

月刊ニュースレター

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！

■12月。1年の締めくくりと新年を迎える雑事であただしくなります。昔は12月13日を「正月事始め」として、この日からお正月に降りてくる1年の守り神・年神様を迎えるための様々な準備を始めました。最初に取りかかる準備が「煤(すす)払い」で、今でも社寺などでお堂やご本尊などを清める煤払いの行事が行われます。有名なのが20日の京都本願寺「お煤払い」、29日の奈良薬師寺「お身払い」です。

■東京・浅草寺では師走の風物詩「羽子板市」が開かれます。今年はどんな変わり羽子板が登場するのでしょうか。

また、社寺では毎月決まった日に縁日が開かれますが、12月は納めの縁日として大勢の人が参拝に訪れます。例えば8日は「納めの薬師」、18日は「納めの観音」が開かれます。初詣とは違ったご利益が得られるかもしれません。



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



“手足の冷えには「手浴」をどうぞ”

■これから寒さが厳しくなる時期、日中でも手足の冷えに悩まれる方におススメなのが「手浴」。手浴は42度前後のお湯に手首や肘から先を15～20分間浸すもの。湯に浸すのは腕の一部分ですが、血液が全体を巡るので温かさを感じやすい特徴があります。

■お湯にハーブを加えると香りが立ち、楽しみが広がります。やり方は簡単で、洗面器などの容器と熱湯、水、ドライハーブを用意します。容器はできれば耐熱性の高いホーロー製がおススメ。容器に好みのドライハーブを一つかみ入れて熱湯を注ぎ、成分を5分間抽出しま



す。ハーブの香りがたちこめてきたら水を足し、42度前後に調整します。湯の温度が下がってきたら熱湯を加え、42度前後を保つようにします。

■容器から上がる蒸気も吸うと、気分がリラックスするなどのアロマテラピー効果も期待できます。初心者向きで使いやすいのはラベンダーのドライハーブ。リラックスするのに向いていて、寝る前に適しています。朝起きて手足の冷えを感じたときなどに向いているのがローズマリー。血行を改善し、眠気覚ましにも効果があります。ハーブのほか、柿の葉やヨモギなども適しています。





★今ドキ★

★気になる歯の情報★

§ 高齢者の入れ歯が減少 §

最近が高齢化が進む一方で、入れ歯の高齢者が減っています。厚生労働省が6年ごとに調査する「歯科疾患実態調査」によると、2011年には65～69歳で総入れ歯の人の割合は8.9%と、2005年調査の17.7%から大きく低下し、1割を下回ってきました。75～79歳、80～84歳でもそれぞれ3割、5割を下回ってきています。

入れ歯が減少したのは、予防歯科の普及が大きな要因となっています。国などは1989年、80歳で20本以上の歯を持つ人を増やす「8020運動」をスタートさせ、むし歯予防に効くフッ素を塗ることや歯周病予防の口内清掃のほか、歯科健診を推進してきました。過去1年以内に歯科健診を受けた人の割合は2012年には47.8%まで上

昇し、特に60歳以上では50%を超えてきています。健診時はフッ素塗布なども行うようになってきました。この結果、8020運動の達成者の割合は2011年には40.2%にまで上昇してきました。

予防歯科が普及してきた背景には、フッ素入りの歯みがき剤に加え、歯みがきが定着してきたという生活習慣の変化も影響しています。統計を見ると、1日2回以上歯みがきする人は30年前の4割から今や7割に達しています。

総入れ歯の自己負担は1万～2万円。総入れ歯の前には部分入れ歯(1万円前後)の段階もあります。歯の抜けたところにねじを埋めて人工歯を付ける「インプラント(人工歯根)」は保険が適用されず、1本20万～50万円。一方、歯科健診は1回1万円。重症化予防として保険が適用されれば3千円で済みます。むし歯や歯周病のために歯の本数が減って食習慣が変化すると、糖尿病や脳血管疾患を招く恐れもあります。歯の健康は全身の健康にもつながりますので、定期的に歯の健診を受けましょう。



院長のひとりごと…

昨年12月、和食文化がユネスコの無形文化遺産に登録されました。今、和食ファンは世界中で増え続けています。おいしいだけでなく、心臓病やがんの予防にも役立つことが明らかになってきているからです。サバやイワシなどの青魚、マグロやサケなどにはエイコサペンタエン酸(EPA)やドコサヘキサエン酸(DPA)といった「オメガ3不飽和脂肪酸」が多く含まれています。これらの脂肪酸は血液をサラサラにする効果から心筋梗塞を防いだり、炎症を抑える効果から肝炎の発症を減らし、肝臓がんの発症を防いでくれます。また、血糖値を下げる働きから糖尿病の予防効果もあります。



