

## 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！

■さて、2月。寒さが続くものの、4日は「立春」で、暦の上では春となります。19日は空から降る雪が雨に変わるころとされる二十四節気の「雨水（うすい）」。

■奈良時代までは桜より梅の方が親しまれており、梅花を詠んだ和歌も多く残されています。特に有名なのは、菅原道真が大宰府に左遷されるとき庭の梅に別れを惜しんだ歌です。「東風(こち)吹かば にはほひおこせよ梅の花 主なしとて 春な忘れそ」

■菅原道真を祀った全国の天満宮には多くの梅が植えられています。中でも京都北野天満宮の梅苑には約1500本の梅が咲き誇り、開花時期には一般公開されます。また、菅原道真の命日である25日には「梅花祭」も開かれます。冬の寒さもあと一息、冷気に咲く梅から元気をもらいましょう。



## 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



## “多量の飲酒は女性の脳卒中リスクを倍化”

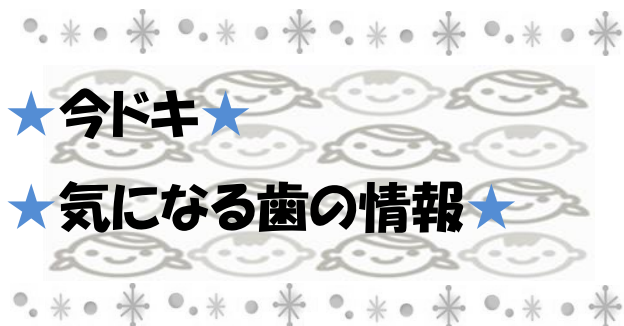
■毎日ビール大瓶 1本以上のお酒を飲む女性は、時々しか飲まない女性に比べ、脳卒中になるリスクが1.5~2倍高くなる。大阪大や国立がん研究センターによる大規模調査結果でわかりました。

■具体的には、全国の40~69歳の健康な女性4万7千人を平均17年間追跡し、飲酒量と脳卒中や心筋梗塞などの発症との関係を調べました。結果は、月1~3回飲む人に比べ、1日平均日本酒で1合以上2合未満、ビール大瓶なら1本以上2本未満のお酒を飲む人は、脳卒中になるリスクが1.55倍、1日平均日本酒2合以上またはビール2本以上では2.30倍、それ

それ高くなっていました。脳卒中でも特に脳内出血のリスクが高く、1日日本酒2合以上相当を飲む人で2.85倍でした。心筋梗塞では発症者が少なく、はっきりした傾向は見られなかったとしています。

■多量の飲酒が脳卒中の発症リスクを高めるとの調査結果は男性についてはありましたが、国内で女性を対象にした調査は初めてです。研究グループでは「女性の飲酒機会が増えているが、健康維持のためには1日に日本酒で1合未満、ビールなら大瓶1本未満に節酒するのが望ましい」としています。





★今ドキ★

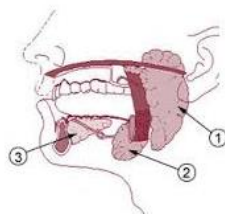
★気になる歯の情報★

## § 「唾液」は大切な役割を担う §

日常生活ではそれほど気にすることもない唾液。ところが、この無意識のうちに分泌される唾液にはさまざまな大切な役割があります。

唾液は3つの大唾液腺と小唾液腺から分泌されます。大唾液腺は、耳の下にある耳下腺（下図の①）、下あごの下にある顎下腺（がくかせん、下図の②）、舌の脇にある舌下腺（下図の③）があります。小唾液腺は唇の内側、頬の内側、口腔の天井である口蓋などにあります。

唾液の成分は時間帯や体調などで変わってくる特徴があります。比較的さらさらとした成分の多いものから、



粘つきのある成分の多いものまで、生活状態の必要に応じて分泌されます。1日の分泌量は1リットル前後です。食事を始めると唾液の分泌が増え、食事を見たりするだけでも反射的に分泌が増加します。

唾液の役割ですが、まず、かみ砕く、飲み込む、言葉を発するなどの機能を活性化する湿潤作用があげられます。また、食物を柔らかくする、消化する、粘膜を保護する、口の中を洗浄する作用などもあります。歯科分野では、虫歯を防いだり、歯の再石灰化を促すなど歯を保護する作用、口腔内を感染から守る抗菌作用など重要な役割を担っています。

