2011年　12月号

発　行　先：城北やの歯科クリニック
住　　所：松山市山越1－3－9
電　　話：089-917-7878
http://www.jydental.com/

院長の独り言

一年の締めくくりは、目が回るほど忙しいものです。でもそんなときほど体調管理には気をつけたいものですね。

私が常に気をつけているのは、充分な睡眠と栄養補給です。といっても睡眠時間は限られていますので、その分、食べ物で補っています。

寒い冬といえば、なんといっても鍋ですね。わが家の鍋奉行といわれている私は、鍋ものにはちょっと煩い存在です。

おでん、すき焼き、石狩鍋、しゃぶしゃぶ。最近では、トマト鍋やカレー鍋も作りました。

鍋には決まったレシピなどありませんので、私のアイデア次第で何でも入れてしまいます。

歯に良い鍋……。

いつの日か、そんな鍋も作ってみたいと思っています。

院長　矢野　正敏

セルフケアではつらつ生活

歯を磨くタイミングはいつ？

口の中に糖分が入ると、プラーク（歯垢）の活動がとても活発になります。

このような状態は、食後すぐに始まって、約40分間続きます。

ですから、食後のこの時間をできる限り短くすることが、歯と歯ぐきの健康を守る上でとても大切です。

歯の表面の汚れを長時間放置してしまうと、ブラッシングでは簡単に落とせなくなってしまい、汚れがさらにつきやすくなってしまいます。

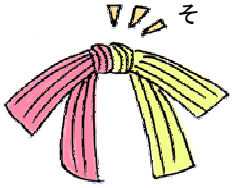
世界のおまじない

『結び目』は絆を強くする

アメリカのインディアンのあいだでは、昔から「結ぶ」という行為には、魔術的な意味があると思われています。

馬をつなぐときのロープの結び目などを、おまじないに利用したり、お守りにしたりしていました。綱や紐の結び目には、人と人との絆を強くする力があると思われているのです。

恋人や家族など、大切な人のことを思いながら「結び目」を持っていると、きっとその人とのつながりも深く強くなるに違いありません。



今月の占い

2011年　12月

おひつじ座 3/21～4/19
自分の思い通りに物事が展開する幸運のときです。のんびりしましょう。

おうし座 4/20～5/20
そろそろ佳境のときです。継続が成功のカギです。諦めずに努力しましょう。

ふたご座 5/21～6/21
むくむくと意欲が湧き出てくる好調なときです。何にでも挑戦してみましょう。

かに座 6/22～7/22
浮き沈みは誰にでもあります。くよくよよしないで過ぎるのを待ちましょう。

しし座 7/23～8/22
決して背伸びをしないようにしましょう。何事も等身大で気楽に行いましょう。

おとめ座 8/23～9/22
ちょっとした口喧嘩からでも波紋は大きくなります。言葉には気をつけましょう。

てんびん座 9/23～10/23
自分の思いが相手に届かないかも。今月はじっと辛抱と我慢のときです。

さそり座 10/24～11/22
心が豊かになるような交流があります。人との触れ合いや愛情に恵まれます。

いて座 11/22～12/21
これまで辛抱してきたものが開花します。静かにそのときを待ちましょう。

やぎ座 12/22～1/19
突然の出来事にも慌てないように。冷静に対応すれば全て解決します。

みずがめ座 1/20～2/18
自分を憐れむことはもうやめましょう。開き直って行動すれば吉となります。

うお座 2/19～3/20
思い通りに伸び伸びと活躍できます。でもその割に利益は少ないかも。

インプラントQ&A

Q：インプラントを入れた歯の歯周病予防をするにはどうすればいいですか？

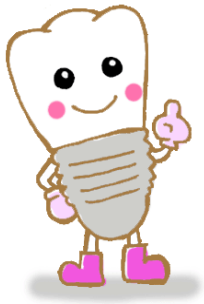
A：インプラントがきちんと骨内に、埋まっている状態でしたら、歯肉上に露出している部分は、ブラーク（歯垢）など汚れの付着しにくいツルツルの被せものですので、自分の歯と全く同じように磨いても問題はありません。

しかし、ブラークが付着したままで歯ぐきに炎症が起こってしまうと、歯周病の症状が出てしまいます。

インプラント治療後は、磨き残しが多いと、歯周病になるリスクが高くなります。

毎日時間をかけて磨いていると思っていても、磨き癖があって、ブラークが落ちていないことがあります。

歯ブラシや歯磨き粉の選び方、歯磨きの方法など、先生の指示に従って、定期的に健診を受け、しっかりと歯磨きをすることが歯周病の予防になります。



暮らしを守る防犯対策

◇子どもを守る安全グッズ◇

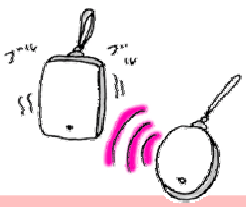
子どもの安全って、とても心配ですよね？
一緒に外出したときでも、人混みに紛れたりすると、小さな子どもはすぐにどこにいるのか分からなくなってしまいます。そんなときに役立つ、「離れるとアラーム」をご紹介します。

携帯ストラップのような小さな機器が2つ1組で、送信機と受信機になっています。電池式で、ベルトにつけたり、ポケットに入れて使用します。送信機を持った子どもが、一定距離以上離れると、親の持っている受信機がアラーム音とバイブレーションで知らせてくれます。距離は切り替えが可能で、3～5メートルのショートと7～12メートルのロングがあります。

