

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(やよい)」と呼ばれますが、「草木がいよいよ生い茂る」という意味の「いやおい」から変化したものと言われていいます。6日は「大地が暖まり冬眠をしていた虫が穴から出てくるころ」とされる啓蟄(けいちつ)。一雨ごとに春に近づき、春分を過ぎるころには南から桜便りが届くようになります。4月からの入園・入学、就職、転勤など新生活への準備に心を弾ませる方もいらっしゃるでしょう。

■18日から24日まで春のお彼岸です。彼岸はもともと仏教用語で、現世と来世の境を川にたとえ、煩惱の多い現世を川のこちらの岸「此岸(しがん)」、来世を川の向こう岸「彼岸」と呼びます。彼岸には仏壇を清め「ぼた餅・おはぎ」をお供えますが、同じ物を牡丹(ぼたん)の咲く春は「ぼた餅」、萩(はぎ)の咲く秋は「おはぎ」と呼ぶようです。



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



“「アクリルアミド」の発がん性に注目”

■発がん性が疑われる化学物質「アクリルアミド」への関心が高まっています。アクリルアミドは染料や合成樹脂の原料などに使われるもので、食材に最初から含まれていたり、添加物のように人為的に加えられたりするものではありません。しかし、でんぷん質を多く含む食品を高温で焼いたり揚げたりするときには生じることが2002年にわかりました。

■日本では昨年10月、国の食品安全委員会の専門委員会の評価書案で「動物実験では発がん性がある」としたことから注目されました。ただ、人間が食べたときに発がんリスクが高いのかどうかはま

だよくわかっていません。

■アクリルアミドが多く含まれるポテトチップスなどでは、すでに農水省の指針に沿ってメーカーが低減させる対策を取っています。家庭の調理でアクリルアミドができにくくする対策として農水省などが挙げているのは、野菜いためや焼き肉・バーベキューなどの野菜は必要以上に焦がさない、ほうじ茶やコーヒーは濃くしすぎない、フライドポテトやコロッケは褐色ではなく黄金色に揚げる、冷蔵庫に保存したジャガイモは揚げ物には使わず煮物などに使う、パンのトーストは焦がさず薄いきつね色になどです。





★今ドキ★

★気になる歯の情報★

§ 頬の役割と歯との関わり §

食事の最中に頬の内側をかんでしまった経験のある方は多いのではないのでしょうか。今回は頬の役割、歯科との関わりをみていきます。

頬は口腔を包み込んでいるもので、内側は頬粘膜、外側は皮膚、その間には筋肉があります。このため、頬は顔面を形成し表情や発語の機能を持つほか、咀嚼(そしゃく)でも重要な役割を担っています。

咀嚼するとき、頬は食物が零れ落ちないように覆い、舌と協調して食物を適切な位置に移動させます。小さな食べ物でも、小さな上下の歯で器用にかみつぶせるのは頬と舌があつてのこと



頬粘膜の症状が気になる場合は、当院にご相談ください。



院長のひとりごと…

誰でも認知症にはなりたくないと思っていますが、アルツハイマー病は最近の研究で発症リスクを下げられることがわかってきました。専門家によると、認知症の原因となる「老人斑」が発生し始めるのは50歳ぐらいからで、老人斑が少ないこの時期に予防を始めれば成果は格段に上がると言います。予防法ですが、まずは食事。適切な食事を摂ることで、老人斑の発生を制御できるようです。マウスの実験で最も予防に効果があったのはウコンに含まれるクルクミン。次に魚の脂に含まれるDHA。3番目は野菜または果物。野菜・果物ジュースを週3日以上飲む人は、飲まない人に比べてアルツハイマー病のリスクが76%低減するというデータもあります。それ以外ではオリーブオイルやビタミンE、唐辛子に含まれるカプサイシンなどにも効果があるようです。





ハマグリのお煮なべ

せん切り野菜をたっぷり使い、豚バラ肉と合わせる「お煮なべ」。これをヒントに、ハマグリを加えてさらに上品な味にしてみました。香りと食感が抜群のゴボウも、このなべのポイント食材です。

歯にいい
レシピ



作り方



- ① 下ごしらえとして、ハマグリは塩水に2~3時間つけて砂出しし、殻と殻をこすり合わせて洗っておきます。
- ② 豚肉は細切りにします。
- ③ シイタケは軸を落として薄切りにし、水菜は5cmの長さに切り、ゴボウは皮をこそげてさがきにします。ニンジンと大根は5cmの長さでマッチ棒の細さに切ります。
- ④ なべに塩だしベースとハマグリを入れて火にかけ、煮立ったら弱火にしてほかの具材を入れ、さっと煮ます。
- ⑤ アクを除き、黒こしょうを振ります。

※ハマグリは鉄分やカルシウム、マグネシウム、亜鉛などのミネラル分が豊富で、歯を丈夫にしてくれます。

材料(2~3人分)	
ハマグリ	15個
豚バラ薄切り肉	50g
シイタケ	2個
水菜	1/3束
ゴボウ	50g
ニンジン	50g
大根	100g
塩	少々
塩だしベース	適量
粗挽き黒コショウ	適量

