

## 月刊ニュースレター

10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！

■10月は5月と並んで1年で最も気候が穏やかで、晴天も多い月。「体育の日」前後には運動会もよく行われます。一方、二十四節気では、8日に「草花に冷たい露が宿る」という「寒露」、24日には「霜が降り始める」という「霜降」を迎え、秋が深まりを見せます。

■21日からは「秋土用」。土用は夏土用がよく知られていますが、四季ごとにあり、秋土用は立冬の前日11月7日までです。秋土用には夏のウナギではなく、やはり秋の代表的な味覚であるサンマと大根おろしがおススメ。

■各地の神社では秋の例祭が行われます。10日には香川県琴平町で「金刀比羅宮例大祭」、15日には伊勢神宮で初穂(新米)の収穫を感謝する「神嘗祭(かんなめさい)」、22日には京都・平安神宮で京都三大祭の一つ「時代祭」が催されます。



## 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



## “長寿の秘訣は卵を毎日食べること”

■ギネスが認定する世界最高齢者で、米国・ニューヨーク在住の女性スザンナ・マシャット・ジョーンズさんが今年の7月6日、116歳の誕生日を迎えました。AFP通信によると、長寿の秘訣はと聞かれて、「よく寝ること」と答えたそうです。

■また、長寿2位の女性はイタリア在住のエマ・モラノさんで、1位のジョーンズさんより4カ月ほど遅く生まれた115歳。ニューヨーク共同によると、この長寿1位と2位の女性2人について生活習慣を調べたところ、卵が好きで毎日食べ続けていることがわかったと伝えてあります。

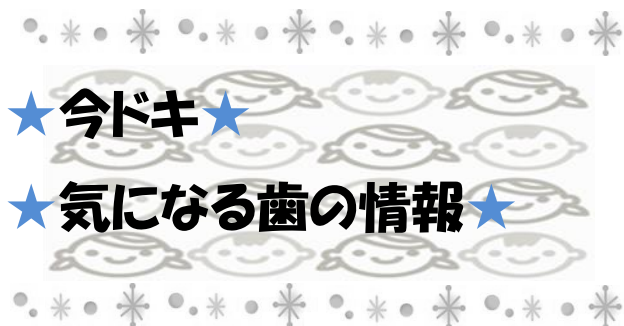


■ジョーンズさんは朝風呂の後、ベーコンとスクランブルエッグ、すりつぶしたトウモロコシを煮たものが朝食メニュー。高血圧の薬とビタミン剤以外は常用していません。また、モラノさんは病気がちだった幼少期に医師から卵を勧められ、毎日2~3個の生卵を食べ続けてきたようです。常用の薬はありません。

■これまで、「卵はコレステロールが高く、1日1個程度が理想」と言われてきましたが、2015年6月、厚生労働省がコレステロールの摂取基準値を撤廃するなど、卵の摂取には追い風が吹き始めています。



質問はいずれも最近 1 カ月について



## § かみ合わせを自己チェック §

歯のトラブルでは虫歯、歯周病はもちろんですが、胃腸などの内臓疾患や頭痛、肩こりなどの原因にもなる「かみ合わせの悪さ」にも注意が必要です。

かみ合わせが悪くなる要因は先天的なものもありますが、柔らかい物ばかり食べる習慣の人や、頬杖をつく癖がある人も要注意。歯が抜け落ちながら治療せずに放っておいている人、虫歯が痛むからといって左右どちらか一方でばかりかんでいる人も気をつけましょう。かむ側の筋肉ばかりが発達することにより、身体や全身の骨の歪みにつながることもあります。

下記の日本顎咬合学会「咬合スコア」で、ぜひチェックしてみてください。



で、答えは「ほとんどない・少しある・ある」の3つから選んでください。

1. かみ合わせの位置が定まらないと感じたことはありますか？ 2. 口が思うように開かなかったり、あごがスムーズに動かないことがありますか？ 3. かみ合わせの高さに不満を感じたことがありますか？ 4. 自分の歯並びが気になることがありますか？ 5. 歯ぎしりや強くかみしめるくせがありますか？ 6. 左右どちらか一方でかむくせがありますか？

ほとんどない0点、少しある3点、ある5点として、合計何点になったでしょうか？

0～5点なら、今のところ、かみ合わせにとくに問題はありませぬ。6～8点なら、かみ合わせに問題がある可能性があります。9点以上なら、かみ合わせに大きな問題が考えられます。

