

★キッズ&マミークラブ★

4月号

4月です。旧暦では「卯月(うづき)」と言いますね。「卯」は、「初(うい)」とか「産(うぶ)」の字につながり、稲作をはじめとした農耕の1年がここから始まるという意味があったようです。

ただ、「卯(卯木)の花」が咲くのは、愛唱歌「夏は来ぬ」で歌われているように、4月ではなくて5月下旬から6月上旬なんです。

一般社会でも入学や入社など新年度がスタートします。新しい門出を祝うように、桜前線がほぼ4月いっぱいかけて南から北へ縦断します。月末には楽しいゴールデンウィークも控えていますね。

明るく暖かな春の陽光のもと、花も団子も大いに楽しんでいただきたいと思います。ただ、こころがウキウキしがちなので、事故などには十分お気をつけください☆

女性は腹囲80cm以上でメタボ赤信号

いきなりですが、あなたのウエスト(腹囲)は何センチありますか？女性で80センチ以上の方には、ちょっと気になるニュースが出てきました。

流行語にもなった「メタボ」(メタボリック症候群)ですが、これまでウエストの診断基準は男性85センチ以上、女性90センチ以上でした。

ところが、診断基準の妥当性を検討してきた厚生労働省の研究班が「女性は80センチ以上に厳しくすべき」という研究結果を2月にまとめたのです。同研究班が全国の40～74歳の男女約3万6千人を対象に調査した結果、男性で85センチ、女性で80センチを上回ると、メタボの症状である脂質異常、高血圧、高血糖の状態になる可能性が3倍に高まること

がわかったものです。これまででも女性のウエストは診断基準が甘いとの指摘が多く、今回の調査結果を受けて厚労省も基準見直しに動く可能性があります。

いずれにしても、メタボで脂質異常、高血圧、高血糖などになると、心筋梗塞や脳卒中が起きるリスクが大幅に上昇する結果も得られていますので、ウエストが男性で85センチ以上、女性で80センチ以上の方は、この機会に生活習慣をもう一度見直してみましよう。



気になる歯の情報

冷たいもので歯がしみたら知覚過敏を疑いましょう

冷たいものや甘いもの、酸っぱいものを口にしたとき、歯にしみて痛いと感じることはありませんか。虫歯がないのに、そう感じるようであれば、知覚過敏症を疑ってみる必要があります。虫歯がないのに痛みを感じる

のは、歯の内側にある象牙質をカバーしているエナメル質やセメント質がなんらかの理由で削れ、象牙質が露出してしまったことによります。象牙質が露出すると、外からの刺激が直接、象牙質を通して歯髄神経まで到達し、痛みを感じるようになります。

エナメル質などが削れる理由については、①ブラッシングのやり方に問題がある、②歯ぎしりや噛み合わせが悪い、③歯周病や歯肉炎が原因、④食べ物に含まれている酸によって溶ける、などが考えられています。

知覚過敏症は自然に治ることはありません。治ったように感じることもありますが、それは痛み慣れてしまっただけのことです。時間の経過とともに、痛みがひどくなっていきます。また、放置していると、むし歯になりやすくなります。知覚過敏症の治療法ですが、症状が軽い場合は硝酸カリウム配合の歯みがき剤を使うと、硝酸カリウムが歯髄神経の周りにイオンバリアを張って痛みを防いでくれることがあります。歯科医院では、専用の薬を使って患部をコーティングしたり、セメントやレジンという修復剤で外からの刺激を遮断するなど、診断結果によってふさわしい処置が行われます。

Dr. りょうこの〇〇な話

4月18日は「よい歯の日」です。もちろん語呂合わせなのですが、社団法人日本歯科医師会が1993(平成5)年に定めたものです。

実は同会では、ご存知の方もたくさんいらっしゃると思いますが、「いい歯の日」というのも同じときに制定しています。こちらも語呂合わせで、11月8日です。

国民の皆さまに歯の健康を考えてもらう機会をできるだけ設けたいという、歯科医師の願いが込められているとご理解ください。でも、実はまだあるんです。6月4日から始まる歯の衛生週間です。こちらは64(むし)にちなんで実施していた「虫歯予防デー」が形を変えてできたものです。

