

月刊ニュースレター

2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！

- 2月。厳しい寒さの真ただ中ですが、4日には立春を迎え、寒さも徐々に和らいてきます。立春後はじめて吹く南寄りの強風(最大風速8m以上)が「春一番」です。春の気配が感じられるのを楽しみに待ちたいと思います。
- 3日の節分に定着した「恵方巻き」。「恵方」を向いて巻きずしを丸かじりする縁起物です。食べるようになったいわれは、「巻く」が「福を巻きこむ」に通じるほか、「切らずに食べる」ことで「縁を切らない」という意味もあるとされています。「恵方」はその年の幸運を招く方角で、十干(じっかん)によって決まります。今年は「南南東」です。
- 2月中旬からは花粉が飛び始めます。今年の飛散量は関東、東北、北海道では多めの予想。花粉症の方は早めに対策を講じましょう。



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



“冬場のビタミンD不足に注意！”

■ 最近の研究で、ビタミンDは骨のもとになるカルシウムの吸収を助けるばかりでなく、大腸がんや糖尿病などのリスク低減にもかかわることがわかってきました。

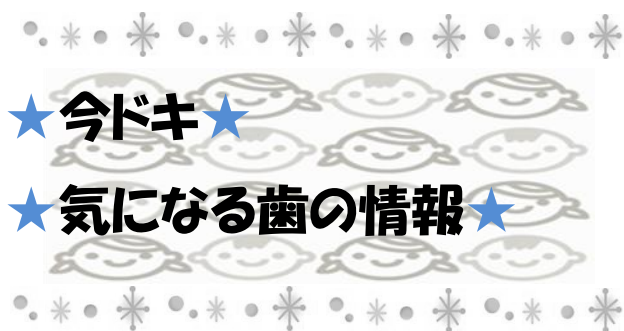
■ 都道府県別の平均年間日射量とがんによる死亡率の調査では、日射量が少ない東北や北陸では消化器系がんの死亡率が高く、日射量が多い四国や九州南部では低いという傾向が見られました。これは、日光の紫外線を浴びて皮膚でつくられるビタミンDの量の違いによるものと考えられます。



■ また、カルシウム摂取が多いうえに、ビタミンD摂取が食事からと日光によるものが両方多いと、大腸がんおよび糖尿病のリスクが低いという調査結果もあります。カルシウムの働きをビタミンDが助けていると考えられます。

■ 日に当たることの少ない冬場はビタミンDが不足になりがちです。手首から先が1日15～30分、日光に当たれば足りるので、手首を出して屋外の散歩などをする一方、バランスの良い食事をする事で食べ物からもビタミンDを摂取するようにしましょう。





★今ドキ★

★気になる歯の情報★

§ 「乳歯」の歯磨きも大切 §

歯磨きは永久歯の大人だけでなく、乳歯の子どもにとっても、歯や口の中の健康を守るために重要です。歯磨きを嫌がる子どもも多いですが、乳歯の虫歯を放置すると、様々な影響が出てきます。かむ機能が低下し、あごの発育への影響が出るほか、あごの骨の中で発育中の永久歯に細菌が感染してしまう場合もあります。

では、子どもの歯磨きはいつから始めればいいのでしょうか。赤ちゃんに歯が生え始めた段階では、清潔なガーゼで拭いてあげます。歯が8本くらい生えてきたら、歯ブラシを使い始めます。磨き方ですが、子どもをあお向けに寝かせ、保護者のひざとひざの間に



頭を置きます。この姿勢だと、口の中が観察しやすく、磨き残しが少なくなります。

歯磨きのタイミングですが、食事の後毎回磨くよりも、まずは1日1回、子どもの機嫌の良いときにしっかり磨きます。歯磨きは歯に付着している歯垢(しこう)を落とすのが目的なので、食後にこだわる必要はありません。食後や寝る前の眠いときに無理やり磨くと、子どもが歯磨き嫌いになります。

歯磨きを子どもが嫌がる場合、痛みを伴うケースも多くあります。たとえば、歯ブラシが不用意に歯から離れて歯肉に当たると、痛みを感じ、嫌がるようになってしまいます。口の中を触られることに慣れていないのも嫌がる要因の一つで、清潔な指で子どもの口の中を触るなど、触らせることに慣れさせるのも有効です。

子どもが自分で歯磨きをする習慣を付けさせるのは重要ですが、注意も必要。歯ブラシで喉を突くなどの事故を防ぐため、本人が磨く場合、必ず子ども用の椅子に座らせるなどして立ち歩かないようにしましょう。

院長のひとりごと…



不眠で悩まれる方が多いようですが、専門家は「現代型不眠」が増えていると指摘しています。背景には、夜間でも明るい照明にさらされる時間が増えたこと、寝る直前まで携帯やゲーム機を操作している人が増えたこと、さらには高齢化が進んでいることもあるようです。高齢化については、年をとるほど眠りを促すホルモンの量が減り、不眠になりがちです。



