

月刊ニュースレター

6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！

■6月。1日は衣替え。制服のある学校や企業などでは夏用の制服に変わります。最近クールビズを1日から始めるところも多くなってきました。

■6日は二十四節気の芒種(ぼうしゅ)。芒(のぎ)はイネ科の植物の花についている針のような突起のこと。穀物の種をまく季節ということから、芒種と名付けられています。芒種が過ぎると、梅の実が青から黄色に変わり、次第に梅雨めいてきます。

■21日は父の日。父の日は、母の日と同様に米国で始まりました。1909年、ジュン・ブルース・ドットという女性が、男手一つで6人の子どもを育て上げた父を思って「父に感謝する日をつくろう」と提唱したことがきっかけで、翌年に最初の父の日が行われました。



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



“WHO が糖類の摂取基準を引き下げ”

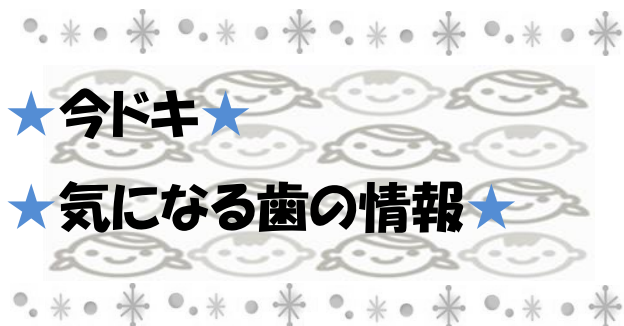
■世界保健機関(WHO)は今年の3月、肥満や虫歯を予防するため、砂糖などの糖類の望ましい摂取基準を引き下げる新しい指針を発表しました。具体的には、糖類の接種は1日に摂取するカロリー全体の5%未満、平均的な成人で25グラム(ティースプーン6杯分)程度に抑えるべきだとしています。従来は10%までとじていましたが、各種の研究結果から基準を引き下げたものです。

■WHOが摂取量の制限を推奨するのは、糖類のうち単糖類と2糖類のショ糖(砂糖)で、主に加工食品や清涼飲料に加えられる砂糖のほか、蜂蜜や果汁飲料などに含まれるものが対象とな

ります。未加工の青果類や牛乳に含まれる糖分は対象外です。

■新指針では引き続き「10%までを推奨する」としつつも、世界的な健康志向の高まりを受け、「5%より低ければ、さらに健康増進効果を得られる」と追加しました。WHOは過去にも摂取量の抑制を図ろうとしましたが、米国の砂糖業界などが強く反発し、実現できませんでした。WHOはまた、大さじ1杯のケチャップにも4gの糖類が含まれることなどを紹介し、一般的に「甘いもの」とみられない食品にも砂糖が多く含まれていると警告しました。





★今ドキ★

★気になる歯の情報★

§ 虫歯予防とフッ素 §

虫歯の予防にフッ素(フッ化物)が広く使われるようになってきました。フッ素は、細菌がつくる酸が歯の表面を溶かすのを抑制するとともに、カルシウムやリンが溶けた部分の再石灰化を促して歯の表層を強くする作用があります。フッ素の虫歯予防への利用法は、歯の表面への塗布やうがい(洗口)、および歯磨き剤など局所に働きかけるものが主となっています。

歯磨き剤については、現在市販されているもののほとんどにフッ素が入っています。学校の指導の下に歯磨きを励行している12歳で虫歯が減ってきているのは、フッ素入り歯磨き剤が一定の成果を上げているものと推測されます。



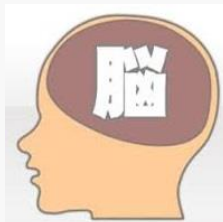
フッ素の効果を上げるには、フッ素を歯面に届け、そこへどれだけとどめておけるかがポイントになります。そのため、歯磨きをする際には、歯磨き剤が歯間部にもしっかりと届くようにブラッシングをして、1回は寝る前にします。歯磨き後のうがいは1~2回にとどめ、その後1~2時間程度は飲食も控えると効果が高まります。フッ素は年齢に関係なく、大人でも有効です。ただ、その力を過信せず、正しい食生活と間食をできるだけ避けることが虫歯予防には大切です。

