

# キッズ&ママークラブ 5月号

5月5日は二十四節気のひとつ立夏です。夏が立つ日、すなわち夏が始まる日で、暦の上ではもう夏なんですね。

5月の季語も「晩春」「惜春」など、過ぎて行く春を惜しむ感じのものが多く、やはり夏モードとなっています。

5月はこどもの日、母の日があり、親子の絆を深める月でもあります。薫風香る初夏の風に気持ちよく吹かれながら、親子でピクニックに行くのもいいですね。

仲良くしたいのは親子だけではありません。5月の誕生石はエメラルドですが、この石の宝石言葉がなんと「夫婦愛」なんです。5月の陽光のなか、たまには夫婦で手をつないでお出かけしてみませんか。きっと新しい気づきがあると思います☆

## 車も『所有』から『借りる』時代へ

昔と違って給料が思うように上がらない時代。これまで「買う」のが当たり前と思っていたものにも、必要などきだけ「借りる」サービスが広がってきています。車を複数の人で利用する「カーシェアリング」もそのひとつ。運営会社がカーステーションに車を用意、登録した会員が利用するものです。

たとえば、大手のレンタカー会社が運営しているカーシェアリング事業は、首都圏や愛知県、京都府などに248のカーステーションを持ち、30分以上15分単位で利用できるようになっています。

類似サービスのレンタカーと比較すると、1回に6時間以内の利用であれば、カーシェアリングの方がお得なようです。

車を所有すると、本体価格の購入費用だけでなく、登録費、整備費、保険代、駐車場代など関連費用が予想以上に膨らんでしまいます。現在の車にいくら費用がかかっているのかを調べ、カーシェアリングの検討も選択肢のひとつに入れてみてはどうでしょうか。

# スマイルビューティー

## 『笑って美顔と健康に』

笑うと美容や健康にいいというのは、昔から知られています。

最近になって、その笑いの効果が科学的にも解明され、ますます笑う事の重要性が注目されてきています。おおいに笑って、楽しく、笑顔美人、健康美人になりましょう♪♪

まず、笑いがもたらす美容効果からです。顔には表情筋と呼ばれる筋肉がたくさんありますが、これは使わないと衰えていってしまいます。日ごろから笑って表情筋を鍛えておくと、お肌の張りが保てます。

また、血液が酸化すると、お化粧のノリが悪くなったり、吹き出物ができる原因になります。笑いは血液をアルカリ性にするので、お肌の調子を整えてくれます。

笑うと、腸筋や横隔膜が鍛えられることによって、便秘の解消につながることもわかっています。毎日の老廃物がスムーズに体外に排出され、美肌がつくられます。

つぎに健康増進効果です。笑うと、免疫力をアップさせるNK細胞と免疫グロブリンが増加。ストレスの解消と相まって、ガンの進行を遅らせたり、心筋梗塞の予防・改善をしてくれることがわかっています。皆さまも、おおいに笑いましょう！

## お手軽美容グッズ

### 菖蒲(しょうぶ)湯で勝負！！

菖蒲湯はショウブの根や葉を入浴剤としてお風呂に入れたもので、5月5日の端午の節句のイベントとして知られています。実はこの菖蒲湯、ダイエット効果もあるんです。5月中はショウブが出回っていますので、いちど試してみませんか♪

ショウブは、古代中国から厄除け効果のある薬草として使われていたようです。日本で端午の節句に菖蒲湯に入るようになったのは江戸時代から。ショウブは「勝負」や「尚武」につながるというオヤジギャグ的な発想から、男の子の健やかな成長を祝う日にふさわしいイベントであるということになったようです。

もともと薬草であったショウブの効果ですが、血行を良くして身体を温める働きがあります。そのため、疲労回復や肩こり、腰痛、冷え性に効果があることが知られています。血行を良くする成分というのが、オイゲノール、アサロンなど豊富に含まれている精油部分。この精油の働きが皮膚を刺激し、ダイエットにも効果があるようです。菖蒲湯のポイントですが、水のときからショウブを入れて沸かします。一度42度くらいまで温度を上げてから、冷ますといいようです。

# 気になる歯の情報

## ～歯をなくしたらすぐに処置～

歯というのは、何も食事をするためにだけ必要なものではありません。

歯は全身の健康を維持していく上で重要な役割を担っている器官です。

ですから、どこかにぶつけて前歯を一本折ってしまったとか、虫歯を抜いたとか、何かの理由で歯を失くしてしまったときは、たとえそれが1本だけであっても、きちんと処置をしておく必要があります。

**適切な処置を施さないでいると、身体にどういふ悪い影響が出てくるのでしょうか。**

(1)歯が1本でもないままにしておくと、当然ながら噛み合わせが悪くなり、食べ物をよく噛むことができなくなります。そのため、食欲がなくなってきます。

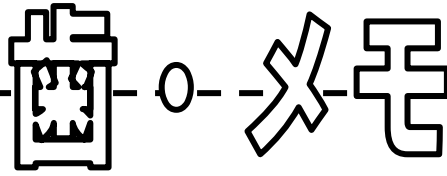
(2)噛み合わせが悪くなると、食欲がなくなるだけでなく、残った歯に負担がかかり、健康な歯まで悪くしてしまう恐れがあります。