現代型不眠を防ぐには、早寝早起が一番です。朝早く朝日を浴びると、体内時計がリセットされてうまく環境に順応できるようになります。今は体内時計の乱れを修正する睡眠薬も登場していますが、まずは生活習慣を改善して体内時計をうまく働かせるようにしましょう。



歯にいい
レシピ



ヤリイカと里芋の煮物

ヤリイカの産卵期は春なので、最もおいしくなるのは冬です。焼いても煮ても身が硬くなりにくいので、色々な料理に活かせます。今回は里芋との煮物をご紹介します。



作り方



- ① ヤリイカはワタを取ってから、胴は1cmの輪切り、ゲソは食べやすい大きさに切ります。里芋は皮をむいておきます。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、熱になったら種を取った赤唐辛子を入れて弱火で炒め、さらに里芋を加えて炒めます。
- ③ ②にイカを加えてさっと炒め、水をひたひたに注いで落としふたをします。煮立ったら火を弱め、アクを取りながら里芋に六分通り火が通るまで煮ます。
- ④ 合わせ調味料を加え、煮汁が少なくなるまで煮詰めて、できあがりです。

※ヤリイカは目がきれいな黒で、表皮の色が鮮やかな赤身のものを選びましょう。

材料(4人分)	
ヤリイカ	1杯
里芋	400g
赤唐辛子	2本
サラダ油	大さじ1
合わせ調味料)	
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
薄口しょう油	大さじ2.5
みりん	大さじ1

歯・メモ



古代エジプトの「歯科技術」は高水準

世界四大文明のひとつである古代エジプト文明。ナイル川流域で農耕や測量、幾何学が発展したことで知られていますが、実は歯科の技術もかなり高度な水準にあったようです。なぜわかるのかというと、英国博物館に展示されているエジプトのミイラの中から、歯を削って金を埋め込む処置をしたミイラが見つかるからです。

治療目的なのか、儀式的に行われていたのかはわかりませんが、硬いエナメル質を削って金を埋め込むという、非常に高度な技術が紀元前1000年ころには存在していたということです。また、自分の抜けてしまった歯を針金で縛り付けて固定したミイラも見つかります。





ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



☆ 立春を過ぎると植物も活動開始 ☆

4日の立春を過ぎると寒さもしだいに和らぎ始めます。植物たちは人間よりも早く春の訪れを感じて、春の芽出しに向けた動きを活発化させます。宿根草には水やりをしましょう。

宿根草は2月半ばを過ぎて暖かさが増してくると、そろそろ春の芽出しのために根が活動を始め、根を伸ばしてきます。一年草も厳寒期に比べれば、はるかに生育速度を速めてきます。

人間の体にはまだ寒く感じられても、植物は春に向けた成長のための水を要求してくるので、水やりは忘れないようにしましょう。晴天の日に土の表面が乾いていたら、たっぷりと水をやります。花壇に植えてある球根類は、ビニールトンネルを掛けてやると、開花を早めることができます。

宿根草などには3月にかけて元肥をやりましょう。株元から少し離れた根の先端あたりに、

環状に浅い溝を掘って施します。今年一年の栄養源になるので、ゆっくりとした効き目のある有機質や緩効性肥料をやります。有機質は家庭で出る野菜くずなど生ゴミでもかまいません。

また、3月後半には、桜(ソメイヨシノ)の開花を目安に、春の草花の種まきが始まります。種まきや植えつけの1カ月くらい前から花壇の準備をしましょう。大きな塊の土を細かく砕き、消石灰や堆肥を入れて、深さ30センチくらいまでの土と混ぜ合わせておきます。消石灰は1平方メートルに100~200g、堆肥はバケツ1~2杯を入れておくと、ベストの状態です。春の花壇を楽しめますよ。

今日って何の日



2月17日は「天使のささやきの日」



北海道幌加内町の「天使のささやきを聴く会」が1994年に制定した記念日。「天使のささやき」とは、気温が氷点下10℃以下のよく晴れた朝などに、空気中の水蒸気が凍ってできる小さな氷の結晶が降る「ダイヤモンドダスト」のこと。

1978(昭和53)年のこの日、幌加内町母子里の北大演習林で氷点下41.2℃という事実上の日本最低気温が記録された(公式の日本最低気温は1902年1月25日に旭川市で記録された氷点下41.0)ことにちなんでいます。

