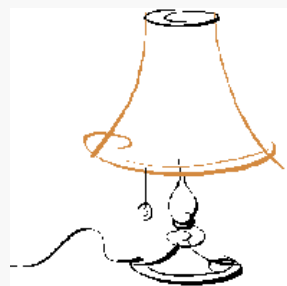
このため、歯磨きなどの口腔ケアを行うと口の中の細菌が減り、その結果として細菌がつくりだすプロテアーゼの量も減少、インフルエンザの発症が抑えられることになるのです。

ある介護福祉施設で、高齢者に対しブラッシング指導や歯垢を取り除くなどの口腔ケアを実施したところ、口腔ケアを実施しない施設と比べてインフルエンザ発症率が10分の1に激減したという実例も報告されています。

院長のひとりごと…



人間の体には体内時計があり、ホルモン分泌や睡眠などを約24時間周期で行っています。この体内時計は、目から入る光によって大きく影響を受けることがわかっています。このため、強い光を浴びるタイミングによっては体内時計の周期が前後にずれ、気分の悪さや不眠、うつなどの体調不良につながる恐れがあります。



就寝も起床も遅い夜型の人なら、起床後1時間以内に朝の光を30分以上浴びるようにすると、体内時計がリセットされ、リズムが正常な状態に戻ります。

また、室内の照明も、勉強や作業に向く昼光色や昼白色と、くつろぎ効果のある電球色(夕陽のように温かみのある色)を使い分けるといいようです。光と上手に付き合いたいものです。



イカとサトイモの煮物

スーパーでは1年中出回っているサトイモですが、旬は10～12月。今が一番美味しいサトイモを、定番ともいえるイカとの煮物でいただきます。ご飯はもちろん、お酒にも合います。

歯にいい
レシピ



作り方



- ① サトイモは皮をむき、一口大に切って塩でもみ、水洗いして軽くゆでておきます。
- ② イカは皮をむき、1.5cm幅の輪切りにします。
- ③ 赤とうがらしは種を除いておきます。
- ④ 鍋にだし汁 1/2 カップとしょう油、酒、砂糖、赤とうがらしを入れて火にかけ、煮立ったらイカを加え、さっと煮て取り出します。
- ⑤ ④の鍋にだし汁1カップを足してサトイモを入れ、中火で約15分煮ます。イモがやわらかくなり、汁が少なくなったらイカを戻し入れ、からめて出来あがりです。

※塩ゆでしたインゲンなど青物を散らしてもいいですよ。

材料(2人分)	
イカの胴	1杯分
サトイモ	250g
だし汁	1.5カップ
赤とうがらし	1本
(調味料)	
しょう油	大さじ2
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1.5
塩	適量

歯・メモ

「ペットも『虫歯』になるの?」



犬や猫をペットとして飼っている人で、甘いものを与えることによって、ペットも人間と同じように虫歯になるのではないかと心配されている方も少なくないようです。

虫歯は虫歯菌がつくる酸が歯を溶かすことでできますが、犬や猫の口の中の細菌を調べてみた調査結果によると、人間の口にいるのとは全く異なる菌が多く住みついている一方、人間に固有のミュータンス菌など虫歯菌は見つかっていません。

ただ、虫歯菌はいなかったものの、人間の歯周病菌と言われているのと同じ仲間の細菌は生息していました。歯周病を防ぐため、ペットの口腔ケアも必要かもしれませんね。





ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



☆ 拾ってきた「ドングリ」でミニ雑木林をつくる ☆

秋が深まった里山や森林を歩くと、ドングリを拾うことができます。拾ってきたドングリを土の中に埋めておいて、小さな雑木林をつくってみませんか？

ドングリは、クヌギやコナラ、マテバシイなどの実の総称。10～11月になると成熟して地面に落ちます。これを見つけて拾うドングリ拾いも楽しいですが、これをタネにして翌年の春に芽を出させ、コンテナなどに植えて小さな雑木林をつくるのも楽しいものです。

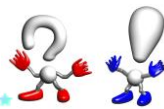
ミニ雑木林をつくるには、まず、育苗箱など浅い箱に小粒の赤玉土を入れ、拾ってきたドングリを並べます。ドングリが隠れるぐらいに土をかけ、ある程度の湿り気が保てるように水やりをします。3カ月くらいすると、虫の入っていないドングリには根が出てきます。

この根が出たものだけを、春になってから鉢にまき、ドングリが隠れる程度に土をかけます。表面の土が乾かないように水やりをして管理すると、4月中旬ころには芽が出てきます。

