ハッピートゥース

今日も笑顔でいきましょう！

第７号
８月発行

城北やの歯科クリニック　TEL：089-917-7878

こんにちは！！　矢野です！

■8 月です。旧暦では「葉月(はづき)」。葉の茂る季節だから名づけられたと思っていましたが、間違いでした。旧暦では秋の訪れのころで、落ち葉が始まる「葉落月（はおちづき）」、初雁が来る「初来（はつき）」などが変化したようです。

■新暦の８月は暑さ本番。子どもたちにとっては待望の夏休みシーズンとなります。夏祭り、花火大会など夏のイベントも目白押し。海、山、プールに行く機会も多くなりますが、どうぞ事故のないよう、お気をつけください。

■カボチャ、ナスビ、トウモロコシ、トマト、枝豆など夏野菜がおいしい時期でもあります。夏野菜をふんだんに使った食事を食べて、夏バテ防止につとめましょう☆

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…おもしろサイト
・5P…パパッと掃除術
・6P…スマイルビューティ
・6P…お手軽美容グッズ
・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

ニュース

“8 月上旬に行われる東北四大祭”

■8 月は全国各地で夏祭りが行われます。夏祭りといえば、8 月上旬に行われる青森の「ねぶた」、秋田の「竿燈（かんとう）」、仙台の「七夕」、山形の「花笠」の東北四大祭が有名です。

■青森のねぶたは８月２日～７日、青森市で行われます。特徴のある極彩色の絵を施した「ねぶた」を夜空に掲げ、大勢の跳人（はねと）たちが「ラッセーラー」のかけ声とともに、ねぶたの周りで踊り跳ねます。

■秋田竿燈まつりは８月３日～６日、秋田市で行われます。竿燈は、長い竹竿に 9 本の横竹を張り、46 個の提灯（ちょうちん）をぶら下げたもの。この長さ 12m、重さ 60kg にもなる竿燈を、半纏（はんてん）・白足袋姿の若者たちが額、肩、手のひら、腰などに乗せて技を競い合います。

■仙台七夕祭りは８月６日～８日、仙台市で行われます。伊達政宗の時代に始まったといわれる、日本最大規模を誇る七夕祭りです。色とりどりの豪華な七夕飾りが市中に繰り出し、華やかな七夕パレードを行います。

■山形花笠まつりは８月５日～７日、山形市で行われます。「めでためでたの若松様よ～」の祝い歌と、「ヤッショー、マカショ」のかけ声とともに、花笠を持った踊り子たちが市内を練り歩きます。

■いずれも壮大なスペクタクルです。機会があればぜひ一度ご覧ください。

次のページもご覧ください ≫

★今ドキ★
★気になる歯の情報★

§歯ぐきの腫れの原因は？§

■歯ぐきが腫れた経験をお持ちの方は多いと思います。でも、歯ぐきが腫れる原因については、あまり知られていないのが実情です。

■歯ぐきが腫れる原因は大きく分けて 2 つあります。ひとつは、細菌によって歯ぐきに炎症が起こるもの。もうひとつは、歯ぐきに腫瘍ができるものです。

■最初にあげた炎症が起こるものにも 2 種類あります。歯ぐきの縁に炎症がある歯周病と、歯の根っこの部分の先端に炎症が起こる根尖(こんせん)性歯周炎と呼ばれるものです。

■歯周病は歯の周囲に付着する歯垢などが原因で起こる炎症。歯ぐきの縁から腫れや痛みが出ますが、最初は症状が出にくく、歯ぐきからの出血や口臭などで気づくことが多いのが特徴です。

■一方の根尖性歯周炎の場合は、最初に歯の浮くような鋭い痛みが出ますが、歯の根っこの方で炎症が起こっているため、初めは腫れを伴わないこともあります。

■つぎに大きな原因としてあげた 2 つ目の腫瘍によるものですが、良性のものと悪性のものがあります。良性のものは痛みを伴わずにゆっくり大きくなっていきます。

■悪性のものは歯周病と症状が似ていますが、症状はしだいに強くなり、治療をしない限り症状がなくなることはありません。

■歯ぐきの腫れを防止するには、歯磨きなど日ごろの歯ぐきのケアが大切です。腫れがひどい場合は歯科医で診てもらいましょう。

院長のひとりごと…

ゴマを食べると体に良いというのはご存知だと思います。そのゴマの効用について、なんと紀元前 3 世紀ごろの中国の書物「神農本草経」にすでに書かれているんです。

「長期にわたる摂取は各臓器の機能を高め、肌や骨、脳にも活力を与え、年をとっても老いなくなる」。こう書いてあるんです。すでにこのころからゴマに含まれているセサミン、セサモリンなどの抗酸化作用、抗老化作用が知られていたんですね。