九星占い

今月の吉方位・色・日は？ (2月4日～3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、東が吉	薄紫、白、金	11、12、21、22、3/1、3/2、3/3
二黒土星	南が大吉、北、東が吉	金、黄、赤	4、5、6、12、13、21、22、23、3/2、3/3、3/4
三碧木星	北、南が吉	白、赤、黄	4、5、12、13、14、22、23、27、3/4
四緑木星	北、南が吉	茶、赤、白	5、6、7、14、15、16、23、24
五黄土星	南が大吉、北、東が吉	黄、白、赤	6、7、8、10、15、16、17、18、21、24、25
六白金星	西が吉	赤、金、緑	8、9、11、16、17、18、24、25、26、27
七赤金星	東南が吉	黄、緑、桃	9、10、17、18、19、26、27、28
八白土星	南が大吉、北、東が吉	銀、黄、赤	9、10、11、18、19、20、27、28、3/1、3/2
九紫火星	東南が吉	金、橙、緑	10、11、12、15、20、21、23、28、29、31、3/1、3/2

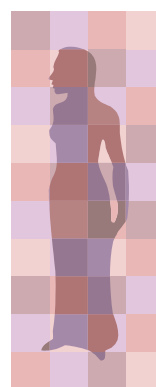
[自分の九星の探し方]生まれた年(西暦)の下2桁の合計が9以下の人は、10から下2桁の合計数字を引く。1961年生まれなら、 $10 - (6 + 1) = 3$ となる。生まれた年の下2桁の合計が10以上の人は、まず下2桁の数字を足す。足した数字の10の位と1の位をさらに足し、10から引く。1968年生まれなら、 $6 + 8 = 14$ 、 $1 + 4 = 5$ 、 $10 - 5 = 5$ となる。ただし、節分までに生まれた人は前年の生まれとなる。

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 ★

「ローズティ、ロゼワインを飲んで恋愛運アップ！」

毎日飲むドリンク類にも恋愛運アップに役立つものがあります。
お茶ではバラの花びらを使ったローズティが一番！！
ジャスミンティなど花の香りがするものも効果があります。
アルコール系ではロゼワインがおすすめ！！
出会いのチャンスを高めてくれます。



「リビングのインテリアは明るい色に」

リビングは「陽」の空間。
「陰」となるモノトーンのインテリアは厳禁！！
明るい色のインテリアが幸運を招き寄せる。
特に面積の大きいカーテンの色調は大切！！

スマイルビューティー

『肌をいつまでも若々しく！』

20代から年をとるにつれ、肌の色合いは徐々にくすみが強まり、シワも出てきます。こうした肌の老化対策には「保湿」と「紫外線対策」が重要です。

肌をいつまでも若々しく保つには、「保湿」と「紫外線対策」が重要なポイントとなります。

(1)保湿・・・肌の水分が失われると、弾力性がなくなり、シワが出やすくなったり、一度出たシワがより深くなったりします。逆に、肌が水分、弾力性を保持していれば、シワができにくくなります。肌を細かく見ると、表面に近い厚さ0.2ミリほどの「表皮」と、その下にある厚さ2ミリほどの「真皮」に分かれます。潤いのある美しい素肌とは、この「表皮」の最も外側の「角質層」に約30%の水分が含まれている状態です。

その際、①角質細胞間をつなぎ合わせ、水分を保つセラミド ②角質細胞内で水分を抱え込むセラチン ③肌表面からの水分の蒸散を防ぐ皮脂膜——の3つの働きが重要だと言われます。こうした保湿機能が十分に発揮されるように、クリーム、ローションなどでこまめに肌をケアすることが大切になります。

(2)紫外線対策・・・紫外線はシミやそばかすをつくる原因になります。シミ、そばかすは一度できてしまうとなかなか元に戻りにくいので、色素沈着をできるだけ起こさないように注意することが必要になります。さらに1年では4～7月、1日では正午前後が紫外線量のピークになるので、こうした季節、時間帯には日焼け止めや紫外線防止剤を配合した基礎化粧品などで肌を保護しましょう。



パパッと掃除術 ★「パソコン」の掃除 ☆



パソコンは精密機械です。掃除しないで放っておくと、ホコリなどが原因で故障する恐れもあります。年に1回くらいは掃除をしましょう。

パソコンも
スッキリきれいに！



■用意するものは、①眼鏡拭き用クロス(2、3枚) ②マイクロファイバーのミニモップ ③眼鏡洗浄クリーナー ④カメラ用ホコリ取り機ですが、すべて100円ショップで買えるものです。

■まず、④でキーボードのキーの間のゴミを取り除きます。続いて、②で画面やキーボ

ードのゴミを取り除きます。取り除いたホコリは、家庭用掃除機やクリーナーを使って除去します。

■次に、①に③をつけ、パソコンの画面とキーボードを丁寧に拭き取ります。④の眼鏡クリーナーは、手垢等の汚れを落としてくれるばかりでなく、除菌効果もあります。

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！「こういうとき、どうしたらいいの？」というとき、参考にしてみてください。



