

## 月刊ニュースレター

3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！

- 3月。旧暦では「弥生」。草木がいよいよ生い茂る意味で、春が一步一步近づいてきます。また「桜月」「花見月」の異名もあり、春分を過ぎると南から桜の花だよりも届き始めます。一方では、卒業、転勤など別れの季節ともなります。
- 20日は昼と夜の長さがほぼ等しくなる「春分の日」。仏教では17日から始まる彼岸の中日(ちゅうにち)となります。祝日法では「自然をたたえ、生物をいつくしむ」日として祝日になっています。
- キリスト教では31日に「イースター(復活祭)」が行われます。十字架にかけられたキリストが死後3日目に予言どおり復活したことを祝うほか、生命の復活と繁栄の象徴である春の到来も祝います。



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



## “正しい知識で「花粉症」対策”

■今年も花粉が飛散するシーズンを迎えました。花粉症対策としては様々な情報があふれていますが、中には誤ったものや古い情報もあります。花粉症の人は正しい情報で適切な対応をしましょう。

■まず、花粉症に効くとされる食品類ですが、乳酸菌や抗酸化作用のあるポリフェノールを含む食品には花粉症を抑える効果が検証されています。ただ、乳酸菌でも種類によって効果が違うので、効果が検証されているものを選ぶ必要があります。また、期待できる効果は薬の半分以下で、軽症の人向き。症状の重い人は薬で抑えましょう。

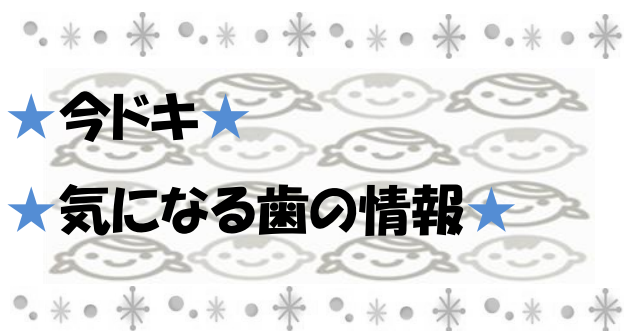


■薬も通常、市販薬より処方薬の方が効果が高く、副作用も少ないので、市販薬で対処できる軽症の場合を除き、医療機関を受診して症状に合った薬を処方してもらうようにしましょう。

■また、花粉が飛びにくい夜間や雨の日も、マスクやゴーグルなどによる防御対策をした方が安心です。夜間も日中に落ちた花粉が風などで再飛散しますし、雨の日も降り始めは空気中の花粉が雨とともに落ちてきます。

■一時は推奨された目の水洗いも、目を刺激することでかえって症状が悪化することもあるので、最近では否定的になっています。





★今ドキ★

★気になる歯の情報★

## § 「ドライマウス」に注意 §

口の乾きを感じたら、ドライマウスかもしれません。ドライマウスとは、ストレスや薬剤の服用、加齢などの原因により、唾液の分泌が減少して口の中が乾く状態です。ドライマウスが続くと舌の痛みや口臭など様々な症状があらわれ、虫歯や歯周病などの原因にもなると言われています。

ドライマウスは自覚しにくい症状です。自分の口の状態がドライマウスに当てはまるのかどうか、次のチェックポイントで確かめてみましょう。当てはまる項目数が多いほど、ドライマウスの可能性が高くなります。

1. 口の乾きが3ヶ月以上続いている



2. あごの下が繰り返し、あるいはいつも腫れている
3. 乾いた食べ物を飲み込む際にしばしば水を飲む
4. 日中水をよく飲む
5. 夜間にのどが乾いて水を飲む
6. 乾いた食品が噛みにくい
7. 食べ物が飲み込みにくい
8. 口の中がネバネバする
9. 口の中が粘って話しにくい
10. 口臭がある
11. 義歯で口の中が傷つきやすい

当てはまる項目数が多かった方や、お口が乾く経験のある方は、ドライマウスの特徴を理解して毎日の生活の中でケアすることが大切です。

ケアポイントとしては、まず口の中を清潔に保ち、口腔内を潤わせるように気をつけます。保湿剤配合のアメやガムを噛んだり、保湿剤配合のマウスウォッシュを使うと効果的です。また、唾液分泌を減らす副作用のある薬を飲んでいないか、最近ストレスをためていないか、確かめましょう。タバコや過度の飲酒も止めるなど普段の生活習慣を見直し、ドライマウスにならないよう予防に心がけましょう。