昔から食べ継がれているものは体に良いから食べ継がれているということを、改めて思い知りました。ゴマ、毎日の食事の中で継続的に摂っていきたいものです。

「年をとっても老いなくなる」。これって、不老長寿、すごいですよね。紀元前 3 世紀の時代にも不老長寿の願望はあったんですね。

次のページもご覧ください ≫

歯にいいレシピ

スルメイカと大根の煮物

8 月に旬を迎えるスルメイカは、イカのなかでも安く手に入ります。しかも刺身、煮物、焼き物、天ぷらと何にでもあいます。今回は煮物を紹介します。

材料（4 人分）

スルメイカ	2 杯
大根	1/3 本
サトイモ	4 個
だし汁	200ml
［調味料］	
しょう油	大さじ 3
酒	大さじ 1
砂糖	大さじ 3
みりん	大さじ 1

作り方

① イカははらわたを抜いて、皮をむかずに 1cm の輪切りにする。
② 足は吸盤を取り、2 本づつに切る。
③ 大根とサトイモは食べやすい大きさに切る。
④ 大根、サトイモ、しょう油以外の調味料を鍋に入れ、柔らかくなるまで煮る。
⑤ しょう油を入れて沸騰させ、イカを入れる。
⑥ イカに火が通ったら火を止めて出来上がり。

★イカのはらわたはアルミホイルに包んでトースターで焼き、しょう油とショウガ汁を入れると、酒のつまみになりますよ★

歯・メモ

ワシントン大統領の入れ歯

日本人は器用なのでしょうか。入れ歯をつくる技術も日本は昔から欧米より進んでいたようです。

日本では江戸時代、柘植(つげ)の木で宮大工がかなり精巧なものをつくっていたようですが、18 世紀の米国では入れ歯は大変な代物だったようです。初代大統領ワシントンは 20 代でほとんどが入れ歯になっていましたが、下の入れ歯は 1.3 キログラムも重さがあり、落ちないように噛みしめておくのが大変だったようです。

1 ドル紙幣のワシントンは口元を締めて気難しそうな表情をしていますが、これは入れ歯のせいだと言われています。最近の入れ歯は発達していますが、できるだけお世話にならないよう、歯のケアはきちんとしましょう。

次のページもご覧ください ≫

ねぇ知ってる？
園芸おもしろ話

☆森を愛する「ネモフィラ」を咲かせよう☆

園芸も真夏は夏休みでしたが、8 月下旬になると野菜ではキャベツ、レタスなどの種まきの時期となります。花も秋まきの準備となります。今年はかわいい花をつけるネモフィラに挑戦してみませんか。

ネモフィラは、ギリシャ語の「nemos（小さな森）」とフィロ「phileo（愛する）」からつけられており、「森を愛する」という意味があります。

和名はルリカラクサ（瑠璃唐草）。英名はベビーブルーアイズ(Baby blue eyes)。どちらも花のイメージによくあった名前で、この名前を聞いただけで咲かせてみたくなります。

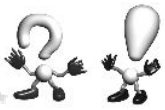
草丈 10～20cm 、茎は匍匐性（ほふくせい）で横に広がるので、春の花壇の縁取りにかわいらしい姿を見せてくれます。育てやすく丈夫な草花で、鉢やプランターでの栽培にも適しています。

品種としては、インシグニスブルーが最もポピュラーです。その他にもファイブスポットやマキュラータもよく栽培されています。

育て方ですが、種は 9 月下旬～10 月上旬に播きます。花壇などに直まきするか、箱などにまいて小苗のうちに移植します。

耐寒性は比較的強く、暖地では露地で越冬します。寒冷地の場合は霜よけが必要です。日当たりと排水のよい場所を好みますが、半日陰でもよく育ちます。花言葉は「どこでも成功・可憐・私はあなたを許す」です。

今日って何の日



・・・8 月 10 日は「道の日」

「道の日」は、道路に対する国民の関心を高めるため、建設省（現在の国土交通省）が 1986 年（昭和 61 年）に制定した記念日です。

8 月 10 日は、1920 年（大正 9 年）8 月 10 日に日本で最初の近代的道路整備計画となる「第一次道路改良計画」がスタートしたことに由来します。

また 8 月は「道路ふれあい月間」（制定時は「道路をまもる月間」）として、各地で道路に関する PR 活動が行われていたことも要因となっています。

8 月 10 日は「帽子の日」「宿の日」「健康ハート」の日でもあります。

次のページもご覧ください ≫

おもしろサイト見い～つけた

「顔の慣用句コンテンツ集 八百一彦」

http://yaoichihiko.nezihiko.com/index.html

☆タイトルを見ただけでは、なんのサイトかよくわかりません。トップページを開き、そこに並べられた 16 個の顔をクリックしてみて、初めてこのサイトの意味がわかります。そして、笑ってしまいます。とにかく面白い！☆