一方で、フッ素の弊害を気にする方がいらっしゃるかもしれませんが、確かにフッ素が体内に入り過ぎるのは問題がありますが、フッ素はもともとが体に必要な微量元素ですので、歯磨きでうがいをした後、残った分を飲んでしまったというぐらいの量なら心配ありません。ただ、ブクブクうがいができない幼児の場合には、口の中に残ることがあるので配慮が必要です。10歳未満の小児には歯磨き剤の適切な使用量がありますので、気になる点がありましたら当院へご相談ください。

院長のひとりごと…



東大の石浦章一教授が書かれた「最新遺伝学でわかった一病気にならない人の習慣」を読むと、長寿のカギは遺伝子とともに脳の働きだと書いてあります。脳の働きも遺伝子に左右されますが、脳が健康であれば長生きできることは確かなようです。では脳の健康を保つには、どうしたらよいのか。石浦教授はまず禁煙を挙げています。私たちの体には細胞の老化原因となる活性酸素から身を守るために抗酸化酵素が存在しますが、喫煙やストレスはこの酵素の働きを鈍くしてしまうのです。また、認知症の大半を占めるアルツハイマー病はある種の遺伝子が関わっていますが、この遺伝子を持っていても3つの習慣を励行すれば長生きできるようです。その3つとは、食事に気を配る、適度な運動を心がける、できる限り頭を動かせることだと書かれています。





歯にいい
レシピ



小アジの南蛮漬け

アジは5～7月が旬で、今が食べごろ。旬に獲れるアジは小～中型で、脂ののりもよく美味しいです。弱火で二度揚げすることで骨まで食べられます。味は半日くらいでしみてきますよ。



作り方



- ① 小アジのエラ、ヒレ、触って痛い所は取り除き、塩、コショウをして小麦粉をまぶします。
- ② サラダ油を熱し、①を弱火で揚げていきます。揚がったら、もう一度揚げます。
- ③ 手鍋に麺つゆ、水を入れて味をみながら調整します。麺つゆの味が決まったらお酢を入れ、沸騰するまで火にかけます。
- ④ 深めのタッパーにスライスしたタマネギを敷き詰め、その上に揚げた小アジを乗せ、切った鷹の爪、③も入れて少し冷まします。
- ⑤ タッパーのフタをして冷蔵庫へ入れます。味がしみたら出来上がりです。

材料(4人分)	
小アジ	12匹
タマネギ	1個
塩、コショウ	少々
小麦粉	適量
鷹の爪	1本
麺つゆ	適量
水	適量
お酢	適量
サラダ油	適量

歯・メモ

「6月4日～10日は『歯と口の健康週間』」

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。厚生労働省や日本歯科医師会などが共同で毎年、実施しています。2013年までは名称が「歯の衛生週間」でした。名称変更の狙いは、歯だけでなく、歯を含めたお口全体への意識を高めてもらうことにあります。歯の代表的な病気は「虫歯」「歯周病」などですが、これらの病気による最終的な結果は歯の喪失です。歯を失うと噛む機能が低下し、柔らかいものしか食べられなくなったり、栄養の偏りによる生活習慣病や栄養不足を招いたりするリスクもあります。栄養不足が長く続くと、運動機能の低下なども招きます。「歯と口の健康週間」を機に、体の健康ととても関係が深い“歯やお口の健康”について、今一度考えてみられてはいかがでしょうか。



ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



☆ 習性の面白さや変わった姿から注目される「食虫植物」 ☆

虫を食べる食虫植物は、習性の面白さや変わった姿から注目される存在。なぜか夏に近づくと園芸店などに出回ります。育てやすい種類を紹介します♪

食虫植物栽培のポイントですが、食虫植物は湿地原産のものが多いため乾燥は禁物。植え土（ミズゴケ）を乾かさないように注意します。また、サラセニア以外は根が強くないので、肥料は避けたほうが無難です。その代わりに、たまに小さな虫を与える程度でよいでしょう。面白いからといって虫をたくさん与えるのは禁物。葉（捕虫葉）が早く老化します。病虫害はナメクジが付きやすいので、見つけしだい捕殺します。

では、入手しやすく、育てやすい食虫植物の品種です。

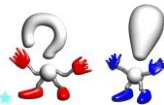
■サラセニア：つぼ型の捕虫葉に落ちた虫を消化して栄養にします。ただ、食虫植物の中では根が発達しているため、特に虫を与えなくても育ちま