このチェック表で、すべてのかみ合わせの異常が発見できるわけではありません。また、チェック表で9点以上になった場合でも必ずしも治療が必要とは限りませぬ。治療の内容などは一人ひとり異なります。咬み合わせだけでなく健康なお

口を維持するために当院で定期的な健診を受けるようにしてください。

## 院長のひとりごと…



静かなブームとなっている菜食志向の食生活では、動物性食品を禁じてはいても、卵、牛乳、乳製品は積極的に利用してたんぱく質の不足を招かないようにしています。典型的な菜食である「精進料理」でも、動物性由来のたんぱく質は使いませぬが、大豆やその加工品、麩(ふ)を重用してたんぱく質を摂取するようにしています。たんぱく質は20種類のアミノ酸から成りますが、そのうち体内では合成できない必須アミノ酸が9種類あり、これらは食事で摂取する必要があります。野菜中心の食生活や主食の麺やパンだけでお腹を満たすことが続く時には、必須アミノ酸が不足しやすくなることに注意してください。アミノ酸不足を予防するためには、トーストにゆで卵やハムを添え、おにぎりにはから揚げやおでんの練り物を合わせ、野菜スープには稲荷ずしや卵入りの太巻きずしなどを組み合わせるといいですよ。





歯にいい  
レシピ



## 揚げゴボウのパリパリサラダ

これから冬にかけては滝川ゴボウなど長いゴボウが旬になります。ゴボウと言えばキンピラが定番ですが、油との相性が良く、今回は素揚げしたゴボウのサラダメニューを紹介します。



## 作り方



- ① ゴボウはさがきにする。
- ② 180度に熱した揚げ油に①を入れ、カラリと揚げる。
- ③ ②に熱いうちに塩をふっておく。
- ④ 水菜は3~4cmの長さに切り、オリーブオイルを全体にまぶし、さらに酢、塩・コショウを合わせ、全体にまぶす。
- ⑤ ④を皿に盛り、③のゴボウをトッピングする。
- ⑥ 半分に切ったラディッシュを飾る。

材料(4人分)	
ゴボウ	1/2本
水菜	1/2パック
ラディッシュ	4~5個
オリーブオイル	大さじ2
酢	大さじ1
塩・コショウ	適宜
揚げ油	適宜

## 歯・メモ

### 「虫歯が少ない小学校の秘密とは」



昨年度の「全日本学校歯科保健優良校表彰」小学生の部で最優秀賞に輝いた横浜市立中尾小学校。全国平均では児童の半数に虫歯があるのに対し、同校では全校児童の95%に虫歯が1本もありません。同校では2007年、市の学校保健会から歯科保健研究校の指定を受け、学校歯科医を中心に全校挙げて予防に取り組んだのです。歯磨きを習慣付けるため給食後に歯磨きタイムを設け、歯磨きソングの音声と映像を流し、5分かけて磨きます。また、歯磨き指導も行っています。こうした取り組みの結果、6年生1人当たりの永久歯虫歯の本数(治療済みも含む)は0.13本と、全国平均の0.7本を大きく下回っています。いかに毎日の正しくきちんとした歯のケアが大事なかがわかります。







## ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



### ☆ バランダでも簡単に栽培できる健康野菜「小松菜」 ☆

ビタミン・ミネラル類をたっぷりと含んだ栄養価の高い野菜「小松菜」。栽培は簡単で、バランダでプランター栽培もできますよ。

栽培は、深さ 16 センチ以上のプランター(コンテナ)か、口の広い大きめの鉢があればバランダでも大丈夫です。

鉢やプランターに土を入れたら、種をまきますが、鉢ならバラまきで、横長のプランターなら筋まきでまきます。発芽後に収穫もかねて間引きをしていくので、種まき時には種同士の間隔はあまり気にしなくても大丈夫です。

種をまいたら土を 1 センチほど軽くかぶせ、水をやります。水やりは、種が流れていかないようにやさしくやりましょう。種まきから 3~4 日すると芽が出てきます。2~3 枚の葉が育ってきたら、葉が重なって込み合っているところを間引

きします。間引いた小さなベビーリーフは生で食べてもおいしいです。ここでは、葉と葉が重ならない程度に 2~3 センチの間隔になるようにし、根元に少し土を足すと、根がしっかりします。葉が伸びて 6~7 センチになったところに 2 回目の間引きをします。