歯・メモ

「歯磨きで食道がんのリスク低減も」

毎日の歯磨きは虫歯や歯周病の予防だけでなく、食道がんなどのリスクを減らす効果もあるという調査結果もあります。2009年に愛知がんセンター研究所が公表したもので、頭頸がん、口腔がん、咽頭がん、喉頭がん、食道がんの患者961人と、がんではない2883人を、それぞれ1日2回以上磨くグループ、1日1回磨くグループ、磨かないグループに分けて比較したところ、2回以上磨くグループでは上気道食道がん、頭頸部がんの発症リスクが小さいことが認められたとしています。その理由については「プラークが生成する発がん物質アセトアルデヒドが歯磨きによって除去されるからではないか」と説明しています。

がん予防のためにも、しっかり歯を磨きましょう。



ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



☆ お気に入りの果樹を鉢で育てる ☆

果樹といえば庭植えのイメージですが、すべての果樹は鉢で育てることができます。好きな果物をベランダなどで鉢栽培してみませんか。

鉢植えが庭植よりも優れる点も多くあります。移動できるので寒い冬は室内に取り込める、雨に当たらないので病気が発生しにくい、コンパクトに育つことで実つきも良くなるなどです。

何年も同じ木を育てる果樹は苗木選びが重要です。さまざまな大きさの苗がありますが、流通量が多く入手しやすいのは1~2年生の苗木で、ポットに入ったポット苗として売られています。初結実するまでに3年程度はかかるものの、安価でどのような木の形にも仕立てることができるのが最大のメリットです。

鉢は材質によって素焼き鉢、プラスチック鉢な

どがあります。素焼き鉢は空気や水分を通しやすく、根腐れしにくいメリットがある反面、高価な上に重いのが欠点です。プラスチック鉢は軽くて持ち運びしやすいのがメリットで、果樹が好む環境に置き場を移動させるには最適。鉢のサイズは苗木の根鉢の直径より1~2回り程度(6~9cm)大きなものを選ぶようにします。

多くの果樹は弱酸性(pHが6.0~6.5程度)で水はけの良い土を好みますので、果樹用に調整された「果物の土」などを使います。ただ、ブルーベリーは酸性(pHが4.5程度)で水もちが良い土を好むので、「ブルーベリーの土」など専用の用土を利用するようにしましょう。

今日って何の日



3月22日は「放送記念日」

放送記念日は、NHK放送センターの前身である東京中央放送局(JOAK)が1925年3月22日に東京都港区芝浦の仮送信所でラジオの仮放送を開始したことを記念し、NHKが

1943年に制定しました。仮放送の第一声は、京田武男アナウンサーの「アー、アー、アー、聞こえますか。JOAK、JOAK、こちらは東京放送であります。こんにち、ただ今より放送を開始いたします」でした。

NHKでは放送記念日(祝休日と重なる場合は最直前の平日)に、NHKホールで「放送文化賞」として日本の放送界に貢献した著名人に対する表彰を行っています。



九星占い

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

[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 ★

「寝室は落ち着いた色でリラックス」

人は寝ている間に運気を補充する。
そのため寝室の環境を整えるのは何よりも大切。
まずはリラックスして眠れる環境をつくること。
リラックスするには落ち着いたナチュラル系の色がベスト。
赤や黄色など派手な色は避ける。



「台所を整理整頓すれば金運アップ」

台所は理財をつかさどる場所でもある。
台所が整理整頓されていないと金運は低下。
使わない食器、キッチン用品はきちんと収納する。
3年以上使わなかった食器は思い切って処分する。

スマイルビューティー

『「メイクしたて」をキープする』



メイクしたての状態が長い時間維持できればいいのに——。こう思っている女性は多いはず。崩れにくいメイクのコツや便利アイテムなどを紹介します。

「仕事が忙しいとゆっくり化粧直しする暇もない」「化粧品をたくさん持ち歩くのはスマートではないから避けたい」、それではどうしたらいいのでしょうか。専門家は「化粧前の保湿がとても大切」と言います。たっぷり保湿した後に化粧に入ります。ファンデーションはリキッドタイプを使用。ポイントは、厚塗りにならないようにするため、塗るのではなく、指でトントンとたたきながら押し込んでいくようにします。ブラシでフェイスパウダーを顔全体にのせた後、スポンジで押さえると、密着して崩れにくくなります。

口紅も大切なポイントになります。口紅がちゃんと発色していると、きちんとした感じになるからです。口紅が落ちていたらだらしのない印象を与えることになってしまいますので、筆を使って口の輪郭をしっかりとつけるようにしましょう。ポーチは小さなサイズにするのが基本ですが、綿棒やコットン、ミニサイズの保湿クリームなどを忍ばせておくと化粧直しが楽になります。

メイクカバー用スプレーを使う方法もあります。例えば「IKEMES フェイスマジックカバー」(80ミリリットルで3,990円)は、化粧後に顔全体にスプレーすると7~8時間程度崩れにくくなります。



