

月刊ニュースレター

4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、新年度入りとなる4月。旧暦では「卯(う)の花」が咲くころで「卯月(うづき)」と呼ばれます。卯の「う」は「初(うい)」「産(うぶ)」にもつながり、農耕の1年の初めの月を意味したとも言われています。

■二十四節気では5日が「清明」。「万物がすがすがしく明るく美しいころ」という意味ですが、その言葉どおり、桜をはじめ様々な花が美しく咲き乱れ、生氣あふれる春の盛りを迎えます。そして20日は「穀雨」。穀雨とは穀物の成長を助ける雨を意味し、水田地帯では田植えのシーズンとなります。

■入学、入社、転勤と新年度入りに伴うイベントも多くあります。そして、29日の「昭和の日」からゴールデンウィークに突入。がんばり過ぎず、サクラエビ、ホタルイカ、アサリ、ハマグリ、タケノコ、フキなど春の味覚も楽しみましょう。



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



“「野菜の色」に多彩な健康効果”

■色とりどりの野菜サラダは食欲がわきますが、最近、食材の色を作り出す成分の健康効果が科学的に解明されてきました。毎回の食事に多くの色の食材を取り入れれば、健康増進や病気になるリスクを低下させることができます。

■食品の色を決める成分には2つのタイプがあります。多くが水溶性のポリフェノールには、ブルーベリーなど濃い紫色を作り出すアントシアニン、タマネギやかんきつ類の黄色を作り出すケルセチンのほか、緑茶の健康成分として知られるカテキンなどがあります。もう一つ主に脂溶性のカロテノイドは、緑黄色野菜の健康成分



として知られるβカロテン、トマトの赤い色を作り出すリコピンなどが知られています。

■これらの色成分は生きていくために不可欠な栄養成分ではありませんが、体を酸化ストレスから守る働きがあります。酸化ストレスはさまざまな病気のリスクを高めるため、食物の色成分は「がんのリスク低減作用」「抗アレルギー作用」「肥満抑制作用」などの働きが期待できます。最近では、ホウレンソウなどに含まれるルテインが加齢黄斑変性など目の加齢性疾患の予防につながるということについての研究も進められています。





★今ドキ★

★気になる歯の情報★

§ 白い歯を取り戻す §

きちんと歯磨きをしても、歯の表面には紅茶やコーヒー、たばこなどによる落とし切れない汚れが付きます。様々な歯磨き粉が市販されていますが、せいぜい表面の汚れを少し落とせる程度で、歯に浸み込んだしみを取るのには難しいです。

こうした変色に効果的なのがホワイトニングです。歯科医院に通う「オフィスホワイトニング」と自宅で行う「ホームホワイトニング」がありますが、原理は同じで漂白剤を使って汚れを分解します。

白い歯を取り戻すにはまず、虫歯や歯肉炎の治療を行い、歯石などの表面の汚れを専用器具で取ります。それからホワイトニング本番。歯型に合わせた容器を作り、漂白剤を内側に入れて歯にはめま



す。通院では数回、自宅でも2週間ほどかけて少しずつ歯を白くしていきます。

ぶつたり虫歯が進んだりして歯の内側を通る神経が壊死してしまうと歯の新陳代謝が鈍くなり、変色の原因になります。この場合は内側から漂白する「ウオーキングブリーチ」を適用します。これは、歯の裏側に穴を開けて漂白剤を詰め、しばらく置いた後、薬を取り出して虫歯治療と同じように穴を埋めるものです。

ホワイトニングは米国で考案されたプラーク除去法に歯を白くする効果が見つかり、生まれたものです。もともとの歯の性質次第で実現できる白さに限度はあり、希望通りの白さを完全に実現できるわけではありません。また、一度白くしても、ずっとその白さが保てるわけでもありません。時間の経過とともに、少しずつ黄色くなっていきます。

歯の色が整うと表情が明るくなり、若返った印象を与えることもできます。また、気持ちが前向きになる方も多くいます。白い歯を取り戻したいと願われる方は、一度、当院にご相談ください。