乾燥させないように水やりは小まめに行いましょう。肥料は、最初の間引きが終わったら、週に 1 回のペースで液体タイプの肥料を薄めて与えると立派に育ちます。

種まきから 2 カ月ほど、葉が 20 センチくらいになったら収穫です。早めに収穫すると、葉が柔らかくおいしいですよ。

## 今日って何の日



10月14日は「鉄道の日」

1872年(明治5年)10月14日、新橋~横浜間に日本で最初の鉄道が開業したことにちなみ、国鉄(現在のJR)が1922年(大正11年)に「鉄道記念日」として制定。国鉄が民営化された後の1994年(平成6年)、「鉄道の日」に名称が変わりました。



鉄道の誕生と発展を記念する日で、毎年、鉄道が国民に広く愛され、その役割についての理解と関心がより深まることを願い、鉄道事業者や関係団体、国などが「鉄道の日」実行委員会を組織し、毎年多彩な行事を全国各地で実施しています。特にJR各社が発行する「鉄道の日」記念乗車券は人気があります。

# 九星占い

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

**[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 ★

### 「嫉妬や不満は運にとって禁物」

他人の成功をねたんだり嫉妬したりしてはいけない。  
自分にも相手にも悪い影響を与えて運気を低下させる。  
自分の運のなさに対してグチや不満を口にするのも禁物。  
できるだけ笑顔でプラスの言葉を口にするよう努めること。  
前向きな気持ちが厄を追い払い、幸運を呼び寄せる。



### 「鏡は気の流れを良くする重要アイテム」

鏡は周りを映して反射する。  
この作用で気の流れをコントロールする。  
停滞した気の流れを良くし、邪気をはね返す。  
気が淀みがちな場所も鏡が気の流れを活発にする。

# スマイルビューティー

## 『“つや髪”で、見た目年齢を若く』



顔立ちやスタイルだけでなく、「髪質」でも人の印象や見た目年齢は変わってきます。魅力アップにつながる、つやのある美しい「つや髪」をつくるカットの方法を紹介します。

髪表面を覆う細胞層の「キューティクル」。このキューティクルがきれいに整っていると、つやが出て手触りもよくなります。つまり、つや髪のためには、キューティクルを傷つけないカット技術が必要となります。最近では軽快感を出す「シャギーカット」が流行し、すきバサミなどを多用する美容師がたくさんいますが、専門家は「このすきバサミを表面にすべらせて削ぐことが、髪を傷め、つやを失わせる原因になっている」と言います。削がれることで表面のキューティクルがはがれ、髪が広がります。

また、毛先が自然な丸みを描くようにカットすると、つやが出ます。例えば毛先に少しレイヤー(段)をつけるボブカット。毛先を直線に切る一般のカットだと、表面に段差の層が出て、髪が重なる部分がガタガタして見えます。しかし、重なりが自然な丸みを帯びるように切ると、毛先が内側に入りやすくなり、毛先に角ができない分、表面がよりなめらかに整って見えます。髪につやは光の反射によって起きます。このため、表面が整っていればいるほど、反射する面積が広くなり、つやが増すということになるわけです。

もちろん、カットだけでなく、日常のケアも大切です。



## パパッと掃除術 ★ 魚を焼く前の脂汚れ対策 ★



魚焼きグリルは、魚を焼く前に脂汚れ対策をしておくと、後の掃除が簡単です。いろいろな方法がありますので、いくつかご紹介します。

魚グリルは焼く前の対策をしっかり！



① 魚を焼く前にキッチンペーパーなどに含ませたお酢を網に丁寧に塗っておくと、焦げつかず、使用後の手入れも簡単。お酢の代わりにサラダ油を塗っても効果的です。② 受け皿にアルミホイルを敷き、湿ったドリップコーヒーの出し殻を入れます。脂を吸収して脱臭効果も抜群。使用後はアルミホイルに出

を包んで捨てます。重曹を薄く敷き詰めてもOKです。③ 100均でも購入できる市販の受け皿シートを使うと、受け皿に直接魚の脂が落ちず、後の掃除が簡単です。

④ アルミホイルを敷いた受け皿に100均でも購入できるグリルストーンを隙間なく敷き詰めます。



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. おむつかぶれが見られるようになりました。おむつかぶれを防ぐには、夜中も起こしておむつを替えるべきでしょうか？