★トップページに並んだ 16 個の顔はどれも同じ顔(サイト制作者である佐藤ねじさんの顔らしい)ですが、それぞれ顔の下にキャプションが付いています。

★「目を丸くする」「目が回る」「目じゃない」「目が点になる」「口を封じる」「耳を揃える」「面が割れる」など、顔に関する慣用句が書いてあるのです。

★そして、顔をクリックすると、ポップ画面が現れ、顔が動き出します。顔のパーツが様々に変化することで、顔に関する慣用句の独特の例えの面白さを見せてくれるという仕掛けです。

★たとえば、「顔を揃える」クリックすると、目、鼻、口が分断されて回りはじめ、スロットマシンのようにストップをかけて「顔揃え」が楽しめます。「頭が重い」では頭の上下が逆になり、ポップ画面自体が重みで下にさがっていきます。

★作者の佐藤さんは「慣用句の独特な例えと、Web の様々な特性を組み合わせることで生まれる、不思議なユーモアを楽しんでください」と言っています。

パパッと掃除術　★トイレをピカピカに☆

トイレはいくら水洗式とはいっても汚れやすい場所。定期的なお掃除が必要です。
また、臭いもこもりやすいので、換気にも十分気をつけましょう。

トイレはいつも、
スッキリきれいに♪

■大変に思えるトイレ掃除も、つぎの順番どおりにやると、以外に簡単にできますよ。

①柄つきのタワシで便器の内側をこする。
②便器の外側と床を、お湯で固く絞ったタオルで拭きあげる。
③便器の細かい場所は、ゴム手袋に軍手を重ねるか、ゴム手袋に使い古したタオルを巻きつけ、指先を使って拭く。
④壁、天井をタオルで拭く。
⑤最後に便器カバー、ペーパーカバー、マットを洗う。

■便器の内側は毎日タワシでこすった方がいいようです。便器カバー、マットも臭いのもとになるので、週に 1 回は洗濯しましょう。

次のページもご覧ください ≫

スマイルビューテイー

『スマイルビューティは自然な笑顔から』

笑顔はこころと身体のビタミン剤。そして、顔をオシャレにチャーミングにしてくれます。でも、周りに好印象を持たれるのは、あくまでも「自然な笑顔」です。本心とは裏腹な「ツクリ笑顔」は逆効果になります。「自然な笑顔」つくりのポイントを紹介します♪

「自然な笑顔」と「ツクリ笑顔」は見るだけで違いがわかります。

自然な笑顔は表情が左右対称になりますが、ツクリ笑顔は左右がアンバランス。また、自然な笑顔では目と口の周りの筋肉が両方動くのに対し、ツクリ笑顔では主に口の周りの筋肉しか動きません。だから、ツクリ笑顔ではどうしても不自然な印象を相手に与えてしまい、警戒感や不信感を持たれることになります。

では、自然な笑顔で毎日を過ごすポイントです。まず、インスタント写真で定期的に顔つきをチェックします。ツクリ笑顔が多くなると、ストレスも増えているので顔つきが暗くなっているのがわかります。顔つきが悪くなっていると感じたら、まず自分の中に抑えている気持ちを誰かに打ち明けましょう。素直に話せば、ツクリ笑顔をしてしまう理由が自分でわかるようになります。つぎに、人前で笑顔をつくらない自分に慣れましょう。会話の際には、本当に面白かったり、うれしかったときにこぼれる笑顔だけのほうが周りに好感を持たれます。

お手軽美容グッズのススメ！

☆ 汗を抑えるミョウバン水 ☆

真夏は紫外線対策とならんで汗対策も避けて通れません。汗は皮膚を脂ぎった状態にし、細菌類が増殖する温床にもなります。そんな夏の汗対策の強い味方になってくれるのがミョウバンです♪

■ミョウバンには、殺菌作用や制汗作用、収斂(しゅうれん)作用があります。収斂作用というのは、肌を形成しているたんぱく質を変質させ、緻密な保護膜をつくって肌を引き締める作用です。

■脂性の人は一日に何度も洗顔料で洗顔しますが、これはかえって逆効果です。水やぬるま湯で洗顔後、ミョウバン水を付けたほうがスッキリします。

■ミョウバン水は家で手軽につくることができ、冷蔵庫で保存もできます。

■焼きミョウバン(生ミョウバンでも可) 5gをドラッグストアで買ってきます。これを水道水 150ccで溶かして原液をつくります。

■この原液を 20～50 倍程度の水道水でさらに薄め、肌に塗ります。アトマイザーで顔に吹きかけるのも便利です。

■個人差がありますので、刺激が強いと思ったらさらに薄めて使用してください。また、かぶれや痛みが生じた場合には、すぐに使用を中止してくださいね。

次のページもご覧ください ≫

このコーナーでは、ママのお子さまのお悩みについて、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. 3 歳になる娘が人見知りで困っています。私がそばにいないと公園で友達と遊ぶこともできません。下の娘もいるので、私もついついイライラしてしまいます。

