

月刊ニュースレター

5月

今日も笑顔でいきましょう！

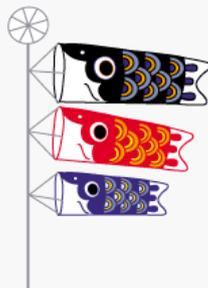


阿部歯科クリニック TEL : 0284-64-1110

こんにちは！！ 院長の阿部です！

■5月。月初めはGW 真っ只中で、3日から7日まで5連休。休みの間の事故には十分お気を付けてください。立夏の5日はこどもの日。昔風に言うと「端午（たんご）の節句」。「端」は初め、「午」は午（うま）の日のことで、「端午」とは最初の「午」の日をさします。

■お祭りも各地で行われます。九州では3~4日に「博多どんたく」。博多市内あちこちで演舞台やパレードなどが繰り広げられ、県外、海外からも含め約200万人の観光客が足を運び、GW期間中で一番賑わうお祭りです。13日には東京で「神田祭」のメイン神幸祭があり、祭礼行列が都心を練り歩きます。15日は京都で「葵祭」。葵の花を飾った平安後期の装束での行列が見どころです。天候も良い季節、お近くで行われる初夏の祭りに行ってみましょう。



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…暮らしの知識百科
- ・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



“認知機能低下に「虫歯菌」が関与”

■特定のタイプの虫歯菌が認知機能の低下を引き起こす可能性のあることがわかりました。京都府立医大の渡辺功助教授らのチームの研究結果で、このほど英国の科学誌に発表されました。歯磨きなどの口腔ケアが認知症予防につながると期待されます。

■認知機能の低下は脳内の微少な出血が一因であることが知られています。同研究チームはこれまでに、血小板の止血作用を低下させる遺伝子を持つ特殊な虫歯菌が脳の血管の壁に附着し、脳出血の発症に関与することを突き止めていました。同チームは今回、脳に疾患のない54~89歳の男女279人の唾液を調べた結果、71人（25%）から



この虫歯菌を検出しました。脳を調べたところ、虫歯菌が検出された人のうち61%で脳内の深部に微少な出血が確認された一方、虫歯菌のない人の出血は14%でした。

■深部の出血は認知機能障害に関わるとの研究報告があることから、全員に1分間で「か」で始まる言葉をいくつ言えるかの認知機能テストを実施したところ、虫歯菌のない人は平均10・1個言えたのに対し、虫歯菌のある人は8・9個にとどまりました。「た」で始まる言葉でも同様の傾向でした。

■研究チームでは「菌の検出キットができれば、認知機能低下のリスクに簡単に気付けるようになる」と話しています。





★今ドキ★

★気になる歯の情報★

§ 子どもの「歯ブラシ事故」に注意 §

子どもの歯ブラシによる事故が後を絶ちません。消費者庁では今年2月、6歳以下の子どもが歯ブラシをくわえたまま転倒し、喉を突くなどの事故が昨年までの6年間に139件寄せられたとして、「歯ブラシを口や手にした状態で歩き回らせるのは危険。絶対に避けてほしい」と注意を呼びかけました。

事故数は年齢別で1歳児が最も多く64件。次いで2歳児42件、3歳児17件などの順で多く発生しており、1～3歳で全体の9割を占めました。状況別では、子どもが歯ブラシを口や手にしたまま「歩くなどして転倒」が91件、「ソファなどから転落」が19件、「周囲の人や物



にぶつかる」が14件と目立ちました。同庁では、発育途上の子どもは転倒しやすいので、①保護者がそばで見守り、床に座らせて歯磨きをさせる②「喉突き防止カバー」があるなど口の奥に届きにくい歯ブラシを選ぶことなどを求めています。

また東京都は、東京消防庁や全国の30医療機関から国民生活センターなどに寄せられた事故情報を分析した結果、5歳以下が歯ブラシで負傷した事故は昨年2月までの約5年間に330件以上あったとしています。

これを受けて、都の有識者会議は子ども用歯ブラシの安全基準を定め、対策を強化するよう業界と国への提言を取りまとめました。具体的には、奥まで入らない構造や入っても衝撃を吸収する素材にすること、注意事項の明記などを盛り込んだ基準策定を求めています。一方で、奥まで届かないブラシでは高い清掃効果を得るのは難しいとして「保護者が別の歯ブラシで仕上げ磨きを行うことが必要」としています。