芽が出てきたら日当たりのよい場所で管理します。肥料は冬に油粕など有機肥料を少量施します。鉢植えのものは2～3年に1回、植え替えが必要ですが、大きくしたくないときは植え替え時に根を半分くらいに切り詰め、同じ鉢に植えるようにします。

鉢で育てた苗木を10本くらい、コンテナに寄せ植えし、周りを小石やコケで覆うと、ミニ雑木林の出来あがりです。

今日って何の日



11月9日は「太陽暦採用記念日」

1872(明治5)年の11月9日、ときの明治政府が、それまで日本で使っていた太陽太陰暦(旧暦＝天保暦)をやめて太陽暦(新暦＝グレゴリオ暦)を採用するとして詔書を布告したことから、11月9日が「太陽暦採用記念日」になりました。

具体的にカレンダーの日取りがどう変わったかと言うと、その年の12月3日が翌年の明治6年1月1日になりました。発表から実施までわずか24日しかなく、国民生活はかなり混乱をきたしたようです。なお、12月3日は「カレンダーの日」となっています。



九星占い

今月の吉方位・色・日は？ (11月7日～12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	西が大吉、東が吉	黄、赤、白	7、8、9、12、14、17、18、25、26、27、12/4、12/5
二黒土星	南が大吉、北、東が吉	青、赤、桃	7、8、13、15、16、17、24、25、26、27、12/3、12/4
三碧木星	北、南が吉	橙、黄、緑	7、15、16、24、25、12/3
四緑木星	北、南が吉	薄紫、黄、白	13、14、15、21、22、23、24、12/1、12/2、12/3
五黄土星	南が大吉、北、東が吉	赤、金、薄紫	12、13、14、15、21、22、30、12/1、12/2
六白金星	西が吉	金、赤、緑	11、12、13、20、21、30、12/1
七赤金星	特になし	緑、金、黄	9、10、11、12、19、20、21、24、26、29、30
八白土星	南が大吉、北、東が吉	白、赤、薄紫	9、10、18、19、20、27、28、29、12/6
九紫火星	特になし	薄紫、赤、黄	8、9、18、19、26、27、28、12/5、12/6

[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 ★

「コンビニ選んで運の流れを変える」

仕事の行き帰りなどに立ち寄るキヨスクやコンビニ。
自分は今、ツキがあると思えるときは同じ店を使う。
逆にツイてないときは店を変えた方がよい。
これが店選びの基本。
運の流れは自分で変えることができる。



「汚れた炊飯器では金運がダウン」

日本人にとってお米は生命の源、金運の源。
生命の源を炊く炊飯器はきれいではなければならない。
汚れた炊飯器ではせっかくのお米に金運が宿らない。
炊飯器を定期的に掃除すると金運がやってくる。

スマイルビューティー

『今からできる「乾燥肌」対策』



冬になると肌の乾燥で悩む人が多くなります。ひどくなると、かゆみが止まらずイライラする、夜も眠れないという人も出てきます。本格的な乾燥シーズンに入る今から、対策をしておきましょう。

今からできる乾燥対策ですが、肌のケアと室内環境の二面作戦となります。まず、肌のケアでは、日差しが弱った秋は紫外線対策を忘れがちですが、日焼け止めはやはり必要。晩秋の木枯らしは肌の水分を奪うので、ショールを顔に巻くなどして風にあたり続けないように注意します。また、洗顔のしすぎもNGです。洗浄力の強い洗顔料やオイルクレンジングなどは控え、泡タイプの洗顔料など肌に穏やかな手入れに切り替えましょう。

体のスキンケアも必要。入浴後は肌から水分が蒸発しやすいので、乾燥しがちな手足を中心に保湿ケアをします。また、肌に触れる衣類や寝具の素材を見直すことも肌への刺激を軽減することになります。静電気が起きやすい化学繊維は避け、吸水性があって肌への刺激も少ない天然素材を選ぶようにしましょう。

室内環境では、加湿器などで湿度を50～60%に保つように調整します。また、エアコンのフィルターも掃除しましょう。



パパッと掃除術 ★「ガスレンジ」の掃除★



ガスレンジの油汚れは、最初のうちは簡単に拭き取れますが、時間がたつにつれて頑固な汚れに変わります。早めの手入れがポイントです。

ガスレンジも
すっきりきれいに



■ガスレンジの手入れは、毎日使ったあとにサッとのお湯拭きするのが一番ですが、お湯拭きを怠って油汚れがついてしまったときも下記のように簡単に掃除できます。

■油汚れがそれほどひどくない場合は、エタノールや柑橘系の果物を使って拭きます。エタノールには消臭効果もあるので、こびりつ

いた油汚れの臭いも消してくれます。ただ、エタノールは引火しやすいので、ガスレンジの火は必ず消してから掃除してください。また、柑橘系の果物は皮を使います。

■それでも落ちない場合は、アルカリ性洗剤を使います。洗剤を使ったあとは、お湯でぬらした布きんなどでもう一度拭きます。

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. 3ヶ月の男の子を持つ新米ママです。最近、急に母乳を飲む量が減りました。体重は減ってないので大丈夫かとは思いますが、ちょっと心配です。