院長のひとりごと…

スギ花粉の飛散のピークは過ぎたようですが、4月もまだまだ油断できません。この花粉症を改善する効果があるとして注目されているのが「じゃばら」です。じゃばらは、和歌山県北山村という人口500人足らずの本州最小の山村に、唯一自生している珍種のミカン。ユズと九年母(くねんぼ)、紀州ミカンなどの自然交配種とみられますが、花粉症アレルギーの原因となるヒスタミンやロイコトリエンの放出を抑制するフラボノイドの一種「ナリルチン」が豊富に含まれていることがわかったのです。その量は、果肉だとカボスの約27倍、ユズの約7倍、果皮なら果肉の6倍以上が含まれていると言われます。村ではじゃばらのジュースやジャム、はちみつ漬けなどじゃばら製品を開発・生産、今や村を支える産業に育ってきました。花粉症でお悩みの方は一度じゃばらを試されてみてはどうでしょうか。





歯にいい
レシピ



定番の中華おこわ

中華おこわは定番料理ですが、蒸し器を出してまで作るのは面倒くさい、あるいはそもそも蒸し器がないという方のために、蒸し器を使わず電子レンジでチンしてつくるレシピを紹介します。



作り方



- ① 小さめのボウルに干しエビと干しシイタケを入れてかぶるくらいの水を加え、約 20 分おく。もどし汁はとっておき、シイタケ、焼き豚、タケノコは1～1.5cm 角に切る。
- ② もち米は洗って耐熱ボウルに入れる。①のもどし汁に水を足して1と 1/2 カップにし、オイスターソース、スープの素、調味料とともにボウルに入れて混ぜる。
- ③ ①の具、缶汁をきったギンナン、ネギをのせ、ラップをかけて電子レンジで約 10 分加熱する。
- ④ ③を取り出してしゃもじで全体を混ぜ、再びラップをかけて電子レンジで約6分加熱する。
- ⑤ ④を取り出し、そのまま5分蒸らした後、しゃもじで全体を混ぜ、再びラップをかけてさらに5～10分蒸らす。

材料(3～4 人分)	
焼き豚(市販品)	50g
干しエビ	大さじ 2
干しシイタケ	3 枚
ゆでタケノコ	100g
ギンナン(缶詰)	約 60g
長ネギ	約 12cm
もち米	2 合
オイスターソース	大さじ 1
中華スープの素	小さじ 1/2
酒、しょう油、 ゴマ油	適量

歯・メモ

「人間の歯がサメの歯に退化する病気とは？」



人間は永久歯が抜けると二度と生えてきません。一方、歯が何度も生えてくる動物もいます。例えば、サメは歯が抜けても次々に生えてきます。人間とサメの歯の違いは、歯の構造に大きな原因があります。サメの歯は抜けやすく、サメに襲われた漁船にサメの歯が刺さっていたという話もあります。人間の歯には根があるのに、サメの歯には根がないからです。人間ではまた、歯が抜けないように、歯の周りを歯槽骨(しそこうこつ)が囲んでいます。歯周病というのは、この歯槽骨が歯垢や歯石によって溶かされていく病気。言い換えれば、人間の歯がサメの歯へと退化する病気ということになります。一度しか生え変わらない歯、大切にしましょう。





ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



☆ ネット上で畑を借りて有機無農薬野菜を栽培しませんか ☆

春野菜が出回る季節ですが、自分が育てた野菜を食べるのはまた格別。「でもこまめに世話をするのは大変」という方におすすめなのがテレファーム。

テレビや新聞にも取り上げられている「遠隔農場テレファーム」。テレファームの遠隔農業システムを利用すれば、1区画の月額利用料500円で自宅にいながら有機無農薬野菜を栽培できます。見た目は画面のゲームで育成するようになっていますが、実際には愛媛県にある畑を借りて農作物を育てる仕組みで、契約した利用者の作付けや収穫の指示に合わせて、生産者が実際の畑で作業を行います。そして、収穫物は自宅まで送ってもらえます。

例えば、ホウレンソウを栽培する場合は、収穫まで2カ月かかるので1区画500円×2カ月＝1,000円、それに種代500円、収穫したホ

レンソウの送料750円の合計2,250円かかります。収穫できるのは20～25株。自分で食べきれない分はテレファームが運営するサイトのショップで販売することも可能です。