## 院長のひとりごと…



皆さまはコーラやジュースなどの清涼飲料水をどのくらい飲まれますか？ 国立がん研究センターが昨年末に発表した調査成果によると、甘味料の入った清涼飲料水をほぼ毎日飲む女性は、ほとんど飲まない女性に比べて脳梗塞(こうそく)になる危険性が1.8倍高いことがわかりました。清涼飲料水に多く含まれる糖分の取り過ぎが、脳梗塞の危険を高めているものとみられます。



この調査は、40～59歳の男女約4万人を18年間追跡。清涼飲料水を飲む頻度と脳梗塞発症の関連を調べたものです。男性には明らかな差が見られませんでした。男性は女性より運動量が多く、摂取した糖分が消費されやすいため、影響が出にくいようです。女性の方は清涼飲料水の飲み過ぎに注意しましょう。



歯にいい  
レシピ



## タケノコとワカメの炒め物

これから旬を迎えるタケノコにワカメを加えて炒め、最後に削りカツオ節を絡める風味豊かなレシピです。タケノコとワカメはともに食物繊維とカリウムを多く含むヘルシー食材です。



### 作り方



- ① タケノコは食べやすい大きさに切ります。穂先部分は縦6等分にし、胴部分はいちょう切りにします。
- ② 生ワカメは水でさっと洗い、食べやすい大きさに切ります。
- ③ 鍋に油を熱し、①を入れて炒め、油がなじんだら合わせ調味料を加え、中火で汁気がなくなるまで炒めます。最後にワカメを入れさっと炒めます。
- ④ 別鍋で焦がさないように煎った削りカツオ節を③に絡めます。
- ⑤ 器に盛り、好んで木の芽を乗せます。

材料(2人分)	
タケノコ (ゆでたもの)	200g
わかめ(生)	30g
かつお節	10g
サラダ油	大さじ1
木の芽(好んで)	2~3枚
合わせ調味料)	
砂糖	小さじ1/2
しょう油	大さじ1
みりん	大さじ1

## 歯・メモ



### 歯にも起きる「関連痛」

関連痛(かんれんつう)という言葉をご存知ですか。脳が、ある場所の痛みを別の場所の痛みと勘違いしてしまうことです。たとえば、かき氷を食べて後頭部またはこめかみが痛くなることがありますが、これは冷たいかき氷に刺激された咽頭神経の信号を脳が誤って認知したものです。

関連痛は歯でも起きます。上の前歯が原因で目の上が痛くなったり、上の奥歯付近が原因で目の下が痛くなったり。さらに歯の痛みは放散性も強く、原因の歯の周囲がまとめて痛く感じることもあります。このため、痛む歯がはっきり分からず、この歯が痛いと思って調べてもらった





## ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



### ☆ 3月、ガーデニングが本格始動の季節 ☆

3月に入ると、各地とも徐々に気温が上がり始め、下旬には本格的な春の陽気となってきます。ガーデニングも春の種まきなど本格始動する季節です。

3月下旬から4月にかけて、種まきや苗の植え付け時期を迎える草花が多くなります。3月初めごろまでに、種まきなどを予定している場所の準備をしておきましょう。この準備は「地ごしらえ」と言い、消石灰をまき、堆肥やゆっくり効き目を表す緩効性肥料を施して、耕しておくものです。

種まきは霜の心配がなくなったころにします。時期の目安としては「桜(ソメイヨシノ)が咲くころ」となります。春の種まきは、気温が上がっていく時期なので、あわててまく必要はありません。特に、アサガオ、ニチニチソウ、ケイトウ、ルコウソウなどはかなり気温が高くなっても大丈夫です。

発芽した後は、急激に成長するので、本葉 2～3 枚のころに植え広げてやります。株間が密になったままにしておくと、茎が伸び徒長してしまいます。植え広げは仮植え床に、隣の株と葉が重ならないくらいに数 cm 間隔で植えるか、ポリポットに植えます。

宿根草の植え付けや秋まき草花の定植も、霜の心配がなくなったころにします。宿根草は前回植えてから 3 年くらいたって大株になったものを株分けして、植え付けます。根はよく広げて植え、植え付け後は根付くまで水をたっぷりやりま。植え替えをしない宿根草には肥料をあげましょう。

## 今日って何の日



3月19日は「ミュージックの日」



「ミュージックの日」は、音楽関係者の労働団体である「日本音楽家ユニオン」が 1991 年に制定した記念日。「ミュ- (3) ジック (19)」の語呂合せで 3 月 19 日としました。

