

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！

- 4月。年度が改まり、学校では新学年がスタート。入学式、入社式も行われます。新たな気持ちで新年度を迎えたいと思います。
- 桜前線が北上しますが、地域によってはつつじも見ごろを迎えます。群馬県館林市では「館林つつじまつり」が15日から1カ月間、市内のつつじが丘公園で行われます。50品種、1万株が咲き競いますが、見ごろは4月下旬。機会があれば行ってみたいものです。
- 各地で春を告げる祭りも行われます。岐阜県高山市で14～15日に行われる「春の高山祭(山王祭)」は、京都の祇園祭、埼玉県秩父の秩父夜祭と並んで「日本三大美祭」と呼ばれています。16世紀後半に起源があるとされる高山祭の見どころは、からくり人形を使ったユニークな「からくり奉納」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



“「隠れ糖尿病」を家庭でチェック”

■患者数が増えている糖尿病。健康診断で異常がないからといって安心していませんか？通常の健診で調べる空腹時の血糖値が正常でも、食後の血糖値が高い「隠れ糖尿病」の人が多くいます。

■血糖値を下げるインスリンというホルモンは、24時間少しずつ分泌されることに加え、食事のときにも別途、分泌されます。日本人の場合、糖尿病の初期にはまず、食後に分泌されるインスリン量が落ちて、食後の血糖値が上昇。進行してくると、24時間出ているインスリンが不足したり、効きが悪くなったりして空腹時の血糖値も上がるケースが多くなっています。

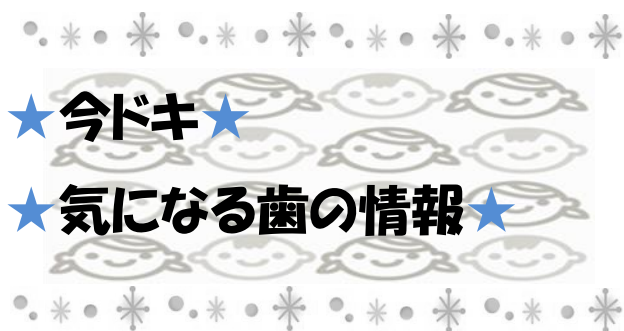


■このため、食後2時間の血糖値で糖尿病と診断される人は、空腹時の血糖値で診断される人より3～4倍多いようです。

■隠れ糖尿病や予備軍を発見するには、家庭での尿糖検査紙や尿統計を使った簡単なチェックが有効です。尿糖検査紙は尿をかけ、色調表と比べて陽性かどうか判定します。尿糖計は尿に浸すことで尿酸値が表示されます。

■陽性だからといって、ただちに糖尿病というわけではありませんが、そのリスクは高いので、病院で専門的な検査を受け、医師の診断を受けるようにしましょう。





★今ドキ★

★気になる歯の情報★

§ 口臭の原因は「舌苔」§

お口の悩みで多いのが口臭。口臭対策には、口臭が発生する仕組みを知っておく必要があります。口臭の主な原因は、舌の上に白くたまる舌苔。臭いの主成分は硫化水素やメチルメルカプタンなどを含む揮発性硫黄化合物(VSC)ですが、このVSCの約6割が舌苔で作られています。

舌苔とは、はがれ落ちた口の中の粘膜細胞や食べかすなどの汚れが、舌の上にある舌乳頭と呼ばれる無数の突起の間に白くたまったもの。この舌苔に含まれるたんぱく質などが細菌によって分解されたときに、悪臭ガスであるVSCが



発生します。

舌苔はほとんどの人にあり、舌苔があるからといって口臭がひどいとは限りません。ただ、歯周病などがあると、歯肉から白血球が漏れ出て舌苔がたまりやすく、悪臭の強い種類のVSCが出やすくなります。また、高齢者も唾液の減少や、食べ物をよくかまない「流動食中心になる」ため舌が掃除されず、舌苔が増えやすくなります。

口臭対策としては、舌苔を取り除く舌の掃除が有効。柔らかな毛を使用した舌ブラシで舌苔を取り去ります。通常の歯ブラシでは毛が硬すぎるので、幼児向けの柔らかい歯ブラシが代用品になります。もうひとつ、塩化亜鉛入りの洗口液も有効です。塩化亜鉛はVSCと結合し、ガス化を防ぐ効果があります。