2つの記念日もだいたい定着してきたのではないかと思います☆でも記念日にだけ歯に健康を祈ってもダメですよ!! 毎日の歯磨きが肝心です☆☆

スマイルビューティー

腹式深呼吸で笑顔美人

ストレスやイライラを抱えたままでは「笑顔美人」にはなれません。今回は身体から心を癒し、ストレスも解消してくれる「腹式深呼吸」をご紹介します。簡単にできて、効果は抜群。笑顔美人でスマイルビューティー！ぜひ一度試してみてください♪

普通の呼吸では、吸った空気の3割は肺に残ったままなんです。その分、新鮮な酸素を取り込めないということなんです。ですから、「腹式深呼吸」の最初は、肺に残っている空気を完全に吐き出すことです。普通に息を吐いて、吐き切ったと感じたら、腹筋に力を入れて「フッフュー」と強く吹き出します。これで残っていた空気も完全に吐き出されます。つぎに、鼻から自然に息を吸います。そして、お腹をへこませながら口からゆっくり息を吐いていきます。これで、おしまい。簡単ですよ。でも、緊張がほぐれ、心地良さが全身に広がっていきます。さらに腹筋も引き締まって、ボディービューティー！さらにさらに、便秘解消の強い味方にもなります。やらない手はないですよ♪

ママとわたしの相談室

Q. 生後2ヶ月の男の子です。日中は機嫌よく遊んだりしていますが、毎日決まって夕方6時頃になると突然、激しく泣き出します。原因とかわからず、困っています。

A. 通常は生後3ヶ月くらいから始まるケースが多い「夕暮れ泣き(3ヶ月痙痛)」のように思われます。決まった時間に激しく泣きだし、なかなか泣きやまないのが特徴です。ひとしきり泣いた後は、何事もなかったように落ち着きます。こうすれば泣きやむという最適の方法はありません。通常の場合と同じように、抱っこしたり、外へ連れ出したりして、あやすしかありません。でも、「夕暮れ泣き」で特に体の調子が悪くなることはありませんので、あまり心配する必要はありません。1ヶ月ほどすれば、自然に泣くのを止めるようになります。☆心配するのはやむを得ませんが、お母さんやお父さんがあまりイライラすると赤ちゃんによくないので、ゆったりした気持ちで接してください♪

カムカムレモンピ

ワカサギの南蛮漬け

ワカサギはカルシウムが豊富。なんと、イワシの10倍以上もあるんですよ。
骨ごと食べて、丈夫な歯と骨をつくりましょう！

ワカサギを

材料(4人分)