パパッと掃除術 ★「酢」で浴室のカビ落とし ☆



殺菌効果のある「酢」は浴室の黒カビを落とし、黒カビ予防に役立ちます。黒カビの根は深く、なかなか落としづらい部分もきれいになりますよ。

浴室も
スッキリきれいに！



■タイルなどに発生した黒カビは比較的簡単に落とせますが、なかなか落としづらいのが浴室のドアに使われているパッキンについた黒カビです。これを酢で安全・安心に落とす方法をご紹介します。

■まず、酢3に対して水1の割合で混ぜた酢水を作り、スプレー式のボトルに入れます。

パッキンの黒カビに吹きかけ、半日ほど放置します。その後、使用済みの歯ブラシなどでこすればきれいになります。

■もちろんパッキンに限らず浴室全体に使えます。これでも黒カビが落ちないときは、酢水を吹きかけた後に重曹を振りまき、その上からまた酢水をかけ放置しておきます。

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月から3歳になる長男を保育所に預ける予定です。保育園に通うようになると病気にかかることが多くなると聞いたので、少し心配しています。

A. 確かに保育園入園後の数カ月は病気にかかることが多くなります。そのため悩まれたり、預ける自分を責めたりされるお母さんもいます。しかし、子どもはみんな病気になって免疫を獲得して強くなっていき、成長していくものです。病気になるのは早いか、遅いかだけ。保育園入園時にたくさん病気になる子どももいれば、幼稚園入園時になる子どももいます。

ですから、それほど心配することはありません。ただ、園で病気を流行させないために、守っていききたいマナーがあります。それは登園の基準です。各自治体によって、感染症などの病気に関しては登園の基準がきちんと設けられています。また、子どもは6時間で急変することがあります。子どもの病気は甘く考えていると危ないこともあるので、注意しましょう。

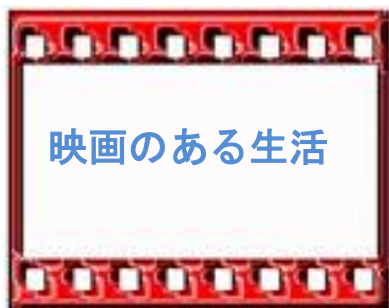
今月の「知っ得」情報

☆ 祖父母が孫に贈る教育資金は非課税 ☆

▼祖父母が孫に教育資金をまとめて贈与しても贈与税がかからない非課税制度があります。2013年4月から始まった「教育資金の一括贈与非課税措置」と呼ばれるもので、孫や子どもに教育資金を贈った場合、1人あたりにつき1,500万円まで贈与税がかからない仕組みです。非課税で贈与して資産を減らしておけば、相続税負担の軽減にもなります。

▼制度を使う際は、まず信託銀行などの金融機関で非課税制度専用の口座を孫や子どもの名義で開き、贈与する資金を入金します。大学進学時など教育費を払う必要が生じたら、その都度、口座から引き出して使います。使い道が教育費であることを証明する領収書などを金融機関に提出する必要があります。

▼専用口座を持てるのは、孫や子ども1人につき1つの金融機関に限られます。専用口座の契約は孫や子どもが30歳になった時点で終了。教育資金として使い切ることができずに口座にお金が残った場合、残金分は贈与税の対象となるので、注意が必要です。



【タイトル】 風立ちぬ
 【製作年】 2013年
 【製作国】 日本
 【監督】 宮崎駿
 【主なキャスト(声の出演)】 庵野秀明
 瀧本美織、西島秀俊、西村雅彦



■宮崎駿監督が2008年の「崖の上のポニョ」以来5年ぶりに手がけた長編アニメ。ゼロ戦の設計者・堀越二郎と作家の堀辰雄をモデルに、1930年代の日本で飛行機作りに情熱を傾けた青年の姿を描く一大ロマンで、第70回ベネチア国際映画祭のコンペティション部門に選出されたほか、第86回アカデミー賞でも長編アニメーション部門にノミネートされるなど、海外でも高い評価と注目を集めた作品です。

■原作は宮崎監督が模型雑誌「月刊モデルグラフィックス」に連載していた漫画。「新世紀エ

ヴァンゲリオン」の監督として知られる庵野秀明が主人公・二郎の声優を務めたほか、松任谷由美が「魔女の宅急便」以来24年ぶりにジブリ作品に主題歌を提供するなど話題も満載。

■物語の舞台は大正から昭和にかけての日本。戦争や大震災、世界恐慌などで世間が閉塞感に覆われていたとき、主人公の二郎には大きな夢があったのです。



■「ココナツオイル」や「アマニ油」、ご存知でしょうか。これまであまりなじみのなかった食用油ですが、消費者の健康志向を背景に昨年より売り上げを伸ばしてきています。ココナツオイルは香りが甘く、味にくせがない上に、中鎖脂肪酸が認知症の症状緩和に役立つとされています。

■アマニ油はやや苦味がありますが、コーヒーに入れたり、サラダにかけたりします。抗加齢や美肌効果、アレルギー症状の緩和が期待できるとされています。これ以外にも「えごま油」「インカインチオイル」などが登場。いずれも価格は高めですが、売れ行きは好調です。見かけたら一度手に取ってみてはどうでしょうか。

- 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

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

