

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、盛夏の8月。多くの地域では「月遅れの盆」が行われます。祖先の霊をお迎えする13日の「迎え火」から、霊を極楽浄土へとお見送りする16日の「送り火」までがお盆の期間。16日には各地で精霊送りが行われますが、最も壮大で有名なのが「京都・五山の送り火」。京都の五山に5つの火文字が点火され、古都の夜空を焦がします。

■もう一つの夏の風物詩「夏の甲子園(全国高校野球選手権大会)」は、9日から14日間の日程で、地区予選を勝ち上がってきた49校が熱戦を繰り広げます。今年のキャッチフレーズは「キラキラ輝く、キミの夏」。

■夏の代表的な果物であるスイカ。90%が水分のほか、糖分やミネラルも含まれており、熱中症対策に最適な食べ物です。少し塩をかけると、塩分補給にもなっているようです。



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



“「体感温度」に注意して熱中症予防”

■盛夏の8月。熱中症予防が必要ですが、注意したいのは人が肌で感じる体感温度は条件や個人差によって異なることです。体感温度は気温、湿度、風、周囲から伝わる熱、服装など多くの要因が組み合わさって決まります。性別や年齢、生活習慣などによっても違います。高齢者は感覚が鈍くなっており、不快感が自分でわからない人もいるので注意が必要となります。

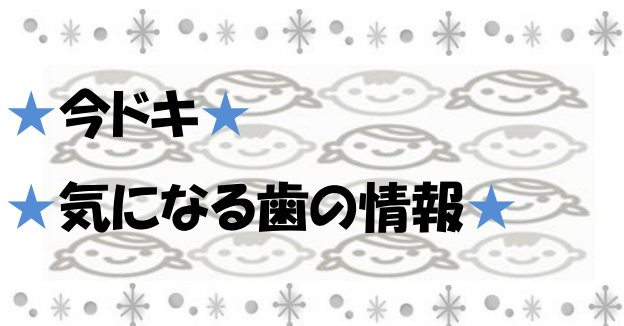
■高い体温は熱中症の原因の一つ。夏に屋外で運動などをすると簡単上がるので、不快感がなくても体温を下げる必要があります。高齢者は発汗機能が落ちて体温が下がりにく



いので、屋外から帰ってきたときはエアコンをいったん低めに設定するのもいいでしょう。

■体の一部だけを冷やす場合、首の後ろを冷やすのが最も効果的。首の血管を通る血液が冷やされ、体温を下げる効果があるうえ、体感温度も下がります。氷を直接当てると冷やしすぎになるので、アイスバッグや、氷をビニール袋に入れてタオルなどで包んだものを使うようにしましょう。一方、要注意なのは背中。刺激が強すぎ、脳が勘違いして実際よりも冷たいと感じ、体温調節がうまくいかない恐れがあります。





★今ドキ★

★気になる歯の情報★

§ 歯磨きの補助器具 §

健康な歯を守るためには、毎日の歯磨きが欠かせません。しかし、歯並びや歯の本数、個人の手の動きなどにより、歯ブラシだけの歯磨きでは歯間部の汚れを十分に除去できない場合があります。この歯間部の汚れを効率よく取り除くために使うのが歯磨きの補助器具です。

歯磨きの補助器具としては、デンタルフロス、糸式ようじ、歯間ブラシなどがあり、古くから使われているつまようじも、その一つです。フロスや糸式ようじは、糸または細い繊維状のもので歯間部の清掃をします。フロスは、指に巻きつけて、歯と歯の間をのこぎ



りのように動かしながら挟まった食片を取り除いたり、歯の隣接した面の掃除をします。糸式ようじは柄がついて弓状に糸を張ったもので、フロスと同じように使います。

歯間ブラシは歯と歯の間に挿入して使うもので、歯間部の隙間が大きくなっている箇所の汚れを効率的に落とせます。ただ、挿入する方向や太さを的確に把握する必要があります。このほか、一番奥の歯の裏側などが磨きやすいタフトブラシと呼ばれる小さなブラシもあります。

これらの使い初めは、歯肉から出血することがあります。続けていると出血も落ち着き、汚れも少なくなるので、適切な方法で続けることが大切と言えます。場合によっては、いくつかの方法を組み合わせ、試行錯誤しながら、自分に合った磨き方をするといいでしょう。

