

## 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。11日が暦の上で梅雨入りとなる「入梅」です。実際の梅雨入りとは違いますが、暦の上ではこの日から約30日間が梅雨の期間になります。「梅雨」と書くのは、梅の実が熟すころに雨期に入ること、また湿度が高く黴（かび）が生えやすい「黴雨（ばいう）」と呼んでいたのが「梅雨」になった、などといわれています。

■18日が「父の日」。1909年、米国のソノラ・スマート・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い、「母の日のように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始まりました。日本では1980年代から一般的な行事として行われるようになりました。

■30日には、神社で半年の間に積もった穢れ（けがれ）を払う、「夏越の祓（なごしのはらい）」が行われます。



## 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…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



## “受動喫煙の子どもは肥満になる傾向”

■子どもの受動喫煙は乳幼児突然死症候群（SIDS）や気管支炎など、さまざまな健康被害をもたらすことが指摘されていますが、このほど、乳児期に受動喫煙があった子どもは成長後に肥満になる割合が高いことも、厚生労働省の調査でわかりました。

■これは、厚生労働省が2001年に生まれた子ども（男女計約2万5千人）を追跡する「21世紀出生児縦断調査」で、子どもが13歳となった13回目の調査結果を詳細に分析した結果、明らかになったものです。

■具体的には、生後6カ月時点で親が室

内で喫煙し、受動喫煙があった男児の13歳時点での肥満率は11%に対し、親が非喫煙者だった子どもは8%にとどまっていた。女児でも、受動喫煙のあった子どもの肥満率は7%だったのに対し、親が非喫煙者の場合は5%と明らかな差がありました。同省では「子どもの受動喫煙と肥満に一定の関連性がうかがえる」としています。

■また、親が屋外で吸い、受動喫煙がない場合でも、男女ともに非喫煙者の子よりも肥満率が高くなっていました。食習慣や生活状況などの要因を除いても、喫煙者の子の方が肥満割合の高い傾向は変わらないようです。





★今ドキ★

★気になる歯の情報★

## § 必要な「義歯」の手入れ §

厚労省が6年ごとに行っている歯科疾患実態調査(2011年)によると、8020達成者(80歳で20本以上の歯を有する者の割合)は38.3%。前回2005年の調査結果24.1%から増加しているものの、自分の歯を失っている高齢者がまだまだ多いのが実状です。

失った歯を補う一般的な方法が義歯(入れ歯)。最近、歯を失う大きな原因である歯周病の治療が進歩したことなどから、総義歯を使う人が減り、部分義歯が主流となっています。使用者の多くは高齢者ですが、家族や周囲の人たちが扱い方をほとんど知らないため、寝たきりのお年寄りの義歯が汚れ、口の中が不潔になっているケースが目立ちます。本人だけで



なく、介護する立場の人でも義歯の正しい手入れの仕方を学ぶ必要があります。

義歯は汚れやすいため、放っておくと細菌が繁殖し、口臭や口内炎の原因になります。また、健康な歯が虫歯や歯周病になるなど悪影響を及ぼすこともあります。基本的な手入れ法としては、①毎食後すぐ、義歯用歯ブラシか普通の歯ブラシで、歯磨き粉をつけずに磨く ②寝るときは義歯をはずし、義歯用洗浄剤に一晩浸すことです。この時、注意点としては、▼落とすと割れやすいため、洗うときは流しに水を張るか、タオルを敷く ▼熱い湯は義歯が変形することがあるので、絶対に使わないことです。

しかし、義歯をはずして寝ると口の中に違和感を覚え、眠れなくなる人もいますなど、人によって症状が異なります。個別の手入れ法については、当院で相談してください。

また、義歯に不具合が生じた時も、すぐに相談してください。また、義歯を使っていると、気付かない間に歯茎がやせ、合わなくなることもあります。異常を感じなくても、半年から一年に一回は検診を受けることをお勧めします。

## 院長のひとりごと…



「ポジティブな言葉は心を前向きにする」とよく言われます。声を出さず心の中でポジティブな言葉をつぶやくだけでも、プラス思考になれる効果があるようです。試しに、「やりたくない」「嫌だ」「無理」といったネガティブな言葉をつぶやき、自分の今の気持ちを観察すると、つぶやく前に比べて何だか気持ちが落ち込んでいる感じがしませんか。続いて、「できる!」「ナイス!」「絶好調!」などのポジティブな言葉をつぶやき、再び自分の気持ちをチェックしてみると、先ほどよりもずっと前向きな気分になってはいませんか。

