

月刊ニュースレター

今日も笑顔でいきましょう！



12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！

■12月。7日には二十四節気の「大雪(たいせつ)」を迎え、北国では雪の季節となります。寒さが増す中、年末に向けてお歳暮、年賀状作成、クリスマス、大掃除、お正月の準備と、あわただしい日々が待ち受けます。風邪も流行り始める時期、体調管理にはお気をつけください。

■寒くなってブリ、フグ、アンコウ、カニなど冬の漁が盛んになり、野菜ではネギ、白菜、春菊などが旬を迎えます。食卓では、これらの旬の食材を入れたなべ料理が主役の座を占めます。

■ただ、大みそかだけは「年越しそば」が主役。縁起もののそばを食べて新しい年を迎える習慣は鎌倉時代に始まったとされています。細くて長いそばにあやかって長寿を願うほか、そばの実が尖った三角形をしていることから旧年の災厄を切る、という願いもあるようです。



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



“牛・豚肉を多く食べる男性は要注意”

■牛肉や豚肉を多く食べる男性は少ない男性に比べ、糖尿病を発症するリスクが1.42倍になる、という調査結果がまとまりました。

■これは、国立国際医療研究センターと国立がん研究センターなどのグループが、全国に住む45～75歳の男女約6万4000人を対象にアンケート調査したものです。具体的には、1995年と98年に日常食べている肉の種類や量を調べ、5年間追跡して糖尿病発症との関連を分析しました。

■結果は、調査対象者のうち1178人が糖尿病になりましたが、牛・豚肉

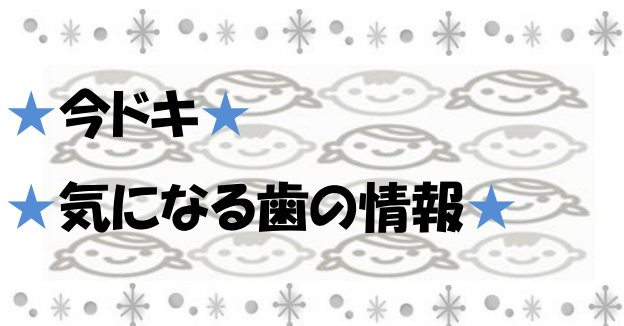
を1日平均83グラム以上食べる人は、同15グラムの人に比べて発症リスクが42%高くなりました。ハムなどの加工肉や鶏肉では差はなく、女性はいずれも関連性はありませんでした。

■研究グループによると、牛肉や豚肉に多い鉄分や飽和脂肪酸がインスリンの分泌に影響を及ぼしている可能性があるとしています。女性は月経で鉄分が失われるため、影響が抑えられたのではないかと見えています。



■肉を多めに食べている男性は、肉の代わりに魚などを増やすようにした方がよさそうです。





§ 歯周病を防ぐ歯磨き法 §

歯周病は放っておくと生活習慣病を引き起こす原因にもなるので、予防や初期段階での治療が重要となります。家でのケアはやはり歯磨きです。きちんとしたブラッシングを毎日行えば、歯周病は予防できます。今回は、歯周病にならない歯磨きの方法を紹介します。

まず、使用する歯ブラシですが、予防用と歯周病になってから使うものでは異なります。予防用は、まんべんなく歯を磨けるように、表面が一直線にカットされた通常の歯ブラシを使います。毛は「硬め」を避け、女性はヘッドの小さいものを選びましょう。歯周病の場合は毛先が歯周ポケット

トに届きやすく設計されていて、柔らかめのものを使います。

ブラッシングのやり方も、健康な人と歯周病の人では異なります。下図のように、健康な人は歯面に歯ブラシの毛先を直角に当てる「スクラビング法」で行います。歯ブラシを小刻みに左右に動かし、まんべんなく磨きます。歯ブラシの毛先が直角にあたることで、磨き残しがなくなります。一方、初期の歯周病の人は、歯茎に毛先を45度に当てる「バス法」で歯茎をケアします。歯に対して45度に歯ブラシを当て、毛先が歯周ポケットに入るように、歯と歯茎の境目を小刻みに左右に動かします。少しの出血は心配いりません。