このように健康に役立つ食材でありながら、日本人の魚介類の摂取は減り続け、2006年には肉類の摂取量に逆転されてしまいました。健康長寿のためにも和食文化を守りたいものです。





長いもと大根のしゃきしゃきサラダ



11月初旬から12月にかけて収穫する「秋掘り」の長いもが旬を迎えます。今回はどちらもしゃきしゃきした歯ごたえがある、長いもと大根のハーモニーを味わっていただきます。

歯にいい
レシピ



作り方



- ① 長いもと大根は千切りにし、大根は千切りした後、水にさらしてシャキッとさせておきます。
- ② カイワレ大根は根元部分を切り落とします。
- ③ 大根の水気をよく切り、長いもと軽く混ぜ合わせ、器に盛ります。
- ④ 上からカイワレ大根、かつお節、刻み海苔を飾りつけ、ガーリック醤油や梅ドレッシング、ゴマドレッシングなどお好みのドレッシングをかけて完成です。

※大根と長いも以外に他の野菜を加える場合は、レタスやキュウリなどしゃきしゃき感のある野菜にこだわると、大根と長いものハーモニーを崩すことなく美味しくいただけます。

材料 (2人分)	
長いも	100g
大根	100g
カイワレ大根	1/3 パック
かつお節	適量
刻み海苔	適量
お好みのドレッシング	適量

歯・メモ



「ペットにも歯周病が増えています」

人間だけでなく、ペットもペットフードの改良などで長寿化が進展し、小型犬を中心に歯周病が目立っています。3歳以上の犬の約8割が歯周病とも言われます。歯周病になると歯が抜け、あごの骨折に至ることもあります。口の中が弱酸性の人間と違い、犬や猫はアルカリ性で、虫歯にかかりにくい反面、歯周病菌の温床となる歯石がつきやすいのが特徴です。特に小型犬の場合、歯と歯のすき間が狭く、歯こうがたまりやすくなっています。

放置すれば痛みが続くことになるので、動物病院では歯磨きを習慣づけるための教室を開いているところもあります。飼い主は責任を持ってペットの歯の健康管理をしたいものです。





ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



☆家庭で栽培し、自家製キューイを味わいましょう☆

ビタミンC、食物繊維などを豊富に含むキューイ。家庭でも比較的簡単に栽培できます。11～12月が植えつけの適期、今からでも間に合います。自家製キューイを味わってみませんか♪

キューイは頑強な植物で、手入れをしなくてもよく育ちます。日当たりを好みますが、3～4時間ほどの日照条件でも大丈夫です。つる性植物なので、棚仕立てなどに誘引して育てるのが一般的ですが、誘引・剪定などの作業はブドウほどやかいかではありません。ただ、成長が早く大きくなるので、できれば3m四方以上の場所を確保します。また、果実を実らせるには、雌雄両方の木が必要となります。近くに植えた方がいいですが、人工授粉で受精させる場合は離れていてもかまいません。

良い果実を収穫するためには、一つの果実に充実した養分が行きわたるよう、花の蕾や花を一部

取り除きます。果実をならせすぎると、果実が小粒になるほか、木が衰弱して翌年は実の付きが悪くなります。目安としては1㎡あたり20～30個に制限します。キューイは特に肥料を与えなくても十分育ちますが、良い実を収穫するには6月中旬～下旬および10月中旬に施します。

収穫は10月下旬～11月中旬。未熟果と成熟果の判別がつきにくいので、葉がきれいなうちに傾合いをみはからって一度に収穫します。キューイは追熟するので、未熟な果実でも収穫可能です。追熟は、ポリ袋に果実を入れ、15～20℃の室内に2～3週間ほど置いておきます。こうすると甘く熟して食べられるようになります。

今日って何の日



12月25日は「スケートの日」



日本スケート場協会が1982年、12月25日を「スケートの日」に制定しました。1861年の12月25日、生物分布の境界線であるブラキストン線に名を残すブラキストンが函館において日本で初めてスケートをしたことにちなんでいます。ブラキストンがスケートをした後、外人居留地などで外人教師が広め、1876年年1月6日には横浜で日本初のスケート場が作られました。