実際の畑の世話はファームのスタッフが担当しますが、育成の様子はサイト上のアイコンや写真で確認できます。本物の畑を使っているため、作物に虫がついたり、台風が来たりすると、ゲーム上でも同じ現象が起こり、収穫量が減ることになります。ただ、育成途中で決められた収穫数の半数を下回った場合は全額返金されるので安心です。ご興味のある方は下記をご覧ください。
<http://www.telefarm.net/>

今日って何の日



4月12日は「世界宇宙旅行の日」

「世界宇宙飛行の日」は、1961年4月12日、世界初の人間(=ガガーリン宇宙飛行士)を乗せた人工衛星ヴォストーク1号が当時のソビエト連邦(現在のロシア)によって打ち上げ

られたことを記念して制定された記念日です。ガガーリンを乗せた宇宙船は地球周回軌道に入り、大気圏外を1時間50分弱で1周しロシア領内の牧場に帰還しました。当初は宇宙船とともに着陸したとされていましたが、実際は高度7,000mから一人パラシュートで降下するという、大きな危険を伴うものでした。地球に帰還したガガーリンの「地球は青かった」の言葉は、世界に残る名言になっています。



九星占い

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

[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 ★

「家の東に赤い実のなる木を植えると健康になる」

昔からある風水格言。

元気パワーの東の気を取り込むことができるから。

庭がなければ東の窓際に赤い実のなる観葉植物を置く。

あるいは朝日の昇る写真を飾る。

赤い時計を置くのもよい。



「気分が落ち込んでいるときの黒い衣類はNG」

黒には現状を維持する働きがある。

落ち込んでいるときに黒を着ると沈んだ気持ちが続く。

元気になりたいなら、火の気を補う赤い服。

気分一新したいなら、ゼロリセットの白い服。

スマイルビューティー

『人気上昇中の「スティック美容液」』



携帯に便利で、外出先でもすぐにピンポイントで保湿ケアができる美容液として話題を集めている「スティック美容液」。女心をくすぐるかわいさと心地いい使用感から人気上昇中です。

目元や口元にじかに塗り、簡単に保湿ケアができるとして注目を集めている「スティック美容液」。携帯に便利で、外出先でも簡単に保湿ケアができる商品は今までになく、画期的とまで言われているものです。スティックなので気になる部分にさっと塗れて便利ですが、特に、目元の皮膚は薄くて繊細なため、やさしく置くように塗れるスティックは効果的です。

小じわのケアは毎日しないと効果が出ないと言われていますが、スティックなら簡単に毎日続けられる点も大きなメリットです。夜のお手入れに使う場合は、気になる部分に多めに塗り、ラップでパックすると効果的です。市販のシートマスクは肝心の目元や口元が覆えないものが多いので、この方法はけっこうポイントの高いやり方です。

各化粧品メーカーとも相次いで発売していますが、いずれも美容液とクリームの間のような使用感で肌をしっとり保護してくれます。右の写真は資生堂が発売している「ベネフィック・アイサーキュリスト」です。



パパッと掃除術 ★「リビング」の掃除 ★



リビングは家族みんなが集まるので、ホコリなどがたまりやすくなります。掃除機をかける前に、まず家具の上などのホコリを払いましょう。

リビングも
スッキリきれいに！



■掃除機をかける前に、家具の上にとまっているホコリを、はたきや静電気を取るタイプのホコリ取りを使ってサッと軽く払います。基本は「上から下へ」です。それほどたまっていなければ、毎日しなくても週に一度くらいでもかまいません。

■次に掃除機をかけますが、掃除の基本とし

て、やろうと思った時にすぐ掃除機を取り出せる状態がベスト。なるべく1ステップで取り出せる場所にしまうようにしましょう。

■掃除機はなるべく引きながらかけます。フローリングなら、モップですべてのほこりをザーッと取ってきてから掃除機をかけるのもいいと思います。



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. 8カ月の長男。シロップ薬を以前は哺乳びんに入れて吸わせていましたが、今はその方法が通用せず、スポイトを使って飲ませようとしても手で振り払われ、困っています。