歯ブラシは毛先が開いたら取り替えるようにします。歯ブラシの裏側から見て、毛先が開いてヘッドからはみ出していたら交換のサインです。

ホームケアをきちんと行っても、半年に一度は当院で定期チェックをされることをお勧めします。



院長のひとりごと…

日本人のがんによる死亡の中で肺がんに次いで多い胃がん。この胃がんを引き起こす原因のひとつがピロリ菌です。国内のピロリ菌感染者約 3500 万人に上ると推計されていますが、特に中高年での感染が多く、50 代以上では大半がこの菌を持つと言われています。



感染しているかどうかは、袋に息を吹き込む呼気試験などでわかります。感染が見つかった場合は、抗菌薬と胃酸の分泌を抑える薬で二段階にわたって除菌を行いますが、約 95%できれいに菌がいなくなるようです。

今年の2月からは胃炎で除菌する場合も健康保険の適用対象となりました。除菌ですべての胃がんを防げるわけではありませんが、予防効果は期待できるので、中高年の方はまず感染検査をお勧めします。



歯にいい
レシピ



豚肉と長いものピリ辛炒め

長いものは春ものと秋ものがありますが、11月ごろから店頭には並び秋ものが皮も薄くシャキシャキとした歯ごたえが楽しめます。今回紹介するのは、豚肉と一緒に炒める飽きのこない一品です。



作り方



材料(2人分)	
豚バラ薄切り肉	150g
長いも	150g
貝割れ菜	少々
豆板醤	小さじ1
サラダ油	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょう油	小さじ2

- ① 豚肉は一口大に切ります。長いものはひげ根を除き、皮つきのまま長さを4等分にし、さらに縦4等分に切ります。貝割れ菜は根元を落とし、半分に切ります。
- ② フライパンにサラダ油、豚肉を入れ、強めの中火で炒めます。肉の色が変わってきたら、酒、砂糖を順に加え、長いもを入れます。
- ③ 長いものに透明感が出てくるまで炒め、しょうゆ、豆板醤を加えて炒め合わせます。
- ④ 器に盛り、貝割れ菜を散らして、出来上がりです。

※長いものは火を通しすぎずに、半生くらいに仕上げるのがコツです。

歯・メモ

『口腔は「こうこう」、「こうくう」？』



口の中のことを「口腔」と言いますが、読み方は「こうこう」と「こうくう」、どちらが正しいのでしょうか？私たち歯科医をはじめ医学界では「こうくう」と言っています。しかし、本来、「腔」は「くう」とは読まず、国語辞典でも「口腔」は「こうこう」となっています。では、私たち医者がとんだ間違いをしでかしているのでしょうか？

実は、医学界では「こうくう」と読む決まりになっているのです。それというのも、1943年に日本解剖学会の用語委員会が統一解剖学用語の翻訳を行った際に「こうくう」と決定。それ以降、医学界では「こうくう」が正式な読み方となったのです。「こう」ではなく「くう」としたのは、同音の「孔」と区別するためであったと推測されます。





ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



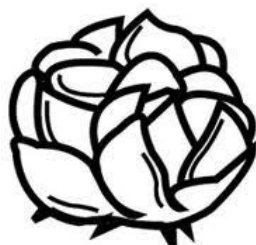
☆ 12月に植えつけ、来年末に収穫する「ユリ根」 ☆

茶碗蒸しや含め煮などの食材として定評のある「ユリ根」。市販の球根を 12 月に植えれば来年の年末に収穫できます。ベランダでも大丈夫です。

「ユリ根」はユリの球根ですが、食用となるユリは「鬼百合(オニユリ)」「小鬼百合(コオニユリ)」「ヤマユリ」などで、流通している多くは「小鬼百合」です。

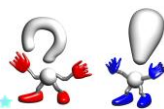
ユリ根の栽培は長い時間がかかることで有名です。ムカゴのような小さな種球から始めると、何と 6 年もの歳月がかかります。しかも連作を嫌うので、毎年別の場所に植え替える必要もあります。ただ、市販の球根を使えば 1 年で収穫できます。しかも植え時は今、12 月。市販されているものでは、サカタのタネから発売されている「白銀」がおススメです。