Q. 妊娠 1 カ月です。血液検査だけで簡単に胎児が染色体異常かどうか、ほぼ確実に分かる新しいタイプの出生前診断が始まったと聞きました。これについて教えてください。

A. 新出生前診断は、採血だけで容易にダウン症など胎児の染色体異常を検査できるもので、複数の医療機関が臨床研究を始めました。ただ、認識不足や誤解の生じる恐れがあるとして、普及に慎重な意見も多くあります。

こうした状況を受け、日本産科婦人科学会は昨年 12 月、新しい出生前診断について指針案を発表しました。これによると、遺伝学の専門知識を備えた医師らが今後増えて体制

が整うまで「一般臨床ではなく臨床研究として慎重に開始されるべき」と指摘。実施施設には診療経験豊富な産婦人科医と小児科医が在籍し、どちらかが遺伝に関する専門資格を持っていることを条件としています。

今年 3 月に正式に制度がスタートする予定ですが、当面の対象者は 35 歳以上や、超音波検査で胎児の染色体異常の可能性が示唆された妊婦などに限定される見通しです。

今月の「知っ得」情報

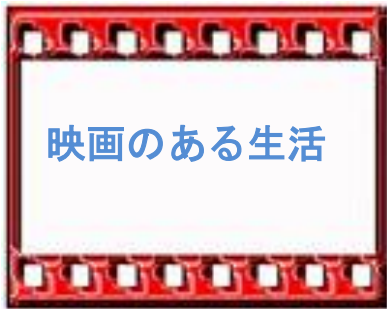
☆ 便利な「アプリ」で節約しませんか ☆

▼スマホ(高性能携帯電話)の普及に伴って、買い物や飲食に役立つ無料アプリ(専用ソフト)が増えています。セール情報や割引クーポンなどが入手できるもので、節約に役立ちそうです。

▼たとえば、凸版印刷が運営している「シュフーチラシアプリ」は、住所などを入力してエリアを指定すれば、周辺のスーパーなどの最新チラシが見られるほか、タイムセールなどの情報も随時配信されます。企業独自のアプリも増えており、ユニクロでは会員限定の割引情報を掲載しているほか、特売日のチラシの閲覧が可能なアプリを提供しています。

▼また、ゴーゴーラボが運営する iPhone 版「iGS」は、周辺のガソリンスタンドの価格を一覧表示。最安値のスタンドを選べる仕組みです。一方、飲食店のアプリでは、従来のクーポンが事前に印刷しておく必要があったのに対し、スマホならクーポンを入手し、店舗でスマホを提示するだけで済む便利さがあります。

▼ただ、個人情報の入力が必要なアプリもあるので、信頼できるアプリを利用しましょう。



【タイトル】 家族の庭
 【製作年】 2010年
 【製作国】 イギリス
 【監督】 マイク・リー
 【主なキャスト】 ジム・ブロードベント
 レスリー・マンヴィル、ルース・シーン



■『ヴェラ・ドレイク』などイギリスで高い水準の映画を作り続けている巨匠、マイク・リー監督の作品。揺るぎない信頼関係で結ばれている一組の夫婦と、彼らのもとに集まる人々の喜怒哀楽を優しく見つめる人間ドラマです。

■大きな事件が起きるわけではありませんが、観終わった後、登場人物についての様々な思いが巡り、心を揺さぶられる奥深いドラマとなっています。主演は『人生は、時々晴れ』のレスリー・マンヴィル。彼女を支える夫婦をルース・シーン、ジム・ブロードベントらイギリス

が誇る名優が好演しています。2011年キネマ旬報外国映画ベストテンでは10位でした。

■物語は、誰もがうらやむおしどり夫婦の地質学者トム(ジム・ブロードベント)と医学カウンセラーのジェリー(ルース・シーン)がある晩、ジェリーの同僚メアリー(レスリー・マンヴィル)を夕食に招待するところから始まります。



■2月 まだまだ寒さは続きますが、皆さまは寒さを乗り切る工夫、何かされていますか？ある調査機関が「暖房に頼らない寒さ対策」をアンケートしたところ、1位はほぼ二人に一人が挙げた「温かい飲み物で温まる」でした。温かい飲料はそれ自体の摂取で体が温まるほか、ミルクココアなどには抗ストレス作用もあるようです。

■また、コーヒーや紅茶などのカフェインには、血流を促進することで身体に温かさを感じさせる働きがあるようです。ビタミンCを含むホットレモネードやゆず茶などは風邪を予防する効果があるのでおススメ。ただ、カップスープなどは胃に負担をかけるので、寝る前は避けた方がいいそうです。

- 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。いつでもあなたをお待ちしています。



0284-64-1110