実際には口臭がない「仮性口臭」や「口臭恐怖症」の人も多く、口臭を過度に気にする必要はありませんが、家族や友人から指摘された場合は要注意です。歯磨きや舌のケアをするほか、歯周病の検査も受けるようにしましょう。

院長のひとりごと…



大災害への備えはできていますか？大災害の場合、救援物資が届くまで3日はかかるようです。その3日間をしのぐ水と食料は各自で備蓄しておく必要があります。備蓄食料の条件は、「常温で長期保存がきく」「ライフラインが途絶えても食べられる」の2点。ただ、いざという時に食べようとしたら消費期限が切れていたということもあります。



備蓄した食料をムダにしない方法として「ローリングストック」が提唱されています。これは「ローリング(循環する)+ストック(蓄える)」の意で、日常生活で使う食品を多めに常備して、使いながらいざという時のために備える備蓄法です。これなら、味も確かめてあるので、まずくて食べる気がしないということも起きません。導入をお勧めします。



歯にいい
レシピ



しらすのガーリックポテト

カルシウムたっぷりのしらすにジャガイモ、玉ネギを加え、ニンニク、唐辛子、塩、コショウ、しょう油で味付けしたイタリア風レシピです。とても美味しいので、ぜひ、つくってみてください。



作り方



材料(3~4人分)	
しらす(干し)	100g
ジャガイモ	300g
玉ネギ	1/2個
ニンニク	4かけ
唐辛子	2本
塩、コショウ	適量
しょう油	大さじ2
乾燥パセリ	適量
オリーブオイル	大さじ2

- ① ジャガイモはくし型に切り、ラップに包んで500Wの電子レンジで4分加熱しておきます。
- ② 薄くスライスしたニンニクと唐辛子をオリーブオイルで炒めます。
- ③ 香りが出たら、薄切りにした玉ネギを半透明になるまで炒め、続けてしらすも炒めます。
- ④ ①のジャガイモを加え火を通し、塩・コショウで軽く味付けします。
- ⑤ 強火にしてしょう油をフライパンの淵からぐるりと回し入れ、水分を蒸発させながら絡め、乾燥パセリを混ぜて火を止めます。

歯・メモ



「口耳四寸(こうじしすん)の学」

口にまつわる格言、ことわざも多くあります。「口耳四寸(こうじしすん)の学」もそのひとつ。出典は古代中国の思想家・荀卿(じゅんけい)が著した『荀子』32篇の中の「勸学篇」。

耳と口の距離が四寸であることに由来し、「口と耳との間でする学問」という意味で、聞いたことをそのまま人に伝えるだけの、身に付かない学問・受け売りの学問を指します。同時に、人から聞いただけの学びを、知ったかぶりをして自説のように人に説明することの軽薄さを戒める意味もあります。「口耳之学(こうじのがく)」「口耳講説(こうじこうせつ)」も同じ意味です。





ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



☆ 収穫できる「ゴーヤ」で緑のカーテン ☆

夏の節電対策として広まってきた緑のカーテン。同じ作るなら、収穫できる楽しみもあるゴーヤがおススメ。プランターで簡単に栽培できますよ♪

ベランダ栽培で準備するものは、プランター(できるだけ深く大きいもの)、培養土、ネット(目の大きさが10cm×10cm程度)、プランターの底に敷く小石、支柱、ゴーヤの苗です。苗は、幅655×奥行240mmのプランターで3本が目安です。苗の植え時は4月末から5月の初めです。

まず、プランターの底にある網の上に、小石を網が見えなくなるまで敷きつめ、その上から土を、プランターの上に3cm程余裕ができるところまで入れます。そして、穴を掘り、苗をポットから外して植えます。苗と苗の間隔は15cm以上離します。表面の土を整えたら水をやりま

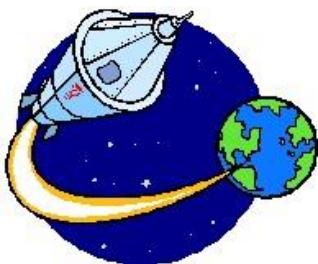
す。ネットはゴーヤの植わっているプランターの前(窓側ではなく外側)に設置します。ネットの上部は、雨どいやサッシ枠の金具などがあればそこに紐などで固定。引っかけられるものがなければ、突っ張り棒の設置など工夫します。ネットの下部はブロックなど重いものに固定したり、プランター自体に固定します。