同ユニオンは 1983 年、日本演奏家協会と日本音楽家労働組合が一緒になって設立された個人加盟の労働組合。「ミュージックの日」の主旨は、「音楽の素晴らしさや楽しさを音楽家の立場から訴え、聴衆の人たちと共有する」こととしており、毎年 3 月 19 日、全国各地でユニオン会員の音楽家を中心に音楽を通じての熱いメッセージを発信しています。

# 九星占い

## 今月の吉方位・色・日は？ (3月5日～4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	東、東北、東南が吉	黄、赤、茶	10、11、12、19、20、29、30
二黒土星	東が吉	黄、赤、茶	6、11、12、13、14、17、20、21、29、30、31
三碧木星	東南が大吉、東北が吉	白、桃、黄	7、12、13、20、21、22、30、31、4/4
四緑木星	東が吉	白、黄、緑	5、6、13、14、15、22、23、24、31、4/1
五黄土星	南西が大吉、東北が吉	緑、黄、金	5、6、7、14、15、16、23、24、25、26、29、4/1、4/2
六白金星	南西が大吉、東北が吉	金、白、茶	6、7、8、16、17、19、24、25、26、4/1、4/2、4/3
七赤金星	東南がやや吉	黄、緑、桃	7、8、17、18、25、26、27、4/3、4/4
八白土星	東南が吉	緑、赤、青	5、8、9、17、18、19、26、27、28、4/4
九紫火星	東北、東が大吉	桃、薄紫、橙	9、10、11、18、19、20、23、28、29、31

[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 ★

### 「玄関から窓まで一直線の間取りは金運を逃す」

玄関を入ると窓やベランダが見える間取りはよくない。  
玄関から入ってきた「良い気」がそのまま窓から逃げてしまう。  
運が逃げるのを防ぐには途中に遮るものを置く。  
たとえば、低くてもいいのでパーテーションを置く。  
のれんを掛けたり、観葉植物の鉢植えを置くのもよい。



### 「恋愛運、結婚運アップには切り花」

鉢植えは「家に根付く」ことになるので、ご法度。  
生気のないドライフラワー、造花もダメ。  
切り花を飾る場所は寝室か洗面所。  
過去を清算、新しい恋を見つけたときは白い花が吉。



# スマイルビューティー

## 『“エココスメ”にチャレンジ!』



3月になって暖かくなり始めてきました。春の新色など「春コスメ」が気になりだす時期ですが、この春は「エココスメ(=オーガニックコスメ)」にチャレンジしてみませんか？

20~30代の女性で「エココスメ(=オーガニックコスメ)」に関心を寄せる人が増えています。インターネットリサーチのクロス・マーケティングが行った「オーガニック化粧品に関する調査」では、「オーガニック化粧品に興味がある」と答えた女性が何と42.6%にも達しました。

関心を寄せる理由は「肌によさそう」「環境にいい」「やさしい気持ちになれる」などとなっており、単に肌や髪の汚れを落としたり、潤いを補給するだけのものではなく、自分のライフスタイルをエコへ導くオシャレなツールとなっているようです。

エココスメの商品としては、ヘア&ボディケアブランド「STOP THE WATER WHILE USING ME!」など海外発が多いですが、国産ハーブを原料にしたネイチャーズウェイ(名古屋市のスキンケアブランド「chant a charm(チャントアチャーム)」など国産のエココスメも増えてきています。また、韓国のショッピングコスメ市場NO.1と言われる「THE FACE SHOP(ザフェイス ショップ)」を、イオンが日本総代理店となってグループ店舗で売り出すなど、流通面でも買いやすくなってきています。



## パパッと掃除術 ★「革靴」の掃除★



本当のオシャレは足もとから。靴が汚れていては、せっかく着飾っても台なしです。靴もきれいに掃除しましょう。今回は革靴の磨き方です。

「革靴」も  
スッキリきれいに!



■用意するものは、ブラシ3種類(柔らかく毛先が細い馬毛、硬くてコシのある豚毛、塗り込み専用のペネトレイトブラシ)、布、クリーナー、クリームです。

■まず馬毛のブラシでほこりを払ってから、布にクリーナーをつけ、汚れを落とします。次に、ペネトレイトブラシを使ってクリーム

を塗ります。ペネトレイトブラシを使えば毛先に少しつけるだけでクリームが伸びます。

■さらに、豚毛のブラシでクリームがまんべんなく行き渡るようにブラッシング。最後に、布で全体を拭き上げます。クリームを塗っただけでは艶が出ないので、十分にブラッシングや拭き上げをしましょう。