歯磨きは画一的のものではありません。自分に合った適切なケアの方法を考えるようにしましょう。何かわからないことがありましたら、どんなことでも遠慮なく当院にご相談ください。

院長のひとりごと…



夏バテが心配になるこの時期。暑さだけでなく、冷たい飲料の取りすぎや冷房が体調不良を招く場合も少なくありません。夏バテ対策は「暑」をうまく和らげるとともに、「冷」にも十分注意する必要があります。

体の熱を冷ますにはスイカやキュウリ、ナスなど旬の野菜がいいと言われています。一方で、意識して温かいものをとるようにすることも大切となります。毎日1回は温かい料理



をとったり、麦茶や枇杷(びわ)茶など温かくても胃腸に優しく体をクールダウンしてくれるお茶を飲むように努めたいものです。栄養面では、冷たいものばかり食べることで栄養が偏る可能性が他の季節より高くなりますので、いつも以上にバランスに気を付ける必要があります。冷たい麺類を食べるときは、具やおかずも食べるようにしましょう。



歯にいい
レシピ



材料(4人分)	
ゴボウ	1本
ニンジン	1本
レンコン	約200g
さつま揚げ	6枚
酒	適量
砂糖	適量
しょう油	適量
ごま油	適量

根菜類のきんぴら

ゴボウ、レンコン、ニンジンといった根菜を少し大きめに切ってつくる、歯ごたえのあるきんぴらです。根菜に豊富に含まれる食物繊維が夏バテ気味の胃腸の調子を整えてくれますよ♪



作り方



- ① ゴボウは皮をむき、斜め薄切りして酢水にさらす。
- ② レンコンは皮をむき、半分に切ったら薄切りにして酢水にさらす。
- ③ ニンジンも皮をむき、半分に切ったら斜め薄切りにする。
- ④ さつま揚げは縦四等分くらいに切る。
- ⑤ 鍋にごま油をひき、水で洗って水分を切った①と②、ニンジン、さつま揚げを入れて、さっと炒める。
- ⑥ ⑤の鍋に、材料が半分隠れるくらいの水と、酒、砂糖を入れて火にかける。
- ⑦ 煮えてきたらしょう油で味付けし、煮汁が半分くらい減るまで煮る。

※噛みごたえのあるレシピです。よく噛んで丈夫な歯を作りましょう。

歯・メモ

「加齢による口の中の変化とトラブル」



口の中も加齢に伴って変化が見られ、それによるトラブルも起こりやすくなります。部位ごとに変化をみていくと、歯では黄色くなる、すり減る、もろくなる。歯肉では縮んで弾力性がなくなる、歯が長くなったように見える、歯間にもものがつまりやすくなる。くちびるでは萎縮して弾力性がなくなる、口を大きく開けにくくなる。唾液腺では萎縮して唾液の分泌が低下することによって自浄作用が低下し、口の中が汚れやすくなる。味覚では、味蕾(みらい)の萎縮、口の中の乾燥など。また、感覚自体も鈍くなって自覚症状が乏しくなり、発見が遅れて症状が悪化しやすいというリスクも生じます。高齢者の口腔ケアでは、こうした変化があることを踏まえて行うことが大切です。





ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



☆冬の花壇に「寒咲きカレンジュラ」を育てよう☆

冬はどうしても元気に咲く花が少なく、花壇は寂しくなりがち。そんな冬の花壇を寒さにも負けず彩り続けてくれるのが「寒咲きカレンジュラ」です。

「寒咲きカレンジュラ」は地中海沿岸が原産地のキンセンカの仲間。「冬しらず」という別名があるように、秋が深まる11月から翌春5月ごろまで、黄色やオレンジのかわいらしい花を咲かせ続けます。花言葉は「乙女の美しい姿」「太陽との別れの悲しみ」。

「カレンジュラ」はギリシャ語で「月の最初の日」。古代ギリシャの金貸しがお金を借りている人のところへ利子を取り立てに行く日で、お金がどんどん入ってくる様子を、次々と花を咲かせるカレンジュラにたとえたようです。