植えつけは、球根の丈の 3 倍の土がかかる深さに、球根の 3 倍の間隔をとって植えます。ベランダで鉢植えする場合には、草丈を低くした方がいいので、球根を横向きにして、鉢に近づけて植えます。18センチ鉢に3球が目安となります。肥料は植えつけたときに、土の上に 1 球につき 6~7 粒の大粒の化成肥料を置き肥します。



春になって芽が出てきたら、もう一度同じように置き肥します。6~7 月ごろになると花茎が伸びてきますが、食用とする球根を太らせるため摘み取ります。12 月ごろになって地上部が枯れたら掘り上げます。

今日って何の日



12月1日は「映画の日」

「映画の日」は、1896 年 11 月 25 日から 29 日まで、神戸市において日本で初めて映画が一般公開されたことを記念し、映画産業団体連合会(現・日本映画製作者連盟)が 1956 年に制定しました。11 月 25 日は半端で、キリがいいという理由で 12 月 1 日が選ばれました。



神戸で公開されたのは、今日のスクリーンに映写されるタイプではなく、エジソンが発明した 1 人ずつ覗き込んで見る「キネトスコープ」と呼ばれるものでした。

映画の日には、興行を行う側の団体も協力して、1980 年代から映画入場料の割引サービスを実施しています。

九星占い

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

[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 ★

「衣類なら『絹』の開運エネルギーが一番！」

風水では衣類の素材に天然繊維を勧める。
化学繊維は火の気が強く運気を燃やしてしまう恐れがある。
天然繊維の中でも最も開運エネルギーが強いのは絹。
絹は浄化作用もあり、金運、全体運を高めてくれる。
特に肌に直接触れる下着で効果が大きい。



「枕もとに花を飾ると結婚運がアップ」

結婚や男女の縁には花が重要な働きをする。
女性の場合、枕もとに花を飾ればいい縁に恵まれる。
インテリアも花柄をモチーフにするとよい。
ベッドは東南に置いて東枕で寝るのがベスト。

スマイルビューティー

『手入れを見直し、髪の乾燥対策』



空気が乾燥する冬は、暖房の影響もあって、髪の毛がパサついたり、静電気が起きたりしがち。日常の髪の手入れで冬場の髪の乾燥対策をきちんとしましょう。

冬に髪が乾燥するのは、空気の乾燥もありますが、髪自体が傷んでしまっていることもひとつの要因です。日常の髪の手入れ法を見直すことで、髪の乾燥トラブルは防ぐことができます。

健康な髪の基本は、適切な水分と油分を保つことです。まず、見直したいのはシャンプーです。シャンプーの洗浄力に対して、つい多めに使ってしまう人が多くみられます。シャンプーは使いすぎない方がよいので、お湯でしっかり汚れを落とし、シャンプーは少なめを心がけるようにしましょう。

1週間に1度程度、乾いた髪の毛に直接トリートメントをしてから、シャンプーするのも効果があります。シャンプー後は水分をたっぷり含んでいるため、表面的なトリートメントになりがちだからです。

ドライヤーで乾かす前に、タオルでしっかり拭くのも基本。バスタオルを使うのなら、髪を拭いた後で体を拭くようにします。体を拭いて濡れたタオルと、乾いたタオルでは吸水力がまったく違うからです。



パパッと掃除術

★「冷蔵庫」の掃除 ★



冷蔵庫は毎日フル活動をしているわりには掃除を怠りがちです。「エタノール」を使った簡単で安全な掃除法を紹介します。

冷蔵庫の中も
すっきりきれいに



■冷蔵庫はさまざまな食品を保管するので、どうしても汚れや臭いがつきやすくなります。放っておくと不衛生になるので、小まめに掃除したい場所です。冷蔵庫を簡単で安全に掃除するには、「エタノール」をつけた布で拭き掃除をすることです。

■エタノールはサトウキビから作られている

ので、安心して冷蔵庫に使えます。市販の洗剤のような二度拭きも必要ありません。さらにエタノールには脱臭効果もあります。

■エタノールで掃除をしても臭いが気になる場合、レモン汁や水で薄めた重曹を小さな容器に入れ、フタをしないで冷蔵庫内に入れておくと嫌な臭いが消えます。

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. 10カ月の長女を母乳で育てています。母親がインフルエンザの予防接種を受けても、母乳には影響ないのでしょうか？