花が咲き、実が付きだしたら、化成肥料を根元から少し離れた場所に撒き、周りの土と混ぜ合わせます。水は毎日1回、夏の暑い日は朝と夕の1日2回あげるようにします。収穫は実がなりはじめてから2週間をめどにします。それ以上経つと黄色っぽくなり、味も落ちてきます。

今日って何の日



4月12日は「世界宇宙飛行の日」



「世界宇宙飛行の日」は、1961年4月12日、ソビエト連邦(現在のロシア)によって世界初の有人人工衛星ヴォストーク1号が打ち上げられたことを記念する日。このとき人類初の宇宙飛行をしたユーリ・ガガーリンの「地球は青かった」の言葉は、歴史に残る名言になりました。

4月12日にはユーリ・ガガーリンの宇宙飛行成功を記念し、それを祝う宇宙イベント「ユーズナイト」が世界規模で行われ、日本でも2000年から各地で開催されています。

ちなみに、ヴォストーク1号は地球を1時間48分で1周しました。

九星占い

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

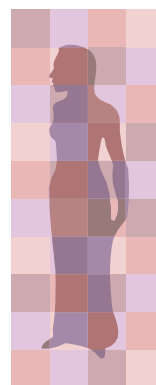
[自分の九星の探し方] 生まれた年(西暦)の下2桁の合計が9以下の人は、10から下2桁の合計数字を引く。1961年生まれなら、 $10 - (6 + 1) = 3$ となる。生まれた年の下2桁の合計が10以上の人は、まず下2桁の数字を足す。足した数字の10の位と1の位をさらに足し、10から引く。1968年生まれなら、 $6 + 8 = 14$ 、 $1 + 4 = 5$ 、 $10 - 5 = 5$ となる。ただし、節分までに生まれた人は前年の生まれとなる。

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 ★

「旅に出る前に掃除をすべし」

吉方位への旅は風水で最高の開運アクション。
 ただ、旅に出る前には家をきれいに掃除しておく必要がある。
 特に玄関と吉方位はきれいにする。
 せっかく吉方位から幸運の「気」を持ち帰っても
 家が汚れていると幸運のパワーが落ちてしまう。



「収納上手は貯蓄上手！」

思うように貯金できないときは収納スペースをチェック。
 収納スペースがきちんと整理されていれば貯蓄運も上向く。
 収納スペースの四隅には物を詰め込まない。
 四隅は空けて気を浄化する炭を置くとよい。



スマイルビューティー

『アロマセラピーでスマイル!』



植物の香りでリラックスしたり、気分を明るくしたりする「アロマセラピー」を楽しむ人が増えています。アロマセラピーの仕組みと安全な活用法をご紹介します。

アロマセラピーはアロマ(芳香)とセラピー(療法)を組み合わせた言葉。植物の香りに一定の効能があることは昔から知られており、フランスなど医師が治療法のひとつとして施術している国もあります。香り成分が身体に影響を与える仕組みですが、2つのルートがあると考えられています。ひとつは鼻から脳へ情報が伝わるルート、もうひとつは吸い込んだ香り成分が肺から血液に入るルートです。

初心者は芳香浴から試すのがいいようです。コップに精油 1 滴を入れ、部屋に置くだけで香りが広がります。トリートメントとして肌に塗るときは、植物性オイルに精油を 1% 以下の割合で混ぜて使います。皮膚炎が起きないか試してから全身に塗るといいでしょう。

精油は植物から 100%抽出したものを選びます。買うときには商品表示をチェックしましょう。自分の気に入った香りを選ぶのが基本ですが、リラックスするにはラベンダー、集中力を高めるにはローズマリー、気持ちを明るくするにはベルガモットなどがおすすめです。



パパッと掃除術 ★「コート」の手入れ ☆



冬に着ていたコート。それほど汚れていない場合は、クリーニングに出さなくても家庭の手入れできれいになり、クリーニング代が節約できます。

「コート」も
家庭できれいに!