なお、日本で初めてスケートをしたのは、1792年、ロシアの使節ラクスマン一行が根室で一冬を過ごした際に、結氷した根室湾内で滑ったときとする説もあります。

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	特になし	黄、桃、赤	8、9、10、13、15、18、19、20、27、28、1/1、1/3
二黒土星	東北が吉	金、黄、桃	7、8、9、14、16、17、18、19、20、21、22、28、29、1/4
三碧木星	南西が大吉	白、金、黄	7、8、16、17、20、21、28、29、30、1/3、1/4
四緑木星	特になし	緑、桃、赤	7、14、15、16、21、22、23、30、31、1/4
五黄土星	東北が吉	金、緑、黄	13、14、15、16、22、23、24、26、31
六白金星	東北が大吉	桃、黄、橙	12、13、14、24、25、27、1/2、1/3
七赤金星	特になし	赤、桃、緑	10、11、12、13、25、26、1/1、1/2
八白土星	東北が吉	白、赤、黄	7、10、11、25、26、1/1、1/3
九紫火星	南西が吉	黄、赤、茶	9、10、19、27、28、31、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 ★

「金運アップの財布使用法」

お札を財布に入れるときは天地を逆さにして入れる。
こうするとお札が出ていきにくくなる。
お札は偶数枚、硬貨は奇数枚しまう。
お金を払うときは小さい単位の硬貨やお札から先に出す。
大きな金額のお札を先に出すと出癖がついて金運が低下する。



「マイホームを持ちたいなら東北の気を高める」

鬼門と呼ばれる東北は強いパワーを秘めた方位。
特に不動産運や蓄財運のアップに力を発揮する。
東北の気を高めるには家の東北をきれいに掃除すること。
あとは龍の置物を置けば良い物件と出会える。

スマイルビューティー

『自然な笑顔をつくるエクササイズ』



きちんとアイコンタクトをして笑顔を見せると、相手に幸せな気持ちを感じてもらいやすくなり、人間関係にも好影響を与えます。笑顔がうまくなるエクササイズをご紹介します。

日本人は欧米人に比べて笑顔が苦手な人が多いと言われます。その原因を探ると、まず日本人は一般的に顔の骨格が平面的で、口角が上がりにくいことがあげられます。次に喜怒哀楽の感情を積極的に表す国民性ではないということもあります。逆に言えば、この2つの原因を改善すれば、自然な笑顔をうまくつくれることとなります。

そこで、おススメのエクササイズが2つあります。一つは「割りばしストレッチ」。鏡に顔を映し、下の図のように割りばしを横にして口にくわえます。そして、手を添えて口角をこれ以上は上がらない位置まで押し上げ、その状態を30秒保ちます。口角を上げたまま、割りばしを抜いた口元が笑顔の基本形ですので、しっかり覚えましょう。これを3セット繰り返します。しだいに頬や口元の筋肉がほぐれ、動きやすくなってきます。

2つ目が「ハッピー体操」。まず鏡の前に立ち、伸びをして深呼吸をします。息を吐くときは両方の手のひらを上に向けて体の前に持って行きます。鏡の中の自分の目を見て、語尾が「イ」の言葉をテンポ良く声に出します。例えば「ラッキー、ラッキー、ラッキー」とか「ハッピー、ハッピー」。心と体がリラックスして自然な笑顔が出やすくなります。ぜひ試してみてください。



パパッと掃除術 ★時短大掃除にチャレンジ★



大掃除の秘訣は完璧を目指さないこと。完璧を目指すとまとまった時間が必要になり、時間がないという理由で大掃除できない人も出てきます。

大掃除の秘訣を教えます！



■ 週末や平日の夜に1カ所ずつ、できる範囲で行えば負担も小さくなります。例えば、コンロの焦げつきなど落ちない汚れに神経質になっていると、次に進めません。15分で落ちるところまでと、割り切ることも必要です。

■ 掃除機をかけるだけ、床を拭くだけなど、1つの動作に集中する“ばっかり掃除”もお

ススメ。同じ動作の連続は道具や姿勢を変えることが少なく、効率的です。整理、収納、掃除も、それぞれ目的が違うので、どれか1つに集中します。

■ トイレや風呂場、換気扇など個人で掃除しにくいところは、思い切って家事代行会社に頼むのも手です。



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. 2カ月の娘を母乳で育てています。これから寒くなって風邪がはやる時期となりますが、風邪薬などが母乳に与える影響を教えてください。