寒さにも強い丈夫な品種で、栽培は簡単です。

9月から10月ごろに種をまきますが、8月下旬にまけば11月には花をつけてくれます。酸性の土壌を嫌うので、種をまく1~2週間前に苦土石灰を土に混ぜておきます。また、冬場に乾燥するとウドンコ病が発生することがあるので、乾燥し過ぎないように、土の表面が乾いたらたっぷりと水を与えるようにしましょう。

翌春に花が終わった後は、種をとって保存しておきます。カレンジュラの種は5年くらいは保存がききますが、発芽率が一番いいのは同じ年の秋まきです。また、こぼれ種でも旺盛に発芽して成長してくれます。

今日って何の日



8月1日は「水の日」

8月1日は「水の日」。1977年5月31日の閣議了解により制定されました。8月の初日に設定されたのは、年間を通じて水の使用量が多く、水について関心が高まることからです。



水の日と合わせ、8月1日からの1週間が「水の週間」と定められました。毎年、「水の日」、「水の週間」には、水資源の有効性や水資源開発の重要性を喚起することを目的として、全国各地で様々な啓発行事が行われています。

一方、「世界水の日」は3月22日です。1992年12月22日の第47回国連総会本会議において決議されました。

九星占い

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

[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 ★

「上司との関係を良くするに北西がポイント」

北西は王様や社長など権威や高い地位を表す方位。
 ここを毎日きれいに掃除すると上司の信頼が厚くなる。
 いい上司にめぐり会いたいときは龍の置物を飾るとよい。
 龍は自分を引き立ててくれる人との縁を結んでくれる。
 龍は部屋の東か、入口を入れて右側の青龍位に置く。



「食後のデザートは金運を呼ぶ」

デザートはケーキ、果物と甘いものが多い。
 甘いものには西のパワーがある。
 すなわち金運を開いてくれるパワー。
 ダイエット中の人にはバナナが強い味方になる。



スマイルビューティー

『夏の肌トラブルも保湿で守る』



夏の暑さで汗をかく機会が増えると、気になるのが「あせも」などの肌トラブル。高温多湿で紫外線も強い夏場は、肌を清潔に保ち、きちんと保湿をして予防することが大切です♪

汗をかく発汗作用は本来、人の体に備わったもので、体温調節や感染から体を守る機能を併せ持っています。ただ、大量に汗をかくと、汗が出る管(汗管)が詰まったり、汗に含まれるアンモニアなどの成分が刺激し、肌が荒れ、かゆみなどをもたらすので問題になります。

あせもは汗管に詰まった汗が周囲の組織に漏れ出すことで生じます。管が詰まった場所によって症状が異なりますが、肌が炎症で赤くなり、かゆみやヒリヒリ感を伴う症状が多く出ます。汗管が詰まっていなくても、皮膚の表面に出た汗で肌が荒れたり、かゆみや湿疹が出たりすることもあります。これは「汗あれ」と呼ばれています。

あせもや汗あれは汗をかかなくなれば自然と治りますが、問題のかゆみを我慢できずにかきむしると、そこからバイ菌が入り、化膿したり、ジュクジュクした状態になるので注意が必要です。あせも対策は、通気性の良い衣類を選び、蒸れないようにすること。汗あれ対策はまず汗をこまめにふくことですが、冬場と同じように適度な水分と油分を与え、肌表面のバリアー機能を保つことも大切です。また、汗は早めに洗い流しましょう。



パパッと掃除術

★「洗面台」の掃除 ★



洗面台を使った後、水滴をそのままにしておくと、水に含まれるカルシウムや塩素イオンがついて、白い汚れになってしまいます。

洗面台は
スッキリきれいに！



■蛇口や洗面ボウルの汚れは、水をつけて絞ったストッキングでこするだけで、きれいになります。汚れが目立つ場合は、絞ったストッキングにクリームクレンザーをつけて磨くと、ほとんどの汚れはきれいに落とせます。

■蛇口のつけ根や蛇口回りの落ちにくい汚れは、歯ブラシにクリームクレンザーをつけて

磨きます。汚れが落ちたら水洗いします。

■洗面ボウルに水道水の鉄分で茶色のシミができたときは、その部分に 50℃位のお湯をかけ、「ハイδροハイター」の顆粒をふりかけます。15分くらいしてから、湿らせたストッキングでこすると、ほとんどきれいになります。



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. 生後11カ月の長男です。少し前ですが、耳掃除をすると黄色いねばねばした耳垢が取れてきました。中耳炎と関係あるのでしょうか。