(3)見た目の美しさの問題となりますが、歯が抜けたままだと、口元に張りがなくなり、老け顔になってしまいます。

(4)失った歯が前歯だと、しゃべるときに空気が抜けてしまい、思うように発音できません。

(5)全体のかみ合わせが悪くなることで、最悪の場合には顎(あご)関節の異常をもたらすこともあります。

適切な処置が遅れるほど、回復に時間がかかることとなります。歯をなくした場合は、当院にご相談ください。



## 人間の歯ってサメのウロコから進化？

私たち人間の歯とサメのウロコ。

まるで関係がないように思いますが、「脊椎動物の歯は、サメのウロコが進化してできたもの」という説があるんです。

サメのウロコは、白くて硬い粒々のような小突起でできていますが、この小突起はエナメル質で被われ、その下が象牙質となっているんです。つまり、人間の歯と構造的によく似ているんですね。サメのウロコの別名が「皮歯(ひし)」というのもうなずけます。

われわれ脊椎動物が誕生したのは海です。海からしだいに陸上へ生活の場を移していく過程のなかで、ウロコだった皮歯が口のなかだけに限定されて歯になったと考えると、進化のドラマに圧倒されてしまいそうです。

# ☆ママとわたしの相談室☆

**Q.生後9カ月の男の子です。後追いがひどくなってきて、困っています。  
泣き叫びながら私についてきます。お菓子屋おもちゃを与えてもダメです。**

**A.ちょうど9か月くらいから後追いの時期となります。**

赤ちゃんが、お母さんの存在をしっかりと認識して、自信を持ってお母さんから離れていくための準備をしている時期だと考えてください。

お母さんが大変だからと、赤ちゃんから離れようとする、赤ちゃんは不安になり、ますますお母さんから離れようせず、お母さんの姿を求めて泣くようになってしまいます。

いつまでも後追いの状態が続くわけではありません。この時期だけです。ですので、お母さんもお世話が大変だと思いますが、「もう少しの辛抱」と、ゆったりした気持ちで赤ちゃんに接してあげてください。

☆お子さんも一緒に、友だちの家に行ったり、何かで楽しんだりして気分転換をすると、いい結果が得られることもあるようですよ♪

# ☆カムカムレニピ☆

## そら豆とエビの炒めもの

そら豆は5~6月が旬です。鮮度が落ちやすいので、買ったできるだけ早く食べてください。あっさりとした塩味でソラマメを味わえるレシピをご紹介します。

### 材料

そら豆(正味)・・・150グラム

むきエビ・・・100グラム

ねぎ・・・1/2本

油・・・大さじ1

<調味料>

水・・・大さじ2

中華だし(顆粒)・・・小さじ1

塩・・・小さじ1/4

コショウ・・・少々

酒・・・大さじ1

水溶き片栗粉・・・大さじ1

- ①そら豆はゆでてから薄皮をむきます。
- ②ピーマンは乱切り、ねぎは斜め切りにします。
- ③フライパンに油大さじ1/2を熱してエビを炒め、一度取り出します。
- ④フライパンにもう一度油大さじ1/2を熱し、そら豆、ピーマン、ねぎを炒めます。
- ⑤最後に、[調味料]を加えて炒め、③のエビを戻して炒めあわせませます。

★そら豆は、植物性たんぱく質やカリウム、ミネラル、ビタミン類を豊富に含んだ栄養価の高い食材です。ビタミンはビタミンB群、ビタミンCを含んでおり、疲労回復、肌荒れに効果があります★

# Dr. りょうこの〇〇な話

**寝る前の過ごし方で、元気な一日がはじまる！！**

## 免疫力を高めるには質の高い睡眠が必要です

私たちが元気でいられるようにするには免疫力をアップさせることです！！

そのためには体の体温を上げるのがポイントです☆☆

そこで今回は「寝る前の過ごし方」をご紹介します。

## 成長ホルモンを出して脂肪を燃焼しやすい体に

骨や筋肉を作るのに必要な成長ホルモン。運動した時に分泌されるそうですが、それ以外に分泌される時間帯が、**就寝後30分**とされています。この貴重な時間を活かすには、空腹状態であることが条件です。

### **POINT** 寝る前の4時間はお腹の中を空っぽに★

更に寝る前の**30分**は・・・

#### 伸び伸びストレッチでリラックス

寝ながら両腕両足を思いっきり伸ばすなど、気持ちいいと思う程度に体を動かすと緊張がほぐれてぐっすり眠れます☆

#### 眠りを誘うハーブティーを楽しむ

ホットハーブティーで体を芯から温めれば、ぐっすり気持ちよく眠れます。心を落ち着かせてくれるハーブティーはカモミール。食べ過ぎた時にはペパーミントがおすすめです☆

**みなさんも健康で元気な毎日を送りましょう☆☆**

参考文献：tuft club vol.62 2010年1月号

# 平岸こども歯科クリニック

## 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

## HPアドレス

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

ホームページでもフ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](mailto:ryoishi@isis.ocn.ne.jp)

メールでの相談も受け付けています♪

※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!!!**