■まず、コートをハンガーにかけ、風通しのいいところで 30 分ほど風を通します。風に当たった後、ブラッシングします。最初はたたいて毛足の中の汚れをコートの表面に浮き出させ、次にブラシを上から下へと動かしながら汚れを払っていきます。

■さらに、体が触れる襟や袖口、ポケット口

などに付着した脂汚れをベンジンで落とします。ベンジンを布にたっぷり浸みこませ、脂汚れをこすりながら拭きます。

■最後に 100 ccの水に台所洗剤を 1~2 滴溶かした中でさらし布を絞り、コート全体を拭きます。水で後拭きし、風を通して乾かせば OK です。

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. 1歳2ヶ月の娘です。そろそろ仕事に復帰したいので断乳を考えていますが、頻繁におっぱいを欲しがるので、困っています。

A. 仕事をしたいお母さんの多くが、仕事をしながら母乳を続けられるだろうかと悩めますが、決して断乳を考える必要はありません。仕事をしながら母乳を続けることには多くのメリットがあります。

こどもはお母さんから離れると、多くの不安やストレスを感じるようになります。おっぱいを飲むことで、このような気持ちを和らげることができます。仕事でお母さんと離れ

ているときは、離乳食を中心にミルクもよいでしょう。でも、お母さんが帰ってきたら、おっぱいをあげてください。そして一緒のときはおっぱいで過ごしましょう。

1才を過ぎると一日中おっぱいを吸わせなくても出が悪くなることはないので、十分おっぱいを続けることができます。母乳を続けることで免疫力も高まり、風邪などひいたときも軽くすんだり早く治ります。

今月の「知っ得」情報

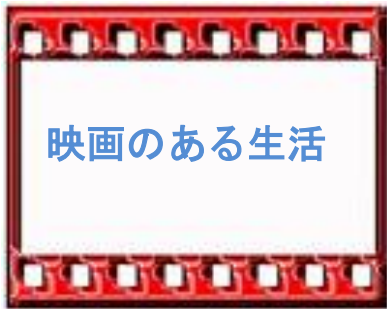
☆年間パスでテーマパークをお得に利用☆

▼テーマパークや遊園地で年間パスポートを利用する人が増えています。一定回数以上訪れれば元が取れ、施設内での食事や宿泊が割引になるなどの特典もあるため、最寄りの施設で何回もレジャーを楽しみたい方には強い味方となっています。

▼たとえば、長崎県のハウステンボス。18歳以上で年間パスポート料金が1万2,000円。通常の1日料金が5,700円なので、3回行けば元が取れます。さらに、園内のレストランやホテルなどを利用したときに100円で1ポイントの付与もあります。大阪のユニバーサル・スタジオの年間パスポートは12歳以上で2万2,800円。1日料金が6,400円なので、4回行けば元が取れて、さらに同伴者5人まで400円引きなどの特典もあります。

▼また、東京ディズニーリゾートは中学生以上1パークで年間パスポートが5万2,000円、2パーク併用で8万円(1日の料金は1パークで18歳以上6,200円、中・高生5,300円)となっています。年に何回か行かれる方は、一度検討されてみてはどうでしょうか。





【タイトル】 希望の国
 【製作年】 2012年
 【製作国】 日本・イギリス・台湾合作
 【監督】 園子温
 【主なキャスト】 夏八木勲、大谷直子
 村上淳、神楽坂恵、清水優、梶原ひかり



■『冷たい熱帯魚』や『恋の罪』などショッキングな作品を次々に送り出してきた鬼才、園子温監督が、東日本大震災以降の日本人の暮らしを見つめた社会派エンタテインメント。大地震で離れ離れになりながらも、それぞれの愛を貫く3組の男女の姿を通し、改めて現在の日本が直面している危機について訴えています。主人公・泰彦を夏八木勲が演じ、その妻役に大谷直子。息子夫婦を村上淳と神楽坂恵、隣家の息子とその恋人を清水優、梶原ひかりが好演しています。

■物語の舞台は「長島県」。酪農家の小野泰彦は、妻や息子夫婦と平和でつつましい日々を送っていました。一方、隣家の息子は家業を手伝わずに恋人と遊んでばかり。そんなある日、大地震が発生、住民は避難を強いられますが、泰彦らは長く住み着いた家を離れることができません。そんな中、息子の妻が妊娠していることがわかります。



■日本で一番肌が美しいのはどの県の女性？答えは島根県の女性です。これは化粧品会社のポーラが昨秋、全国の16～97歳の女性約8万人の肌をチェックした「美肌県グランプリ」の結果。島根県は審査6部門のうち4部門で全国トップ3入りを果たし、美肌偏差値63.6をマークしました。

■2位は山梨県で59.0。島根が2位に大きな差をつけて美肌グランプリに輝いた要因として、ポーラでは「日照時間が全国で6番目に短く、紫外線の影響を受けにくい」、「水蒸気密度が全国9位と高い」ことなど、肌のうるおいにとってよい気象条件が揃っている点を挙げています。やはり、肌にはうるおいが必要なんですね。

- 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