重要な場面になると、気持ちが萎縮してネガティブになってしまいがち。しかし「どうせダメ」とあきらめ感を持つと、精神的にも縛られて力を出せなくなります。そんなときに、「できる!」などポジティブな言葉をつぶやいて自己暗示をかければ、プレッシャーに負けない心のスイッチを入れることができるはずです。





歯にいい  
レシピ



材料(3~4人分)	
小アジ	10匹ほど
小麦粉	大さじ2
タマネギ	1/4個
ニンジン	3センチ
鷹の爪	少々
酢	大さじ3
しょう油	大さじ3
みりん	大さじ3
砂糖	大さじ1/2

## 小アジの南蛮漬け

アジは日本周辺を回遊しているのですが、季節を問わず水揚げされますが、旬は5~7月です。旬に獲れるアジは小~中型で、脂の乗りがよいのが特徴。そんな小型のアジで南蛮漬けを作りましょう。



## 作り方



- ① 小アジは頭と内臓とぜいごを取り除き、水洗いしてから水気を拭き取ります。
- ② 酢から砂糖までの調味料と水 2/3 カップを鍋に入れ、一煮立ちさせ、バットなどに入れます。スライスしたタマネギ、千切りにしたニンジンもバットに入れます。
- ③ 小アジに小麦粉をまぶし、170度ほどの揚げ油で揚げます。5~7分ほど揚げ、泡が小さくなってキツネ色になったら取り出し、油きりして熱いうちに②のバットに浸します。
- ④ 途中ひっくり返しながらかまして、出来上がりです。

※骨ごと食べられるので、歯が丈夫になりますよ。

## 歯・メモ

### 6月4~10日は「歯と口の健康週間」

6月4~10日は「歯と口の健康週間」です。厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会が1958年（昭和33年）から実施している週間で、2012年までは「歯の衛生週間」の名称でしたが、2013年から現在の名前に変わりました。歯と口の健康に関する正しい知識の普及啓発、さらには歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図ることで、歯の寿命を延ばし、国民の健康の保持増進に寄与することを目的としています。毎年、日本歯磨工業会と共同でポスターを作成して関係方面に配布しているほか、新聞への啓発広告掲載や歯科診療所掲示用啓発ポスターの作成、シンポジウムの開催などを行っています。これとは別に、日本歯科医師会では11月8日を「いい歯の日」としています。





## ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



### ☆結球しない芽キャベツ「プチヴェール」を育てませんか☆

「プチヴェール」をご存知ですか？芽キャベツとケールをかけ合わせて誕生した野菜。栄養価が高く、手軽に調理ができ、しかも目でも楽しめます。

「プチヴェール」はフランス語で「小さな緑」を意味します。葉のわきにピンポン玉程度の大きさの実が鈴なりにつきますが、芽キャベツと違って非結球で、小さな葉が開いたままの姿は「緑のバラ」のよう。とても愛らしい野菜です。

しかも栄養価が高く、ビタミンやカロテン、鉄分、カルシウム等のミネラルを多く含んでいます。糖度は10度以上とほのかな甘みもあり、青汁や野菜ジュースなどの主原料としても使われているほど。サラダによし、炒めてよし、煮てよし、和洋中どんな料理にも使えます。

8月下旬～9月上旬に園芸店で苗を購入して植えつけます。畑の準備としては、石灰をまいて20～30センチの深さによく耕し、元肥を入れ

ておきます。株間は70～75センチにします。ベランダでコンテナ栽培も可能です。日差しが強い時期には敷きわらなどをして、乾燥しないようにします。

下の方のわき芽(プチヴェール)が2～3センチくらいに肥大してきたら、あらかじめ本葉を下から3分の1～4分の1程度、折り取ります。日に当たることで色濃く、冷気に当たることで糖度が高くなります。

プチヴェールが4～5センチに肥大したら収穫です。収穫後、順次その上の本葉を折り取っていきます。収穫が半分位終わった頃、追肥を行います。

## 今日って何の日



## 6月6日は「楽器の日」

1970年(昭和45年)に、楽器のメーカーや卸・小売店などが参加する「全国楽器協会」によって、6月6日が「楽器の日」に制定されました。



なぜ6月6日になったのでしょうか。これは、昔から「芸事の稽古始は、6歳の6月6日にする(この日から始めると上達が早い)」という習わしに由来しています。また、数を指で折って数えると、6の数字の時に小指が立つ形になり、「子が立つ」とも言われています。この日は、楽器のセールを行う楽器店があります。また、東京・お茶の水の「ちよだ音楽連合会」では「楽器の日スペシャルライブ」を行っています。