加齢やストレス、唾液腺障害、喫煙などで唾液の分泌量が低下すると、口腔内が乾くドライマウスと呼ばれる状態になり、口臭や歯周病などの原因になります。唾液のさまざまな働きのすべてを人工的に満たすことは、現状ではまだできません。

ただ、口をよく動かすことやガムなどで分泌を促すことはできます。普段から食事の際は時間をかけてよくかむことを心がけるようにしましょう。

## 院長のひとりごと…



細胞の寿命を決め、人間の病気や健康に大きく影響すると言われる「テロメア」。染色体の末端にあって染色体を保護する構造物ですが、細胞が分裂するたびに短くなっていきます。最近の海外の研究で、生活習慣が原因でなりやすい2型糖尿病の患者と健康な人のテロメアの長さを調べたら、糖尿病の人が明らかに短かったことが発表されています。



テロメアを短くする要素の一つとして、活性酸素の働きがあることもわかってきました。「細胞をさびさせる」といわれる活性酸素が、テロメアも攻撃し、テロメアの長さを短くしているのです。この活性酸素のイタズラを防ぐには、やはり健康的な生活を送ることに尽きます。喫煙、深酒をやめ、ストレスをためず、バランスのよい食事をとって適度な運動を心がけるようにしましょう。健康長寿の秘訣です。



歯にいい  
レシピ



材料(4人分)	
アオヤギ(むき身)	150g
長ネギ	1本
青ネギ	2本
大根	400g
小麦粉	適量
レンコン	100g
卵	1個
水	180cc

## アオヤギのかき揚げ

アオヤギは1年中市場に出回っていますが、旬はこれから4月にかけてで、ちょうど美味しい時期となります。アオヤギの定番は「ぬた」ですが、今回はネギを混ぜてのかき揚げを紹介します。



## 作り方



- ① アオヤギは3~4等分に切ります。長ネギは5mm幅、2cm長さの斜め切り、青ネギは粗い小口切りにします。
- ② 大根はすりおろして軽く水気を切ります。
- ③ レンコンは皮をむいて、おろし金の目の粗い方ですりおろし、適度に水気を切ってボウルに入れ、卵、小麦粉、水を加えて衣をつくります。
- ④ 別のボウルに、アオヤギ、長ネギ、青ネギを入れて合わせ、全体が白くなる程度に小麦粉を加えてまぶし、③の衣と混ぜ合わせます。
- ⑤ ④をスプーンですくって食べやすい大きさにまとめ、180度の揚げ油で揚げます。器に盛り、②の大根おろしと天つゆを添えます。

## 歯・メモ

### 『歯を治療した後にしみるのは、なぜ?』



虫歯などを治した後、歯がしみることがあります。これはどうしてでしょうか? 神経がある歯を削ると、必ず削った分だけ神経に近くなります。完全に治療を行おうとすると悪い部分を完全に取り除く必要があるので、その結果、どうしても神経に近いところまで削ることになります。そのため、治療後は軽い痛みが出たり、しみたりすることがあるのです。

しかし、治療後は歯が神経を守ろうとして、神経の周りに象牙質(神経を保護する層)と同じものを形成してくるので、次第にしみなくなります。しみなくなるまでの期間ですが、人や歯によって異なります。1週間でおさまるものから半年位かかるものもあります。あまり神経質に







## ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



### ☆ シャコバサボテンを挿し芽で増やしましょう ☆

冬に花を咲かせるシャコバサボテンですが、挿し芽で簡単に増やすことができます。適期は3月下旬～5月上旬。チャレンジしてみましょう。

シャコバサボテンは、デンマークカクタスやクリスマスカクタスとも呼ばれるサボテン科の着生植物で、花の少ない冬に沢山の花を咲かせてくれる嬉しい存在です。花の色は赤が多いですが、ピンクや白、オレンジなどの種類もあります。シャコバサボテン(蝦蛄葉サボテン)という和名の由来は、平たい茎の節がシャコ(蝦蛄)に似ていることによります。

挿し芽の適期は植え替え時期と重なるので、植え替えのついでに形を整える切り戻しを行い、そこで切った芽を使うと好都合です。挿し芽のやり方ですが、茎節を2～3節つけた「挿し穂」を清潔な土に挿します。また、茎節を2～3節つけ