お母さんが薬を飲むと、薬の成分は母乳の中にも移行します。しかし、一般に風邪のときに使う鎮痛解熱剤や抗ヒスタミン剤、鎮咳剤、抗インフルエンザ薬、抗生剤などには母乳をやめなければいけないほど赤ちゃんに影響を与える薬はないと言われています。

鎮痛解熱剤の中には大量投与で赤ちゃんに影響の出るものがありますが、通常の使用では問題ありません。母乳を止めなければいけ

ない薬は抗ガン剤など限られています。お母さんが風邪をひくと赤ちゃんも同じ風邪をひきます。このとき先にひいたお母さんの母乳にはその風邪に対する免疫が作られ、赤ちゃんに母乳を与えることで風邪を予防したり軽くすませることができます。お母さんが風邪の症状で苦しい時、薬を飲んで早く楽になって母乳を与えることが、お母さんだけでなく赤ちゃんにとっても良いこととなります。

今月の「知っ得」情報

☆ ネット通販は「モール」経由がおトク ☆

▼インターネットで通販する際、通販サイトに直接アクセスするより、「ポイントモール」を経由して通販サイトに行き、買い物をした方がポイントを多くもらえて、おトクです。

▼ポイントモールは、「ANA マイレージモール」(全日空)、「ポイントUP モール」(三井住友カード)などクレジットカード会社や航空会社などが運営。ネット通販を手掛ける多くの企業やショップをモールに集め、買い物をしてくれた利用者に対して独自にポイントを付与するものです。利用方法は簡単。モールの画面で会員登録を済ませ、IDやパスワードを入力してログインします。モール内でお目当ての店を選ぶと店のサイトに移動します。あとは買い物をし、クレジットカードなどで決済します。クレジットカードで決済した場合、ポイントはモール運営会社、通販サイト、カード会社の三者から付与されることとなります。

▼ただ、ポイントは通常、利用した翌月までに付与されるのが一般的ですが、ポイントモール経由で得られるポイントは少し時間がかかるので注意が必要です。

映画のある生活

【タイトル】 そして父になる
 【製作年】 2013年
 【製作国】 日本
 【監督】 是枝裕和
 【キャスト】 福山雅治、尾野真千子
 真木よう子、リリー・フランキー、二宮慶多



■『誰も知らない』で演出に冴えを見せた是枝裕和監督の最新作。福山雅治を主演に迎え、病院で子供を取り違えられてしまった父親の葛藤を描いた感動ドラマ。

■共演は、NHKの朝ドラ『カーネーション』の尾野真千子、福山と大河ドラマ『龍馬伝』で夫婦役を演じた真木よう子のほか、リリー・フランキー、樹木希林、夏八木勲ら個性派が集結して盛り上げます。2013年・第66回カンヌ国際映画祭コンペティション部門に出品され、審査員賞に輝きました。

■物語は、6歳の息子と妻と暮らす良多(福山雅治)のもとに、病院から連絡が入るところから始まります。何と息子は出生時に病院で取り違えられていたことが判明したと言うのです。血の通わない息子に変わらぬ愛情を注ぐ妻(尾野真千子)と、粗野だが温かい相手側の家族との交流を通じて、良多は父親としての自分を問い始めるのでした。



編集後記

■30～40代の女性を中心に美容家電の人気の高まっているようです。蒸気でしっとりした肌を保つスチーマーが美容家電の定番ですが、最近では肌をローラーでこすり、微弱な電流で刺激して引き締めるという美顔器や、形状の異なるブラシの中から肌の状態に合うものを選ぶことができる電動洗顔ブラシなども人気です。

■家電量販店での売れ筋は2～3万円前後の商品ですが、価格が高くて性能の良いものがよく売れています。また、所得が増えて健康や美容に対する関心が高まっている中国や東南アジアからの外国人観光客にも人気です。現地でも入手可能ですが、日本メーカー製を日本で買うことに価値を感じる人が多いようです。

- 発行：阿部歯科クリニック
- 住所：〒326-0844 足利市鹿島町1130
- TEL：0284-64-1110
- 携帯：090-3227-0163
- FAX：0284-64-1161
- Mail: abeshika1110@docomo.ne.jp
- LineID: @abe-shika-clinic

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