A. 赤ちゃんも月齢とともに味覚が育ってくると、苦い薬やおいしくない味にははっきり「イヤ！」というサインを出しますし、病気的时候は機嫌が悪いので大変です。

このような場合、上手に飲ませるコツは空腹時を選ぶことです。赤ちゃんは、たとえおいしい味でも満腹だと受け付けません。逆に、お腹がすいていると味わう余裕もなく飲んでしまうので、失敗が少なくて済みます。哺乳

びんで飲ませる場合は、薄めずに直接。シロップは比較的量が多いので、薄めるとますます量が増え、飲みにくくなります。

また、大好きな物を食べさせている合間に、さりげなく飲ませてしまう方法もあります。バナナペーストの合間にクイツと飲ませ、赤ちゃんがげげんな顔をしたら、すかさず次のバナナペーストを口に運ぶなど、ごまかしテクをマスターしましょう。

今月の「知っ得」情報

☆「ネットスーパー」が働く女性たちの強い味方に ☆

▼スーパーの店頭で足を運ばなくても、パソコンやスマホで注文すれば商品を配達してもらえるネットスーパーの利用が広がっています。サービスの拡充で使い勝手も向上し、子育て世帯の働く女性たちにも強い味方になってきました。

▼ネットスーパーが主に扱うのは生鮮品を含む食料品や飲料・酒類、日用品、衣料品で、購入手続きは簡単。まずネット上で無料の会員登録をし、専用サイトにログイン。表示される商品リストから購入したい商品を選ぶと、近隣の店舗あるいは配送センターから届けられます。配達時間帯は朝 10 時から夜 8 時くらいまでの間で指定できるほか、不在時には専用ボックスなどに入れて玄関先に置いておく「留め置き」をしてくれるところもあります。

▼気になる配達料ですが、多くのネットスーパーでは 1 回 300 円(消費税別)で、5000 円以上購入すると無料になります。またポイントも店ごとに異なりますが付きます。例えば、イオンでは税込み 200 円ごとに「ネット WAON ポイント」が 1 ポイント付与されます。

映画のある生活

【タイトル】 ニシノユキヒコの恋と冒険
 【製作年】 2014年
 【製作国】 日本
 【監督】 井口奈己
 【主なキャスト】 竹野内豊、尾野真千子
 成海璃子、木村文乃、本田翼



■芥川賞作家・川上弘美の同名人気小説を、「人のセックスを笑うな」の井口奈己監督が映画化。真実の愛を求めて恋愛遍歴を重ねる男、ニシノユキヒコの生きざまを描くラブストーリーです。

■ニシノユキヒコを演じるのは、「冷静と情熱のあいだ」で日本アカデミー賞優秀主演男優賞にもノミネートされたことのある竹野内豊。その彼を取り巻く女性たちを、尾野真千子、成海璃子、木村文乃、本田翼、麻生久美子、阿川佐和子、中村ゆりかが演じています。

■ルックスが良くて仕事もでき、女性に優しいニシノユキヒコの周囲には、いつも魅力的な女性たちがいました。希代のモテ男ニシノはそんな彼女たちの欲望を満たし、淡い時間を過ごしますが、女性たちは必ず最後にはニシノのものを去ってしまうのです。それでもニシノは真実の愛を求め続けるのが・・・。



■総務省は家計調査を行い、品目別に年間支出額のランキングを発表していますが、けっこう地域差があって面白いです。例えば練り製品でも、かまぼこのトップは仙台で全国平均の3,038円に対して1万3,511円ですが、ちくわでは鳥取、揚げかまぼこでは鹿児島が圧倒的なトップとなっています。

■また、カツレツは福井の3,557円がトップで、全国平均の1,579円の倍以上。福井は天ぷら・フライでも断トツ。揚げ物がよほど好きなのでしょうか。中華めんでは盛岡、青森、仙台、山形と東北が上位を占めています。寒いと体が暖まるラーメンを食べたくなるのでしょうか。狭い日本と思っても、地域差は大きいです。

- 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