A. 赤ちゃんは3カ月ころになると、お腹がいっぱいになったという感覚がわかるようになります。それまではお腹いっぱい以上に飲んでいることがあり、一時的に飲む量が減ったと感ずることがあります。

赤ちゃんはこのほかにも、成長によっておっぱいの飲み方にいろいろ変化が見られます。いつも同じに決まったように飲むということはないので、飲む量を量ることは全く意

味がありません。

母乳を飲む量で赤ちゃんの状態を考えるとはやめましょう。元気で機嫌がよく、ある程度飲んで満足している様子があれば、赤ちゃんの状態はよいと考えられます。

赤ちゃんはゆっくり、しっかり成長します。お母さんも長い目でゆっくり関わっていくことが大切だと思います。

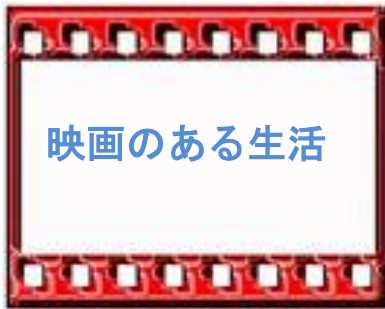
今月の「知っ得」情報

☆ 小口、低料金で利用できる「ネット収納」サービス ☆

▼ 季節用品など必要だけ当面使わない物を外部に保管して、住まいを広く使うことのできる収納サービス。最近ではインターネットと宅配便を利用して、低料金で荷物の出し入れが簡単にできる「ネット収納」も登場。使い方が多様化してきています。

▼ 「ネット収納」は、インターネットで業者に申し込むと段ボール箱が送付され、自分で荷物を詰めて宅配便で指定された保管施設に送るだけ。預けた品物はネットで出庫手続きをすれば、最短で翌日には手元に届くようになっています。段ボール箱単位の小口から利用できるほか、荷物の出し入れのために保管場所まで自分で出かける必要がないのが魅力です。

▼ 料金も安く設定されています。たとえば、ホワイトプラス(東京都港区)が運営する「HIROIE(ヒロイエ)」のワンコインプランでは、月利用料500円で段ボール箱5箱まで利用できます。ただし、預け入れと出庫時に1箱当たり送料が700円、作業料が105円、別途必要となります。



【タイトル】 アルゴ
 【製作年】 2012年
 【製作国】 アメリカ
 【監督】 ベン・アフレック
 【主なキャスト】 ベン・アフレック
 アラン・アーキン、ブライアン・克蘭ストン



■2012年度・第85回アカデミー賞で7部門にノミネートされ、作品賞、脚色賞、編集賞の3部門を受賞したサスペンス映画。

■『ザ・タウン』『パール・ハーバー』などのベン・アフレックが監督のほか製作・主演を務め、1979年にイランで実際に起きたアメリカ大使館人質事件と、CIAによる人質救出作戦をドラマチックに描いています。

■ベン・アフレックがCIAエージェントを熱演するほか、『リトル・ミス・サンシャイン』のアラン・アーキンや『アーティスト』のジョン・

グッドマンらベテラン勢が脇を固めています。

■物語は、イラン革命が激化するテヘランで、過激派がアメリカ大使館を占拠するところから始まります。混乱の中、人質になっていた6人のアメリカ人が自力で脱出し、カナダ大使の自宅に身を潜めます。CIAは6人を安全に出国させるため、大胆不敵な作戦を立案したのですが……。



■総務省の調査によると、女性が家事をする時間は2011年で1日3時間35分。一方、大手食品会社の調査では、20~30代の既婚女性のうち63%が「家事の時間が足りない」としています。こうした声に応えて人気を集めてきているのが、家事の「時短」を実現する商品です。

■調理器具では油を使わず揚げ物がつくれるフィリップスの「ノンフライヤー」。面倒な油の後片付けをしなくて済みます。ネスレ日本のカプセル式コーヒーマシンはカプセルをセットしてボタンを押せばOK。抽出後はカプセルを捨てるだけ。容器と一体型で皿洗いなしで済む冷凍食品なども人気。忙しい主婦には強い味方ですね。

- 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