A. インフルエンザワクチンは、たくさんある予防接種の中でも最も安全性の高い分類のワクチンです。母子ともにぜひ受けておきたいものです。

ワクチンが母乳に影響を与えるということはありません。母乳を与えている母親も安心してワクチンを受けることができます。

赤ちゃんがインフルエンザになるときは、お父さんやお母さんが先にかかって赤ちゃん

にうつすことがほとんどです。家族がワクチンを受け、家の中にインフルエンザを持ち込まないということが大切です。

また、乳幼児に対する予防接種については、いろいろな理由、例えば、乳幼児がインフルエンザにかかると急性脳症のリスクが高い、あるいは重症の肺炎などの合併症が多いなどの理由から、6カ月以上におすすめしています。

今月の「知っ得」情報

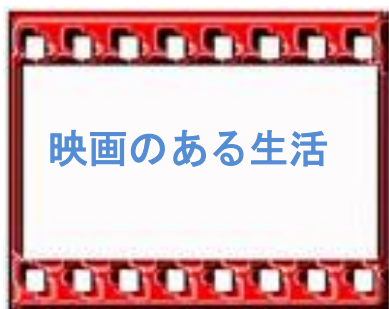
☆ 家族の医療費が多いと税金が戻る場合も ☆

▼年末を迎え、お勤めの方は年末調整があります。年末調整とは別に、来年2月の確定申告時に申告をすれば税金が戻ってくる場合があります。代表的なものが医療費控除です。

▼医療費控除は、今年1年間に家族全体で支払った医療費が10万円を超える場合(総所得金額等が200万円未満の人は総所得金額等の5%を超える場合)、200万円を上限に所得の控除が受けられるものです。

▼10万円または総所得金額の5%を超えた分が控除されますが、保険などから支給された入院費給付金や高額療養費などは差し引かれます。ただ、保険などから給付された金額は、その給付の目的となった医療費の金額だけから差し引きます。

▼あくまで所得からの控除であって、対象金額が還付されるわけではありません。このため、共働きなどの場合は、所得税の税率が高い所得の多い人に医療費の支払いを集中させた方が税金の還付額が大きくなります。



【タイトル】 かぞくのくに
 【製作年】 2012年
 【製作国】 日本
 【監督】 ヤン・ヨンヒ
 【主なキャスト】 安藤サクラ、井浦新
 ヤン・イクチュン、京野ことみ、大森立嗣



■ 『Dear Pyongyang ディア・ピョンヤン』
 『愛しきソナ』のヤン・ヨンヒ監督による第3作。在日コリアン2世である監督自身の、北朝鮮と日本に暮らす家族の境遇を題材にした家族ドラマ。

■ 北朝鮮に住む兄が病の治療のために25年ぶりに帰国し、思想や価値観の違いにとまどい、理不尽な政治情勢に振り回される家族の様子を描いています。

■ 日本に住む妹に安藤サクラ、北朝鮮から一時帰国する兄に井浦新が扮するほか、『息もでき

ない』のヤン・イクチュン、京野ことみなど実力あるキャストが顔をそろえています。

■ 2012年度のキネマ旬報ベストテンで日本映画の1位に選ばれたほか、主演の安藤サクラはこの作品で主演女優賞、さらに他の複数作の演技で助演女優賞を受賞し、同賞史上初の同じ俳優による主演・助演ダブル受賞を獲得しました。



■ 年末と言えば「年末ジャンボ宝くじ」に今年最後の夢を託す人も多いと思います。どういう人が宝くじ長者になるのか？みずほ銀行では、昨年度に1千万円以上が当たった高額当選者896人(男性577人、女性319人)を対象に調査、宝くじ長者のモデル像を明らかにしています。

■ それによると、男性は30枚買ったみずがめ座でイニシャルは「K・S」。女性は10枚買ったおうし座で「K・K」。購入頻度は「ジャンボ宝くじのみ」が37%、「年数回」が25%。買った動機は「夢を持ちたい」が46%でトップ。夢を持ってジャンボ宝くじだけを買うのがいいみたいです。夢を持ちましょう。

- 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