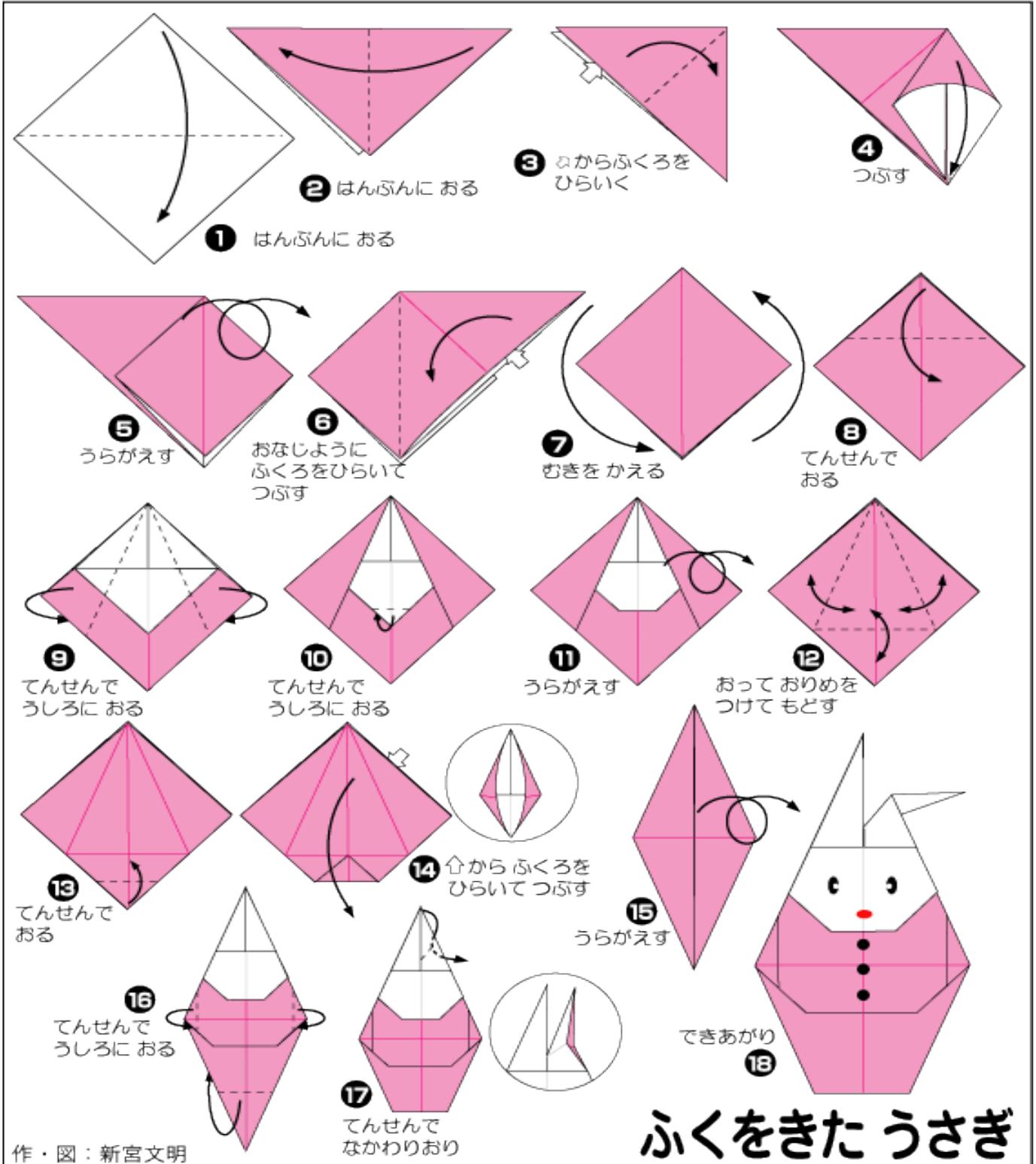
ワカサギ・・・10～12尾 玉ねぎ・・・1/2個 にんじん・・・1/4本小麦粉・・・大さじ1 赤
唐辛子・・・1本 《南蛮ダレ》
酢・・・50ml みりん・・・大さじ2 砂糖・・・大さじ2 しょう油・・・大さじ3

作り方

- ①ワカサギは水洗いして水気を拭き取り、塩コショウする。
- ②タマネギは縦薄切り、ニンジンも千切りにする。
- ③赤唐辛子は端を切り 種を取り 薄い輪切りにする
- ④南蛮ダレは鍋でひと煮立ちさせ、冷ましておく。
- ⑤小麦粉をまぶしたワカサギを 170℃で揚げ、南蛮ダレに漬ける。
- ⑥南蛮ダレをからめておいたタマネギ、ニンジン、赤唐辛子をワカサギの上にかける。

★ワカサギには「鉄分」も多く含まれていますので、貧血気味の方にも最適です。また、活性酸素を抑制する「セレン」や「ビタミンE」も含まれているので、お肌のアンチエイジングにも力を発揮します★

おりがみ



おってみてね☆

平岸ファミリー歯科クリニック

住所

札幌市豊平区平岸2条11丁目3-14 第1川崎ビル2F

TEL

011-822-4158

診療時間

月・水・金 9:30～19:30 火 9:30～18:00 土 9:30～17:00

HPアドレス

<http://www.4158net.com>

ホームページでもブログや予防商品のご紹介をしていますので

是非ご覧になってみてください★

Eメールアドレス

ryoishi@isis.ocn.ne.jp

メールでの相談も受け付けています♪

ご予約やキャンセルもメールで受け付けています。

※折り返しご連絡いたしますので、お子様のお名前・お電話番号を

必ずお知らせください★

定期健診をしっかり受けて虫歯をなくしましょう！！！！