A. 幼児が人見知りをするというのは、心理学的には自我が発達してきている証拠なので、それほど心配する必要はありません。

お母さん子の娘さんは、同じ年頃の友達や幼稚園が嫌いなのではなく、大好きなお母さんから離れてしまう不安が大きいんですね。

はじめはお母さんがついていて遊ばせ、安定してきたら少しずつ離れ、遠くから見るようにしていきます。そうすると、娘さんも「これなら安心」と友達と遊ぶようになり、しだいに友達と遊ぶ楽しさがわかってきます。

そのうちにお母さんがそばにいなくても自分だけで友達と遊べるようになってきます。自分から進んで幼稚園にもいくようになるはずです。

☆子どもの心理をよくわかっている保育所や幼稚園の先生に任せてみるのもいいですよ。大丈夫です。そんなに心配しないように♪

今月の「知っ得」情報

☆ 冷蔵庫で保存していい果物は？ ☆

▽これから秋にかけてモモ、ナシ、リンゴなど果物がおいしい季節。でも、暑いからといって果物をすべて冷蔵庫にしまってはダメですよ。低温貯蔵に向くもの、向かないものがあるんです。

▽バナナ、マンゴー、アボカドなど熱帯果物や、オレンジなどかんきつ類は、長時間冷蔵庫に入れておくと低温障害を起こして傷みやすくなります。常温に置いて、食べる 1～2 時間前に冷蔵庫に入れて冷やすのがおススメです。

▽ビワやサクランボは日持ちしないので、長時間冷蔵はしない方がいいです。

▽また、リンゴ、メロン、カキ、モモ、イチジクなどは植物の成長を促すエチレンの発生量が多く、そのまま冷蔵庫に入れると他の野菜や果物の鮮度を落としてしまう可能性があります。ビニール袋などに分けてから入れるようにしてください。

▽食べごろを外さないよう、おいしいうちに食べ切ってしまうのが一番ですね。

次のページもご覧ください ≫

映画のある生活

【タイトル】　空気人形
【製 作 年】　2009 年
【製 作 国】　日本
【監　　督】　是枝裕和
【主なキャスト】　ペ・ドゥナ、ARATA
板尾創路、高橋昌也、余貴美子、岩松了

■原作は業田良家の『ゴーダ哲学堂 空気人形』（小学館刊）。監督は「誰も知らない」「ワンダフルライフ」の是枝裕和。
■2009 年度のキネマ旬報日本映画ベスト 10 の 6 位に輝いたほか、第 62 回カンヌ国際映画祭「ある視点部門」でも上映されました。
■人形が心を持ってしまったことによる、せつないラブストーリーで、韓国の人気女優ペ・ドゥナが難しい人形役に果敢に挑戦しています。
■古びたアパートに住む中年男の秀雄が所持していた空気人形が、ある朝以来心を持つようになってしまったところから、ストーリーは始まります。空気人形は街に出て、純一が働くレンタルビデオ屋でアルバイトをするようになります。
■彼女は次第に自分のように空虚さを抱えた人間が数多くいることを学んでいきますが、ある日、身体に釘を引っかけて穴を開けてしまいます。彼女の体から吹き出す空気に、純一は驚きます。
■これをきっかけに二人は愛し合います。でも、彼女は幸福を感じる一方で、心を持ってしまったがゆえに傷ついていきます。
■愛する心のせつなさが伝わってくる映画です。

編集後記

■先日のある新聞に「ぜいたくしすぎたと後悔した時に使った金額は？」というアンケート結果が載っていました。
■最も多かった回答は「1 万円以上 3 万円未満」で全体の 40%。次いで多かったのが「5000 円以上 1 万円未満」で 22%。「買い物でお金を使いすぎたと後悔したことはない」という人も 5%いました。

■また、ぜいたくだったと後悔した買い物で何を買ったかという問いでは、「洋服・アクセサリー」が 30%、「食べ物・飲み物」が 26%という結果でした。
■同じ質問をあなたにすると、どういう答えが返ってくるでしょうか。たまには自分へのご褒美としてぜいたくするのもいいと思います。でも、後悔はしたくないですよね。衝動買いはやめて計画的にいきましょう♪

● 発行：城北やの歯科クリニック
● 担当：矢野　正敏
● 住所：〒791-8013
　　松山市山越１－３－９
● http://www.jydental.com/
● TEL：089-917-7878
● FAX：089-917-7575

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。

089-917-7878