A. おむつかぶれを予防するには、おしりをなるべく清潔に保ち、乾燥させることが大切です。それには、小まめなおむつ替えが欠かせませんが、夜間はなかなかそうもいきません。1歳前の時期は、まだ寝る前にたっぷり母乳やミルクを飲みますし、朝までおしっこをためておけません。できれば途中で一度おむつを替えてあげましょう。

もちろん、おむつ替えのために、夜中お母

さんがわざわざ起き出す必要はありません。赤ちゃんが寝ついてしばらくたち、お母さんが寝る前や、早朝、赤ちゃんより先に起きたときなどに替えてあげればいいでしょう。

最近の紙おむつは、おしっこを数回分吸収できるほど性能が良くなっていますが、長時間同じおむつをあてたままにしていると、おしりがかぶれやすくなります。半日近くも同じおむつというのは良くありません。

## 今月の「知っ得」情報

### ☆ ポイント還元率が高まる「通販公式」クレジットカード ☆

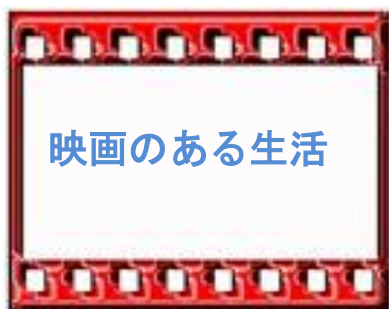
▼昨年から今年にかけて、通販大手が「通販公式」のクレジットカードを相次いで導入しています。所定のサイトで決済に用いると、ポイントの還元率が高まる特典が付いています。

▼通販公式のクレジットカードは、通販サイト運営会社である楽天、ヤフー、アマゾンが関連会社や提携先を通じて発行。指定された通販サイトで使うと、決済額に応じてヤフーで3%、楽天で2%、アマゾンで1.5%、ポイントがたまります。指定サイト以外や通常の買い物で使っても、1%還元されます。一般的なクレジットカードのポイント還元率0.5%に対し、有利となっています。

▼カード年会費はヤフーと楽天が無料。アマゾンは初年度が無料で、2年目以降は1,350円ですが、年1回でもカードを使えば翌年は無料になります。

▼ヤフーでは毎月5の付く日に通販を利用すると、ポイント還元率が高くなるキャンペーンを実施。楽天も公式カード会員を対象にしたキャンペーンを随時行っています。





【タイトル】 ラッシュ／プライドと友情  
 【製作年】 2013年  
 【製作国】 米国  
 【監督】 ロン・ハワード  
 【主なキャスト】 クリス・ヘムズワース  
 ダニエル・ブリュール、オリヴィア・ワイルド



■「ビューティフル・マインド」で第74回アカデミー賞監督賞を受賞したロン・ハワード監督が、F1の世界では伝説となっている1976年のF1世界選手権を描いた作品。事故で大けがを負いながらもシーズン中に復帰したラウダと、性格もドライビングスタイルも正反対なハントの死闘とライバル関係を、臨場感あふれる壮絶なレースシーンとともに描いています。

■1976年、前年チャンピオンのラウダはトップを疾走していましたが、ドイツでのレース中にコントロールを失い、壮絶な事故を起こしま

す。大怪我を負ったラウダは生死の境をさまよひ、周囲はもはや再起不能と思いました。

■しかし、6週間後、ラウダはまだ傷が治っていないにもかかわらずレースに復帰。そして迎えたシリーズ最終決戦の日本・富士スピードウェイ。ラウダとハントは互いにライバル以上のつながりを感じながらレースに臨むのでした……。



■美容や健康に良い食用油が女性の注目を集めていますが、現在の人気ナンバーワンはココナッツオイル。東南アジアの植物油ですが、体内で効率良く燃料源となり代謝を促進する成分を含むとして、まず米国で人気に。有名人が愛用したり、アルツハイマー病の改善に効果があるとの報告もされたりしました。

■その波が昨年からは日本にも押し寄せ、主婦の友社が昨年発刊した「ココナッツオイルでボケずに健康」は16万部のヒットに。美容に関心のある若い世代から認知症予防や健康に気を使う中高年層まで幅広い支持を集めているようです。油は高カロリー。同じ取るなら美容や健康にプラスになるものの方がいいですね。

- 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**