す。性質は比較的強く、日当たりのよいところで、ミズゴケが乾かないように水やりします。

■ハエトリソウ（ディオネア）：モウセンゴケ科。二枚貝に似た捕虫葉の中心近くにある毛に虫が2回触れたら、目にも止まらぬスピードで葉を閉じて虫を捕らえます。性質は比較的強く、日当たりのよいところで乾かさないようにします。冬は鉢が凍らない程度のところに取り込みます。

■サスマタモウセンゴケ：オセアニア原産。モウセンゴケは葉に粘液を出す腺毛が密生し、この葉に触れた虫を絡めとるタイプ。葉先が二又や三叉になり、日本のモウセンゴケよりも背が高くなります。性質は比較的強く、日当たりのよいところで、ミズゴケが乾かないように水やりします。

今日って何の日



6月18日は「海外移住の日」

明治41年(1908年)の6月18日、日本人移住者781名を乗せた移民船「笠戸丸」がブラジルのサントス港に初めて入港したことにちなみ、昭和41年に総理府(現内閣府)が「海外移住の日」に制定しました。日本から海外各地へ移住した人々の歴史や、国際社会への貢献などを振り返り、日本と移住先の国との友好関係を促進するための記念日となっています。2013年の統計ですが、海外で生活している(3カ月以上海外に在留している)日本人は約126万人に上ります。地域別で最も多いのは北米の47万人強、次いでアジア36万人強、西ヨーロッパ19万人強となっています。



九星占い

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

[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 ★

「住まいは広く見せるべし」

良い気は広々とした空間でこそ、うまく循環して流れる。
住まいはできるだけ広々と感じさせることが肝要。
そのため部屋の中に余分なものは置かない。
部屋の空間が広がって見える鏡は有効。
鏡の前に観葉植物を置くとパワーが倍化する。



「トイレ掃除は金運への近道」

運氣アップの基本は毎日のトイレ掃除。
トイレがきれいになれば金運、財運もやってくる。
常に清潔にし、便座カバーなどもこまめに洗濯する。
明るさも大事、トイレが暗い家に金持ちはいない。

スマイルビューティー

『紫外線対策に天然オイルのスキンケア』



これからの季節、紫外線対策に油断は禁物。日焼け止めクリームで肌をカバーしたいものの、肌が弱く市販の日焼け止めが合わない人もいます。そんな方におススメなのが天然オイルのスキンケアです♪

日焼け止めの効果を期待して SPF（日焼け止めの効果を表す数値）の高い日焼け止めを塗ればよいと考えがちですが、肌が弱い人だと合わないことがあります。その場合は、SPF が 15 程度のものをこまめに塗り直した方がいいようです。また、日焼け止めクリームを塗る前に、スキンケア用の椿（つばき）油やオリーブオイルなど天然の専用植物油をつける方法もあります。

オイルを肌に優しくすりこんで、ティッシュペーパーで軽く拭き取ってから日焼け止めを塗ります。天然オイルを塗ることで、肌への直接の刺激を和らげ、負担を軽減することができます。オイル特有のべたつきが気になるようであれば、手のひらで少量の水を混ぜて使ってもいいです。

天然オイルをうまく取り入れることで、様々なスキンケアに役立てることもできます。例えば、唇も日焼けしますが、唇がカサカサになってしまったら、食用のオリーブオイルにハチミツを混ぜて唇に塗り、その上にラップを密着させて 5 分程度おきます。ひじやひざなどのくすみが気になる場合も、風呂上がりなど少し水分が残っている肌にスキンケア用のオイルを塗り込めば、くすみ対策にもなります。



パパッと掃除術

★ エアコンのお手入れ ★



エアコンが活躍するシーズンとなります。本格的に使い始める前に、フィルターを水洗いしてエアコンのお手入れをしましょう。

エアコンも
スッキリきれいに！



■必ずやっておきたいのはフィルターの掃除です。フィルターが汚れで目詰まりしていると、空気を吸い込む量が減ります。空気を十分に吸い込めないと部屋を冷やす力が弱くなり、余計な電力がかかることとなります。

■フィルターの汚れを落とすには水洗いがおススメ。まず、フィルターを本体から取り外

し、バケツで水洗い。バケツにためた水で汚れを浮かせながら雑巾やスポンジでこすります。リビング用洗剤を溶かしたぬるま湯を使えば、よりきれいになります。水洗いの後は、日陰でよく乾かしましょう。なお、自動掃除機能の付いたエアコンは掃除の必要がありません。