院長のひとりごと…



1990年代初頭、フランスのルノー博士らによる、フランス人は喫煙率が高く、バターや肉などの動物性脂肪の摂取量が多いのに、心疾患による死亡率が低い。理由は、「多飲する赤ワインのポリフェノールだ」というフレンチ・パラドックスの発表がありました。以来、赤ワインの効用についての研究・調査が行われ、世界的に赤ワインの健康効果が認識されてきました。

日本でもここ数年、赤ワインが人気となっています。昔に比べて安くておいしいワインが手軽に入手できることに加え、やはり健康にいいという認識の広がりが背景にあります。赤ワインには、アントシアニン、レスベラトロール、カテキンなどのポリフェノールが白ワインの数倍以上も含まれています。赤ワインは果皮や種子ごと発酵槽で発酵させるため、果皮や種子に多く含まれるポリフェノールが抽出されるためです。でも、飲み過ぎは禁物。食事中に適度に飲みましょう。





タコとエリンギのピリ辛炒め

タコ料理の定番はマリネや唐揚げなどですが、今回は簡単に作れておいしいタコとエリンギのピリ辛炒め。ぷりぷりのタコに加え、エリンギの食感も味わってください。おつまみにもどうぞ。

歯にいい
レシピ



作り方



- ① エリンギは輪切りに、タコはひと口大に切ります。
- ② フライパンにショウガ、豆板醤、ごま油を入れて火にかけます。弱火で香り立たせます。
- ③ ②に①を加えて、中火で全体にさっと混ぜて炒めます。
- ④ ③に酒を入れ、フタをして弱火で1分蒸し焼きにします。フタを取って砂糖を加え、水分を飛ばしながら味を絡ませたら完成です。
- ⑤ 器に盛り付け、ネギを飾ってください。

※タコをよく噛んで、歯を丈夫にしましょう。

材料(2人分)	
ゆでたタコ	120g
エリンギ	2本
ショウガ (すりおろし)	1/2片
豆板醤	小さじ1/3
ごま油	小さじ2
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
ネギ(小口切り)	少々

歯・メモ

歯痛を患う人の守護聖人「アポロニア」



ローマ・カトリック教会には「アポロニアの祝日」(2月9日)があります。ローマ帝国時代、アポロニアは帝国からの改宗要求を拒否したために捕えられ、歯をすべて引き抜かれるか折られるかした後、火刑に処されました。彼女は炎に焼かれながら、「歯痛に悩む人が私の名をとねえれば、その苦痛から逃れられるだろう」と叫んだと伝えられています。このため、彼女は歯学や歯痛を患う者の守護聖人として欧米で崇敬され、教会や聖堂にはアポロニア像や数多くの彼女を描いた絵画が飾られるようになりました。その肖像はいつも歯を引き抜くためのはさみ、あるいは歯を持って描かれています。当時、歯の痛みを取り除くにはやはり「抜歯」が一番の治療法だったのだと思われます。





ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



☆ コンテナでも手軽に栽培できる「ミニメロン」☆

外皮に網目状の模様が入るネットメロン。栽培には高度な技術が必要ですが、コンテナでも手軽に育てられるミニメロンが開発されました♪

このミニメロンの名前は「ころたん」。大手種苗会社のサカタのタネが約 10 年をかけて開発したもので、「コンテナでも手軽に栽培できる」「たくさんとれる（コンテナ栽培で 1 株あたり 2~4 個、露地栽培で 8~10 個）」「糖度は約 15 度と甘い」という特長があります。

苗（園芸店やサカタのタネの通販で購入）は、日当たり、風通し、水はけのよい場所に植えます。特に、メロンは非常に日光を好む植物ですので、午前から午後までしっかり日が当たる場所を選びます。また、直前にウリ科作物を栽培した場所・土は避けます。

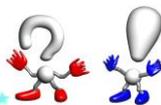
容器栽培では、株もとに水がたまると病気になりやすくなるので、ポット土の表面が出るように

浅めに植えます。プランターに複数株植える場合は、株間を 40~60cm とります。植えつけ直後は、根張りを促すために水をたっぷりやりますが、その後は控えめに、鉢土の表面が乾いたら水をあげます。

露地栽培は株間 90cm で、やはり浅めに植え付けます。直後は水をたっぷりとやりますが、その後は葉がしおれない限り定期的な水やりは必要ありません。メロンの大敵はウリハムシ。苗が小さいときに付くとあっという間に葉を食べられてしまいますので、ネットをかけます。