た「挿し穂」を3つほど重ね、水ゴケでくるんでおくという方法もあります。40～50日すると発根してくるので、鉢に植え替えます。「挿し穂」の上下を間違えないようにしましょう。

鉢植え用土ですが、水はけのよい土を好み、草花用培養土は適さないので注意が必要です。園芸店にはシャコバサボテン用の培養土が販売されています。

栽培管理では水のやり過ぎに注意します。加湿や蒸れに弱いので、表土が完全に乾いてから、水やりしましょう。葉が赤黒くなってきたら、根腐れの恐れがあります。

## 今日って何の日



### 2月22日は「世界友情の日」

2月22日は「世界友情の日」。ボーイスカウト運動とガールガイド(ガールスカウト)運動の創始者であるイギリスの軍人ロバート・ベーデン=パウエル卿夫妻の共通の誕生日にちなみ、1963年のボーイスカウト世界会議で「世界中の兄妹たちが友情を再確認しよう」と制定され、1965年から実施された記念日です。



この日は、世界各地で「B-P祭」などの催しが行われ、ガールスカウトもこの日をシンキングディ(国際友愛日)として活動を行っています。

# 九星占い

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

**[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 ★

### 「音楽で良い気の流れをつくって運氣アップ」

部屋に音楽を流すと運が上向く。  
音楽の微かな振動が良い気の流れをつくり、  
部屋がその良い気を吸収する。  
良い気が満ちた空間は運氣をアップさせる。  
留守をするとき音楽をかけっぱなしにするのもよい。



### 「玄関に犬の置物は置かない」

犬は自分のステイタスをアップしてくれるモチーフ。  
ただ「変化」の意味も持つ。  
玄関に置くと新しく入ってくる良い気とケンカをする。  
トラブルの原因になるので玄関に犬の置物は置かない。

# スマイルビューティー

## 『間違いスキンケアをやめて美肌に』



時間をかけて丁寧にスキンケアをしているのに、思ったほど効果が表れない、あるいは逆にトラブルが生じてしまった、という経験はありませんか。間違いがちなスキンケア習慣を見直してみましょう。

間違ったスキンケアで肌を傷めてしまう人は少なくありません。肌荒れなど気になる悩みがある人は、以下に紹介する「6つのしないこと」ルールを守り、美肌を手に入れましょう。

①化粧品をつけるときにコットンを使わない：化粧品はすべて手に取り、ケーキにクリームを塗るように優しく肌に乗せる。②シートパックに頼りすぎない：シートパックの成分の大半は水。時間がたてば肌から蒸発するので、保湿効果に期待しすぎないこと。

③紫外線対策を日焼け止めだけに頼らない：日焼け止めの上にファンデーションを重ねるのが正解。④コンビニの野菜サラダで満足しない：肌に潤いを保つビタミンAはニンジン、ホウレンソウなどの緑黄色野菜に多く含まれる。

⑤午前0時過ぎまで起きていない：健康や肌の若さを保つ成長ホルモンが最も分泌されるのは夜の10時から深夜2時まで。この間に睡眠を取らないと肌荒れや老化が進む。⑥エイジングケアを後回しにしない：エイジングケアはまだあまり気になっていない時期から予防的に始める。



## パパッと掃除術 ★ パパッと掃除するコツ ★



掃除はこまめにささっと、手早くきれいにすると、ひと手間だけで済むことも多いものです。今回は、パパッと掃除するためのコツを紹介します。

掃除は  
ささっと手際よく



■ ささっと手際よく掃除するための基本は、汚れが見えないうちにすること。汚れをためこむと、掃除をするのがおっくうになってしまいます。また、はたく、掃く、拭く、磨く、この順番で行うのが鉄則です。

■ 身近な道具を使うのもおススメ。やや薄手のタオルを縫わずに手近な場所に常備してお

くと便利です。床などは濡らして絞ってから、家具や家電磨きは乾いたまま使います。

■ 使い捨てできる古布を切って小さなカゴに入れ、あちこちに置いておくと、すぐに掃除できて便利。新聞紙もインクの油部分が汚れを取り除くのに最適で、濡らして絞ればガラス拭きなどにちょうどいいですよ。

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. 2カ月になる長男です。母乳だけで育てていますが、よく吐きます。小児科で吐き止めを処方してもらって飲んでいますが、効果がなく、心配です。