# 九星占い

今月の吉方位・色・日は？  
(6月5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	西が大吉	青、白	5、6、13、14、15、22、23、24、7/1、7/2、7/3
二黒土星	東北、南西が吉	緑、ラベンダー	12、13、14、15、18、21、22、30、7/1、7/2
三碧木星	東北、南西が吉	白、ラベンダー	12、13、21、30、7/1
四緑木星	西が吉	緑、ラベンダー	9、10、11、12、19、20、21、26、29、30
五黄土星	東北、南西、西が吉	橙、ラベンダー	6、9、10、18、19、20、25、27、28、29、7/6
六白金星	南西が大吉、東北が吉	緑、ピンク	8、9、18、19、26、27、28、7/5、7/6
七赤金星	西が吉	緑、青	7、8、9、12、14、17、18、25、26、27、7/3、7/4
八白土星	東北、南西が吉	オレンジ、白	6、7、8、15、16、17、24、25、26、27、30、7/3
九紫火星	東北、西が吉	ベージュ、黄緑	6、7、14、15、16、23、24、25、7/2、7/3

**【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 ★

### 「営業成績を上げるなら光るアイテム」

営業での外回りは多くの人に接する。  
このため様々な邪気を受けやすい。  
邪気対策として有効なのが「光るアイテム」。  
光るものには邪気をはね返すパワーがある。  
小さな鏡、金や銀のカフス・ネクタイピン・ペンなどがおすすめ。



### 「指輪の石は目的に合わせて選ぶ」

恋愛運を高めたいときは赤いルビー。  
今の恋愛を結婚につなげたいならエメラルド。  
今の自分を変えてみたいときはサファイヤ。  
高貴な感じを演出したいときはダイヤモンドがよい。

# スマイルビューティー

## 『ペットボトル炭酸水でくすみを解消』



市販のペットボトル炭酸水が、肌の血行を促進し、くすみのない肌をつくる「美容アイテム」として活用できることがわかりました。今すぐ始められる簡単かつ効果的な炭酸美容をご紹介します。

くすみのない肌を目指すなら、血行を促進し、肌のターンオーバー（新陳代謝）を整えることが必須。そこで有効なのが炭酸水です。炭酸水は、非常に小さい分子構造をしているために皮膚への浸透度が高く、パックなどで肌に炭酸水を密着させると、真皮内の毛細血管に二酸化炭素が届き、血管拡張物質が分泌されます。

血管が広がるとその分血流が増え、酸素や栄養などの供給も活発に。その結果、細胞が活性化し、肌のターンオーバーも促され、血色のいい健康な肌に整っていくことになります。

おススメは、炭酸「温水」フェイスパック。市販の炭酸水をペットボトルごと湯船で体温よりもやや高めに温め、洗面器でコットンやタオルにひたひたにしみこませてパックするだけ。パックの時間は 5～15 分程度が目安。より効果を得るためには 10 分以上がお薦めです。

血管拡張作用を得るには、温めた炭酸水を使うことが重要です。入浴中に行えば、リラックス作用や温浴との相乗効果で、血行促進がさらに高まります。また、最も炭酸温水がしみこみやすいのは吸水性の高いタオルです。パック後の血流アップした肌は、化粧水などでしっかりと保湿しましょう。



## 暮らしの知識百科

### ★ 市販薬の医療費控除の特例 ★

セルフメディケーション  
税 控除対象

■今年から市販薬の購入に対する医療費控除の特例が始まりました。セルフメディケーション税制と呼ばれるもので、対象となる市販薬の購入額が年間 1 万 2,000 円を超えた場合、超えた分の金額（上限は 8 万 8,000 円）について所得控除を受けられます。

■対象となる市販薬は、もともと医師によって処方されていた薬を、ドラッグストアで一般に販売できるように転用した製品（いわゆる

スイッチOTC医薬品)で、品目数は 1500 を超えます。風邪薬なら「パブロンS」、胃腸薬なら「ガスター10」があてはまります。

■対象品は、厚生労働省のホームページにあるリストで確認できるほか、製薬会社では対象製品のパッケージに識別マーク（右上の図）を印刷する取り組みが始まっています。

■控除を受けるには確定申告が必要。領収書を保管しておく必要があります。



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.トイレ・トレーニングはいつから始めるのがいいですか。先輩ママは2歳の夏、とっていますけど。