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. 4カ月の男児がいます。助産婦さんから1歳になるまでは蜂蜜を与えてはいけないと言われましたが、授乳する私も蜂蜜は取らないほうがいいのでしょうか。

A. 蜂蜜には多くの栄養が含まれているので、一般的には蜂蜜をとることは大変いいことです。

ただ、1歳未満の赤ちゃんにとっては問題があります。それは、蜂蜜の中にボツリヌス菌の芽胞(新しい個体に成長できる生殖細胞)が含まれていることがあるからです。芽胞が赤ちゃんの腸に入ってボツリヌス菌になると、病的な便秘を引き起こすため、1歳未満

の赤ちゃんに蜂蜜を与えてはいけません。

1歳以上の幼児では蜂蜜による病的な便秘の報告はなく、与えても大丈夫と考えられています。また、蜂蜜を食べたお母さんが母乳を与えることによって、赤ちゃんに影響が出ることもありません。

お菓子などに含まれる蜂蜜が赤ちゃんに影響を与えることもありませんが、甘いものの食べ過ぎには注意をしてください。

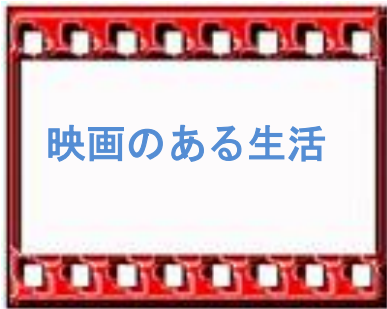
## 今月の「知っ得」情報

### ☆「葬儀費用」向けミニ保険 ☆

▼自分の葬儀費用に備えて、葬儀費用向けミニ保険(少額短期保険)に加入する人が増えていきます。終身保険などでは保険金の支払いまでに時間がかかり、葬儀に間に合わないことが多いですが、葬儀費用向けミニ保険では死亡診断書と保険請求書をファックスすれば、翌日には保険金が支払われる迅速さが評価されています。

▼いろいろなところから出されていますが、たとえば、NP 少額短期保険の「葬祭費用あんしんプラン」は入院や訪問診療を受けていなければ15~79歳の誰でも加入でき、99歳まで更新できます。保険料は保険金90万円の場合、60代で年間2万100円、70代で同3万5100円となっています。医師の診断も告知も不要ですが、6カ月以内に死亡した場合は保険金が支払われません。

▼葬儀費用向けミニ保険で注意が必要なのは、公的セーフティーネット(保険契約者保護機構)で保護されないことと、保険料が税控除の対象にならないことです。



【タイトル】 鍵泥棒のメソッド  
 【製作年】 2012年  
 【製作国】 日本  
 【監督】 内田けんじ  
 【主なキャスト】 堺雅人、香川照之  
 広末涼子、荒川良々、森口瑤子



■2005年の第58回カンヌ国際映画祭でフランス作家協会賞、最優秀ドイツ批評家賞など4冠に輝いた「運命じゃない人」の内田けんじ監督が堺雅人主演で描く最新コメディ。

■転倒事故をきっかけに人生が入れ替わってしまった2人の男と、婚活中の女性が巻き起こす文句なしのエンターテインメント。後先考えずに行動するおバカな男を堺雅人、記憶を失った男と記憶を取り戻した男の一人二役のような難役を香川照之、ちょっとずれた感覚の優等生女子を広末涼子が熱演しています。

■売れない役者の桜井(堺雅人)は、銭湯で出会ったコンドウ(香川照之)が転倒して記憶を失ったことから、自分とコンドウの荷物をすり替えてコンドウになりすまします。しかし、コンドウの正体は殺し屋で、桜井は殺しの依頼を引き受けるハメになる一方、自分が貧乏役者だと思い込んだコンドウは、役者として成功するため働き始めます。



■自分でしょう油や砂糖、ダシなどを組み合わせることなく、手軽に使える「めんつゆ」。単にめんつゆとしてだけでなく、煮物や照り焼きなどにも幅広く使える「万能調味料」として人気が定着しています。最近では「めんつゆ」に続く第二、第三の万能調味料も売り出され、若い世代中心に利用者が増えてきているようです。

■たとえば「ブルドックうまソース」は、ソース固有のスパイス風味に昆布エキスやしょう油を加えており、サバの煮付けや肉じゃがなどが普段と違った味付けで作れます。他にも「味の素 香味ペースト」「ハウス トーストシーズニング」「マルコメ 生しょうゆ糀」なども万能調味料として売られています。昔の人から見たら手抜きもいいところかもしれません。

- 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**