収穫は開花後 45~50 日。濃い黄色になって、ヘタのつけ根の部分にひびがで、香りも強くなったところが収穫適期です。

今日って何の日



5月19日は「ボクシング記念日」



1952 年のこの日に開かれたボクシング世界フライ級タイトルマッチで、挑戦者の白井義男がチャンピオンのダド・マリノに判定勝ちし、日本初のボクシングのチャンピオンになりました。これを記念して、日本プロボクシング協会が「ボクシング記念日」として制定しました。



白井義男のプロデビューは戦時下の 1943 年。8 戦全勝後に招集されて海軍に。戦後、ボクシング界へ復帰したものの海軍時代の労災により腰痛となり、引退寸前の危機に。しかし、ジムに出入りしていた GHQ 職員の生物学者アルビン・R・カーンに見出され、彼の全面的な支援のもとにその素質を開花させていきました。

九星占い

今月の吉方位・色・日は？
(5月5日～6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)
一白水星	西が大吉、東北が吉	緑、ラベンダー	9、10、19、20、27、28、29
二黒土星	西が吉	茶、緑のチェック	7、10、11、19、20、21、28、29、30、6/1
三碧木星	東南が大吉、東北が吉	赤、緑	10、11、12、20、21、25、30、6/2
四緑木星	西が吉	白、桃	5、12、13、14、21、22、31、6/1
五黄土星	南西が大吉、東北が吉	茶、ベージュ	5、6、8、13、14、15、16、19、22、23、31、6/1
六白金星	南西が大吉、東北が吉	オレンジ、青	6、7、9、14、15、16、22、23、24、25、6/1、6/2
七赤金星	東南が吉	ゴールド、茶	7、8、15、16、17、24、25、26、6/2、6/3
八白土星	東南が吉	緑、茶	7、8、9、16、17、18、25、26、27、28、31、6/3
九紫火星	東北が大吉、南西が吉	緑、黄	8、9、10、13、18、19、21、26、27、28、6/4

[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 ★

「香水は運氣アップの重要アイテム」

よい香りは心と体に作用して運氣を上げてくれる。
自分を香りで包む香水は重要な開運アイテム。
植物系のグリーンノートは全体運を取り込んでくれる。
恋愛運、家庭運アップには花の香りのフローラル系。
仕事運、金運アップには柑橘類のシトラス系がオススメ。



「パスタ料理で恋愛運アップ！」

恋愛運アップには「めん料理」が一番。
細くて長い「めん」には人との縁を深めるパワーがある。
特にトマトソースを使ったパスタ料理がオススメ。
トマトの赤は情熱を高めてくれる。

スマイルビューティー

『間違った入浴法は美肌の敵！』



入浴は、肌の汚れを落としたり血行を良くしたりと美肌アップに効果がある半面、入浴法を誤ると肌の乾燥や肌荒れを招いてしまう恐れもあります。「やってはいけない入浴法」をご紹介します♪

きれいになりたいと思って行うことが、実は肌には良くないこともあります。特に敏感肌の人や何をしても乾燥肌が改善しない人は、入浴法を見直してみましょう。

【やってはいけない入浴法】**その 1.**「全身を毎日石けんで洗う」 毎日、石けんで全身をごしごし洗うのは、肌荒れや乾燥の原因になります。皮脂分泌が多い胸の上側、両わきなどは毎日石けんで洗ってもいいですが、二の腕や脚などは乾燥を招きやすいので一日おきにしましょう。

その 2.「肌がふやけるほど長くつかる」 長く湯船につかると、皮脂や肌の内部の水分保持成分が必要以上に失われるので、乾燥肌になりやすくなります。お湯につかる時間はトータルで 15 分程度までを目安にしましょう。

その 3.「髪や体を乾かすのに 10 分以上かける」 湯船から上がって 10 分もすると、肌の水分量は入浴前のレベルに戻ります。上がったタオルで水分をふき取り、保湿成分を含む化粧水や乳液を塗布しましょう。

その 4.「肌が弱いのにさら湯に入る」 わかしたてのお風呂（さら湯）は、水道水に含まれる塩素が肌を刺激することがあります。塩素除去には入浴剤やビタミン C の粉末が有効です。



暮らしの知識百科

★ ネット広告の種類と注意点 ★



■ ネット上で提供されるサービスの多くは、広告収入で賄われています。クリックすると広告主のサイトに飛ぶバナー広告のほか、検索サイトで入力した単語に応じて表示されるリスティング広告、クリック数などに応じてサイト側に成功報酬が支払われるアフィリエイト広告などがあります。