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カ月の長男です。1カ月ほど前から唇のふちが黒ずんでいるほか、生まれたときは白かった肌も浅黒くなってきました。何か原因があるのでしょうか？

A. ホルモンの異常の場合と、少し色黒なだけの両方の可能性があります。一度総合病院の皮膚科または小児科を受診し、必要と判断されたら血液検査を受けた方がいいでしょう。

特に何も異常がない普通のお子さんでも、1歳を過ぎるところから乳児のころの肌の色と少し違ってきて、遺伝的に両親のどちらかから受け継いだ肌の色になってきます。特に外に出る機会も増えるので、顔や首、腕などの皮

膚の色が急に日焼けして黒ずんできます。

また、口の周囲は、様々な食べ物がついて軽い皮膚炎を起こしたり、塩分がついてかゆくなってこすったり、絶えず刺激されるために色素沈着しやすい部位です。しかし、目の下やわきの下、足の付け根などが黒ずんできたり、全体に浅黒くなってきたりした場合には、ホルモンの異常という可能性が考えられます。専門医に診てもらいましょう。

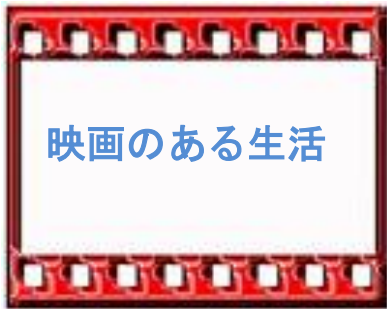
今月の「知っ得」情報

☆ 保険料や受信料は「まとめ払い」がおトク ☆

▼消費増税後の家計防衛としておススメなのが、生命保険や国民年金の保険料、NHKの受信料などの「まとめ払い」。通常は毎月払うものを1年分一括して払ったり、毎年払うものを数年分一度に収めたりする方法です。一つひとつでみるとそれほど節約額は大きくありませんが、合わせると年間で数万円になることもあります。手間もかかりません。

▼生命保険では多くの保険会社で、年払いを選ぶと保険料が月払いの11.5カ月分や11.7カ月分に相当する金額になります。月払い保険料が3万円なら、11.5カ月分は34万5000円。毎月払うより1万5000円の節約になります。地震保険もまとめ払いで割引になりますし、火災保険も一般に複数年でまとめ払いをした方が保険料は割安になります。

▼国民年金の保険料は、1年分を前納すると毎月払うより3920円安くなります。半年あるいは2年分の前納もできます。NHKの受信料は1年前払いを選択すると、衛星契約で通常の2カ月払いを続けるより年間で1990円お得になります。



【タイトル】 チョコレート・ファイター
 【製作年】 2008年
 【製作国】 タイ
 【監督】 プラッチャヤー・ピンゲーオ
 【主なキャスト】 ジージャー、阿部寛
 ポンパット・ワチラバンジョン、アマラー・シリポン



■並み外れた格闘能力を持つヒロインが母の敵を討つためマフィアと死闘を繰り広げるアクション・ムービー。最強美少女との呼び声が高い元テコンドー選手の新人女優ジージャー・ヤーニン・ウィサミタナンがノースタントでリアルファイトを披露する、目にもとまらぬアクションが注目です。

■メガホンを取るのは『トム・ヤム・クン!』などのプラッチャヤー・ピンゲーオ監督。得意のムエタイにカンフーの要素も採り入れ、神技レベルのアクション演出の数々で圧倒します。

■アクションの映像を観ただけで、同じ技を習得できる能力を持つ美少女ゼン(ジージャー)は、最愛の母が末期の白血病に侵されていることを知ります。ゼンは母からすべてを奪ったマフィアに復讐するため、自ら体を張って抗争に身を投じますが、そこで生き別れになっていた父マサシ(阿部寛)と再会を果たすのですが……。



■最近、ピーターパンならぬ「ピータータン」な若者が増えていると言われます。「子どものまま大人にならないピーターパンのような舌(タン)」という意味で、幼少期から味覚が変わらないまま大人になる若者のこと。具体的には苦味や酸味が嫌いな 20 代男女の割合が増えています。

■例えば、好きなお酒では若年層ほどビール系の回答率が低く、甘みのあるカクテルが高くなっています。「ピータータン」が増えている要因としては、親が子どもに嫌いなものを無理に食べさせなくなったことのほか、大人への憧れが喪失し、苦いコーヒーやビールを我慢してでも飲むということがなくなった点も指摘されています。

- 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