A.2歳と夏は一つの目安のようにいわれています。2歳頃になると出る前にもじもじする様子を見せ始めるなど、お母さんも子どもの排尿サインを見つけやすくなります。また、言葉の理解も深まり、「シーシ」などがおしっこを意味することもわかってきます。

さらに、夏は発汗量が増え、おしっこの量や回数も少なくなります。布製のパンツに替えてみて失敗しても、夏は洗たく物がよく乾

くので、お母さんもイライラせずすみませう。

ただ、2歳の夏に始めたからといって、すぐにおむつがとれるわけではありません。夏は始めやすいというだけです。まだ、おしっこの間隔もあいてないような状態で夏にスタートしても、時間がかかるだけです。

赤ちゃん側に態勢が整っていれば、真冬でもおむつはとれます。あくまで赤ちゃんの発達に合わせる事が大切です。

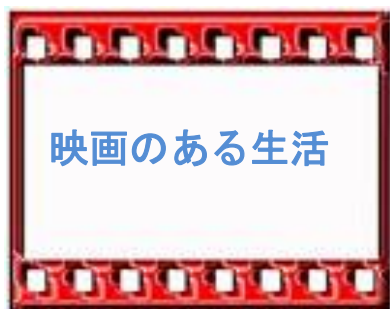
## 今月の「知っ得」情報

### ☆ 無料のスマホアプリが「物々交換」を仲介☆

▼インターネット上で個人間の「物々交換」を仲介するスマホアプリ。フリマやオークションのように代金を振り込む面倒もなく、利用者が増えています。

▼在庫管理システムのハミィが配信する「スピラル」は、バーコードを読み込むことで、利用者同士が本やCD、DVD、ゲームソフトなどの物々交換ができます。出品物を譲ってほしい利用者がいれば、アプリ内でメッセージをやりとりし、指定の住所に発送します。譲れば、自分が譲ってもらうときに使える「交換券」が手に入る仕組みで、「もらうだけ」の利用者を排除しています。

▼スマホゲームのドリコムも物々交換アプリ「クリップ」を配信しています。利用者は出品物の写真や説明文を登録しておきます。互いの出品物を気に入った利用者がいれば、アプリ内で受け渡し方法を相談して交換する仕組みです。出品物はゲームや服、化粧品などが多いようです。2社のアプリはいずれも無料。



【タイトル】 ハドソン川の奇跡  
 【製作年】 2016年  
 【製作国】 米国  
 【監督】 クリント・イーストウッド  
 【出演】 トム・ハンクス  
 アーロン・エッカート、ローラ・リニー



■2009年に突然のエンジン停止という危機に見舞われながらも、ハドソン川に不時着して乗客全員が奇跡的に生還した航空機事故を、当事者であるチェズレイ・サレンバーク機長の手記をもとに名匠クリント・イーストウッド監督が映画化した人間ドラマ。主演は名優トム・ハンクス、共演は『サンキュー・スモーキング』などのアーロン・エッカート。

■2009年1月15日、乗客乗員155人を乗せた航空機がマンハッタンの上空850メートルで鳥との衝突によってエンジンが停止、コン

トロールを失います。ベテラン機長のサリーは必死に機体を制御すると同時に、置かれた状況を的確に判断してハドソン川に着水させることに成功。浸水する機体から乗客の誘導も指揮し、全員が事故から生還しました。機長は一躍、国民的英雄として称賛されますが、その判断が正しかったのか、国家運輸安全委員会の厳しい追及が行われるのでした。



■昨年から米国のサードウェーブコーヒーの代表格「ブルーボトルコーヒー」が都内に出店を開始。日本でもサードウェーブコーヒーが根付き始めました。サードウェーブは、大量生産品のコーヒー、スタバに代表されるシアトル系カフェに続く波という意味で、使う豆を農園単位で指定し、自家焙煎し、店員が手で一杯ずつ注ぎます。

■スタバに集う女性が「スタバ女」と命名されてから10年。このサードウェーブコーヒー系のカフェに集まる若い男性は「サードウェーブ系男子」と呼ばれ、増殖中です。ニット帽に黒ブチめがね、うっすらひげをたくわえ、シンプルだが趣味のいい服というのが代表的な姿。静かで上質の生活を愛する男たちと注目を集めています。

- 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**