A 赤ちゃんの耳垢は湿性でべたべたしていることが多いようです。綿棒に付いてくる程度の耳垢とは違い、中耳炎の場合にはドロドロとした臭い匂いの耳だれが大量に出てきます。この耳だれが出る前に、機嫌が悪い、耳を痛がる様子がある、熱があるなど他の症状を伴うことがあります。

質問の内容では急性中耳炎の疑いはないと思います。ただ、症状が全くないのに浸出性

中耳炎がみられることがあります。呼びかけに反応が鈍いなど聞こえに何か心配があるときには、耳鼻科を受診する必要があります。

また、耳孔には耳垢を自然に外に押し出す仕組みがありますので、耳掃除は必要ありません。耳掃除をすると粘膜を傷つけてしまう恐れがあります。見える範囲できれいにするのは心配ありませんが、耳の中まで綿棒を入れての掃除は止めた方がよいと思います。

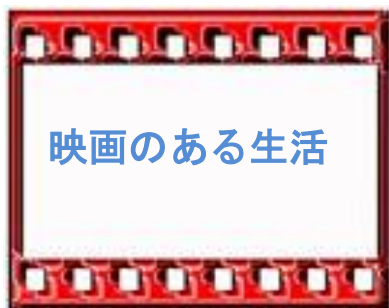
今月の「知っ得」情報

☆ スーパーの「5%オフセール日」を利用して家計防衛 ☆

▼4月からの消費税引き上げ。三菱UFJリサーチ&コンサルティングの試算によると、2人以上の勤労者世帯の平均で年間約9万6000円の負担増となります。年収増だけでカバーするのは難しいので、日々の節約＝家計の防衛策で吸収する必要があります。

▼日々の節約としては、主要スーパーが毎月定期的に行っている「5%オフセール日」を利用する方法があります。例えば、イオンは毎月20、30日に「お客様感謝デー」、イトーヨーカドーは毎月8、18、28日に「ハッピーデー」、西友は毎月5、20日(これ以外に日曜日に2回)に「5%OFF 開催日」を実施。支払いを指定のクレジットカードやグループの電子マネーで行うことを条件に、酒やたばこなど一部の商品を除くほぼ全品を5%引きで購入することができます。

▼ただし、肉や魚、野菜など日々の価格変動が大きい商品は、必ずしも「5%オフセール日」に安く買えるとは限らないので、毎日の値動きに注意を払っておく必要があります。



【タイトル】 ペコロスの母に会いに行く
 【製作年】 2013年
 【製作国】 日本
 【監督】 森崎東
 【主なキャスト】 岩松了、赤木春恵
 原田貴和子、加瀬亮、竹中直人



■62歳で漫画家デビューを果たした岡野雄一の介護日誌コミック「ペコロスの母に会いに行く」を原作に、離婚して子連れで故郷の長崎に戻った主人公ゆういちと、85歳になりグループホームで暮らす認知症の母みつえの心温まる日常を描いています。2013年度のキネマ旬報日本映画ベストテンの1位に輝きました。

■監督は「時代屋の女房」「喜劇・女は度胸」などのベテラン森崎東。森崎監督にとっては「ニワトリはハダシだ」以来、10年ぶりの作

品です。主演はゆういち役で岩松了、母みつえ役で赤木春恵。

■団塊世代のサラリーマンゆういちが、漫画を描いたりしながら、夫の死を契機に認知症を発症した母の面倒を見ていました。症状が悪化した母を介護施設に預けることにしたのが・・・。



■皆さまのご家庭ではどんなドレッシングに人気がありますか。全国的な特徴としては、昨年あたりから塩味のドレッシングの売れ行きが伸びているようです。人気を集める理由は、サラダのほかにも肉料理やそうめんなどにも使える、使い勝手の良さ。さらに、子どもが野菜を食べやすい味でもあるようです。

■例えば、理研ビタミンの「くせになるうま塩」は、さっぱりとした味わいの中に食欲増進のために加えたニンニクの風味がアクセントとなり、20～30代の若年層に浸透。ピエトロの「塩麴オリーブオイル」は、オリーブオイルに塩麴とレモンを加えたもので、サラダはもちろん、ちらし寿司やアサリの塩麴蒸しなどにも合うと人気を集めています。



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

- 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