■ いずれも見ると側が広告だとわかるようになっていなければいけませんが、広告かどうか

わからないステルスマーケティング（ステマ）と呼ばれる手法も表れて問題視されています。ステマを見分けるのは難しいので、ネット上の書き込みなどをうのみにするのは危険です。

■ また、ネットに表示される広告のすべてが日本で事前に審査を受けているとは限りません。広告主が信用できるかどうか、自分で判断しましょう。



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！「こういう場合はどうしたらいいの？」というとき、参考にしてみてください。



Q.1歳7カ月の長男です。言葉の発達が遅いことが気がかりです。「あい・はい・いや・マンマ」くらいしか話しません。このまま様子を見ていて大丈夫でしょうか？

A.1歳7カ月頃ですと、言葉をまだ喋れないお子さんがたくさんいます。言葉の発達が気になるときは、(1)耳が聞こえていない？(2)言葉の機能に何らかの欠陥がある？(3)遅れているだけでそのうち追いつく、という3つくらいの疑いを持つことが必要です。

(1)は、声をかけても反応しないことが多ければ疑われます。その場合は専門医を訪ねます。(2)(3)はコミュニケーションの育ちを冷

静に見て判断します。たとえば、目がまったく合わないというようなことがあれば自閉症が疑われますので、やはり専門医の判断を仰ぎます。目でコミュニケーションがある程度できれば、発達障害はないと考えられます。

今後、お子さんの話しぶりを気にするあまり、すぐに言い直させたり、叱ったりということは絶対にしないでください。自信を持たないと、どんどん話せるようになりません。

今月の「知っ得」情報

☆ 鉄道の旅なら JR 各社の「企画切符」がおトク ☆

▼JR で旅行する場合、JR 各社の企画切符の活用がお得です。上手に使いえば、定額運賃の5分の1ほどで移動できるケースもあります。最もポピュラーなのは、全国のJR普通・快速列車が乗り放題の「青春18きっぷ」。年齢制限はなく、5枚つづりで1万1,850円。1人で5日間連続の旅行または5回に分けての日帰り旅行や、5人グループでの日帰り旅行に使えます。

▼JR四国の「バースデイきっぷ」は、誕生月の3日間、特急・グリーン車が乗り放題で1万280円。3人まで同一条件で同伴できるのも魅力です。「四国フリーきっぷ」は通年利用可で、3日間、1万6,140円。「北海道フリーパス」は7日間、2万6,230円。特急利用可のほか指定席も6回までOK。

▼50歳以上ならJR東日本の「大人の休日倶楽部パス」がお得。4日間、1万5,000円で、特急利用可、指定席も6回までOK。JR西日本の「おとなびパス」も50歳以上で3日間、1万8,000円。新潟から九州まで広範囲に使えます。



【タイトル】 ズートピア
 【製作年】 2016年
 【製作国】 米国
 【監督】 バイロン・Howard
 【声の出演】 ジニファー・グッドウィン
 ジェyson・ベイトマン、イドリス・エルバ



■「アナと雪の女王」のディズニーが贈る感動のファンタジー・アニメ。動物たちが高度な文明社会を築いた世界「ズートピア」を舞台に、ウサギの女の子ジュディが夢をかなえるために奮闘する姿を描いています。監督は「塔の上のラプンツェル」のバイロン・Howardと「シュガー・ラッシュ」のリッチ・ムーア。

■ジュディは、サイヤゾウ、カバといった大きくて強い動物だけがなれる警察官に憧れていました。そして、警察学校をトップの成績で卒業し、史上初のウサギの警察官になることがで

きましたが、周囲は小さなウサギに務まるはずないと半人前扱い。それでも決してへこたれないジュディ。

■一方、キツネのニックは「キツネはずる賢い」という周囲の先入観に傷つき、キツネらしく生きようと詐欺師になります。そんなジュディとニックが互いに支え合い、困難を乗り越えていく姿に胸が熱くなります。



■記録的なヒットとなった映画「君の名は。」をきっかけに、作品ゆかりの地を訪ねる「聖地巡礼」もブームとなっています。アニメ発の聖地巡礼は、2007年の放送のテレビアニメ「らき☆すた」が先駆けとされていますが、最近の聖地巡礼はネットの発達に伴って様相も変わってきているようです。

■アニメ発の聖地巡礼では、①舞台を突き止めてネットで公表する、②それを見たファンが現場を訪れる、③さらにブログなどで公表して共感を得る、という流れで拡散することが多いようです。物語に登場する場所を特別なものと意識し、同じ考えを持つ仲間とつながり合うのが現代の聖地巡礼なのかもしれませんね。

- 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