A. 赤ちゃんは飲んだ母乳やミルクをよく吐くことがあります。吐いても機嫌が良く、体重が増えているようであれば溢乳(いつにゅう)と考えられ、病的なものではありません。お母さんたちの「よく吐く」という心配の多くは、この溢乳です。

3カ月前の赤ちゃんは満腹中枢がまだよく働かず、飲み過ぎぐらいに飲んでしまいます。母乳の場合でも、お母さんの母乳の出が良く、

赤ちゃんが上手に飲むと溢乳がみられます。3カ月前ぐらいから満腹感がわかるようになり、だんだん溢乳が少なくなります。

仮に先天性の疾患がある場合には、1カ月健診の時にも吐くなどの異常があったと考えられます。このときに異常がなく、その後によく吐くようになったとすれば、上手にたっぷり飲むようになったと考えられるので、心配いりません。

## 今月の「知っ得」情報

### ☆ 格安で受験勉強できる「オンライン学習サービス」☆

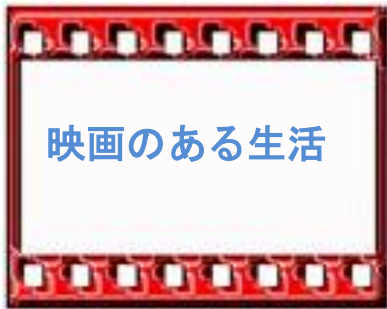
▼家庭の収入が伸び悩む中、子どもが塾や予備校に通う家庭では家庭学習費を減らすなど、教育費も聖域扱いではなくなってきています。受験期を迎える子どもを持つ家庭の強い味方として注目されるのが格安な「オンライン学習サービス」。

▼パソコンやスマートフォンを使い、オンラインで中高生、大学受験生向けなどに教材やビデオ講義を安く提供するサービスです。たとえば、リクルートの「受験サプリ」は、無料で全国100大学の過去の入試問題をダウンロードできたり、大学入試センター試験の模擬テストを受けられます。また、毎月980円で大手予備校の有名講師によるセンター試験対策講座や志望校対策講座などの動画を何度も見ることができます。

▼KDDIの中高生向け「GAKUMO」(1~3科目で980~1980円)は、1回あたりの学習時間を15分程度と短くし、通学途中などの空き時間を利用して取り組めるようになっています。ただ、対面式ではないので、子どもが継続して学習するかがカギとなりそうです。







【タイトル】 別離  
 【製作年】 2011年  
 【製作国】 イラン  
 【監督】 アスガー・ファルハディ  
 【主なキャスト】 レイラ・ハタミ  
 ペイマン・モアディ、シャハブ・ホセイニ



■『彼女が消えた浜辺』のイラン映画界の異才アスガー・ファルハディが監督した人間ドラマで、濃密ながら壊れやすい家族の関係を繊細に描いています。波乱含みの展開の中で、さらなる秘密とうそが絡み合い、スリリングに転がっていくストーリーは魅力たっぷりです。

■2011年の第61回ベルリン国際映画祭で最高賞の金熊賞と、女優賞、男優賞の2つの銀熊賞を受賞。同映画祭史上初の作品および男優、女優賞の3冠を達成したイラン映画。第84回米アカデミー賞でもイラン映画として初の外

国語映画賞を受賞したほか、脚本賞にもノミネートされた作品です。

■イランのテヘランで暮らすシミン(レイラ・ハタミ)とナデル(ペイマン・モアディ)には11歳になる娘がいました。妻シミンは娘の教育のために外国へ移住するつもりでしたが、夫ナデルは老いた父のために残ると言い、二人には溝ができます。



■ハイブリッドと言えば、ガソリンエンジンと電気モーターという2つの動力源を持ったハイブリッド車が有名ですが、ここに来て「ハイブリッドフルーツ」の人気も高まってきています。これは2種類のフルーツのいいところ取りを狙って交雑したり、品種改良を行ったものです。

■たとえば、リンゴの風味がするバナナ「バナップル」、味はリンゴで食感は梨という「パップル」、形はレモンで中身はオレンジという「メイヤーレモン」、桃とネクタリンを掛け合わせた「ピーチリン」などなど。1個で2種類の味を楽しむことができると考えれば、お買い得なハイブリッドと言えるかもしれませんね。

- 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**