このグッズは、ほかにも色んなことに使えます。例えば、送信機をバッグの中に入れたり、お財布の中に入れたり。

まだまだ使い道が、いっぱいありますよ。

・所持品の盗難防止に
　・・・バッグが持ち去られようとするとアラーム！
・携帯電話、バッグ、キー、傘などの置き忘れ防止に
　・・・忘れて自分と離れるとアラーム！
・彼氏につける・・・・？？



身近にある日本のかたち

大晦日の夜、日本人なら、誰もが食べる年越しそば。

そばのように、細く長く健康で長生きできるように、という願いを込めた縁起の良い食べ物です。

この風習が広まったのは、江戸時代の中頃で、いろいろな説があります。

細く長く長生きするという定番の説のほかに、そばが切れやすいことから、1年の苦労を切り捨てるという意味を込めて大晦日に食べるという説もあります。

また関西では、太く長く生きるという願いを込めて、そばではなく、うどんを食べるそうです。

どちらにしても、年を越さない年内に食べないと意味がないそうです。

楽らく・かんたん・クッキング

かまぼこに青シソと焼のりを巻いて焼いた香り豊かな1品です。

かまぼこの梅しそ磯辺焼き

【材料】
・かまぼこ／80g　・青じその葉／2枚
・焼のり（八つ切り）／2枚　・梅干／1個

【調味料】
・小麦粉／適量　・サラダ油／小さじ2

【手順】
①かまぼこを4枚に切る。青じその葉、焼のりは半分に切る。
②かまぼこに、青じその葉、焼のりを一枚づつ巻いて、
　両面に小麦粉をまぶす。
③フライパンにサラダ油をひき、中火で熱する。
小麦粉をまぶしたかまぼこの両面を、1分間づつ焼く。
④種を取って、ちぎった梅干を、その上に乗せれば出来あがりです。

ペット臭い対策

人間の嗅覚は慣れと言いますか、同じ臭いにいつも接していると段々鈍感になってくる特性があります。勿論ペットに関連する臭いに対しても同様で、飼い主は全然気がつかなくても、隣近所、向こう三軒両隣の住民にとっては我慢ならない臭いを発散している元凶になっている場合があります。

これまでは、ペットの臭い対策として、芳香剤や消臭剤ばかりを考えていたのですが、食べ物によっても臭いが激減するそうです。

ペット用の健康補助食品を、食事のときに混ぜると、ペットの体を体内からきれいにしてくれ、フンやおしっこの臭いがしなくなるのです。

納豆菌、乳酸菌、酵母菌などが、ペットの胃と腸を元気にしてくれ、皮膚や毛並みの健康にもとても良いそうです。

いつもの食事に混ぜるだけなので、とても簡単です。様々な種類の健康補助食品が販売されています。

臭い対策だけではなく健康にも良いそうですので、一度試されてみてはいかがですか。

日本のおいしいをまるかじり

すき焼きといえば、「糸こんにゃく」が欠かせません。そしておでんといえば、串に刺した「三角こんにゃく」です。

さて、このこんにゃくは、こんにゃく芋というお芋から作られています。

昔から言い伝えられているように、整腸作用、便秘解消などの作用のほかにも、生活習慣病の予防、改善にも役立つことが分かっています。

生活習慣病というのは、ふだんの食事などの生活習慣が、その発症や進行に深くかかわっていて、その背景には肥満があります。

低カロリーで、植物繊維が豊富なこんにゃくは、生活習慣病の救世主なのです。

健康とダイエットに低カロリーの「こんにゃく」

世界の楽器

馬頭琴

馬頭琴という楽器をご存じですか？モンゴルの遊牧民のあいだに、古くから伝わる弦楽器です。

馬頭琴は、バイオリンやチェロ、あるいは胡弓といった楽器と同じように弓を使って演奏します。そのため馬頭琴は「草原のチェロ」と形容されることもあります。

2本の弦は、馬のしっぽの毛を束ねたものでできています。そして同じように、馬の毛を張った弓で弾きます。

モンゴルでは「モリン・ホール」と呼ばれていて、民謡の伴奏のために用いられてきました。

モンゴルでは、幸運のことを、ヒーモリ「風の馬」といいます。だから馬頭琴は、とても縁起の良い楽器だと考えられています。

馬頭琴を弾くと、その家に幸運が訪れるといわれていて、お祝い事などでよく弾かれます。

オランダ、ゴーダのキャンドルライトの夕べ

15世紀から、キャンドルライトの生産地として知られる、オランダのゴーダ。

チーズでも有名ですが、クリスマスシーズンには、市庁舎前の広場に巨大なクリスマスツリーが飾られます。 そして 夜になると、2000本ものキャンドルに灯りが灯されます。

周囲のカフェやショップは、全て電気を消し、とても幻想的な雰囲気に包まれます。

一度、愛する人と一緒に訪ねてみたい、ロマンティックな場所ですね❤

遠い国から

編集後記

節電の冬、電気が必要なエアコンやファンヒーターは控えめにして、メインで使うのはもっぱらストーブです。暖房というのは、やはり見た目の暖かさも大切です。目の前の真っ赤な炎を見ていると、体だけではなく、何だか心までがポカポカと暖かくなってきます。それにホイルで包んだ焼き芋もできるし…。つまいもを乗せておくと、オール電化が普及した今こそ、昔の暮らしが懐かしく思うのは私だけでしょうか？

「予約お願いします」と、お気軽にお電話下さい。電話０８９－９１７－７８７８