

キッズ&マミークラブ

6月号

こんにちは！！早いもので、もう6月！

湿度が高く、カビも生えやすい状態になりますので、食品管理には十分お気をつけください。

また、月末になると、今年1年の折り返し地点ということになります。

神社では、6月30日に「夏越の祓(なごしのはらえ)」が行われます。

これは年末の「年越の祓(としごしのはらえ)」と同じように、今年半年の間に積もった災厄や穢(けがれ)を祓い清める行事で、古来から宮中で行われていたものです。

私たちもこの半年を振り返り、反省すべき点があれば反省し、7月からの後半にまた新たな気持ちで臨みたいと思います☆

知っ得情報

☆ 国民年金に「学生納付特例制度」があります ☆

▽4月から、ご本人やご家族が大学に入られた方も多いと思います。現在の年金制度では、20歳から60歳までの人はすべて国民年金保険に加入する義務(厚生年金・共済年金加入者および配偶者は除く)があります。大学生も20歳になれば国民年金に加入する必要があります。

▽ただ、本人に収入がなく、親も肩代わりする余裕がない場合、保険料の支払いに困ります。こんなときに利用したいのが、在学中の保険料支払いを猶予してもらえる「学生納付特例制度」です。

▽この制度では、保険料を支払わなくても年金に加入していることになります。ですから、万一、身体に重い障害が発生した場合には障害基礎年金が支給されます。また、卒業後10年以内であれば、保険料をさかのぼって支払い、将来受け取る年金額を増やすことも可能です。

▽年金は生涯設計のなかでとても大切なものです。利用できる制度は利用して、負担はできるだけ少なく、受け取り金額はできるだけ多くなるようにしましょう。

気になる歯の情報

デンタルフロスも使って！！

お口の二大疾患といわれている**虫歯**と**歯周病**を予防するには、**歯磨きが一番大切**であるというのは皆さんご存知だと思います。

歯磨きがなぜ大切かといえば、虫歯や歯周病の原因となる歯と歯の間に付着する**プラーク**(歯垢)を除去するからです。

ところが、普通の歯ブラシによる**ブラッシング**だけでは**プラークの除去に不十分**であるということは意外に知られていません。ある調査では、**歯ブラシだけのプラーク除去率は60%以下**という結果です。

また、歯磨き剤が**プラークを分解**と思っている方もいらっしゃるかもしれませんが、歯磨き剤に**プラークを分解する力はありません**。毎日の生活できちんと**プラークを除去**するためには、歯ブラシによる歯磨きに加え、**デンタルフロスや歯間ブラシを使う必要があります**。

デンタルフロスとは、ご存知の方も多いと思いますが、**弾力のある細い繊維の束**でできており、**歯間に入れてプラークを繊維の束で巻き取るように取り除く**ものです。

歯間ブラシも、**歯と歯の間あるいは歯と歯肉の間**についた**歯垢の除去に効果**があります。乱暴に扱うと**歯肉を傷める**ことがあるので**注意が必要です**。

先の調査では、**歯ブラシとデンタルフロスもしくは歯間ブラシを併用した場合、プラークの除去率は95%まで高まっています**。

ぜひ、毎日の歯磨きに**デンタルフロスや歯間ブラシも取り入れ、健康な歯を保ちましょう**。

歯・メモ

爪楊枝を広めたのはお釈迦様？

食事の後に使う「爪楊枝(つまようじ)」。これを広めたのはお釈迦様だったという説があります。

いくつかの仏教の経典に記されているところによると、あるとき多くの僧侶たちの口臭がひどいので、お釈迦様がこう言ったようです。「爪楊枝には口臭を取り、味覚を正し、食道を清め、口中の熱を取り、そして眼をはっきりさせる5つの利点があるので、爪楊枝を咬むようにしなさい」。

当時、中国では楊枝のことを「歯木」と言い、もともと歯磨きに用いられた道具だったようです。

日本にも仏教の伝播とともに伝わり、鎌倉時代以降に一般庶民の間にも普及していったようです。

★スマイルビューティー★

フェイシャルマッサージ

人が毎日一番よくつかっている筋肉はどこだと思いますか？ ちょっと意外に感じられるかもしれませんが、顔の筋肉なんですね。顔が疲れていると、せっかくの美人も台無しです。フェイシャルマッサージでお顔の疲労回復を図りましょう♪

フェイシャルマッサージは、顔の筋肉をマッサージすることにより、皮膚の内部の老廃物を除去して新陳代謝を図り、キメ細かなお肌をつくってくれます。簡単に言うと、お顔の疲労回復ですね。

フェイシャルマッサージのもうひとつの働きは、顔の神経もやわらぐので、ストレス解消に役立つことです。つまりは、お肌もこころもリフレッシュしてくれるんですね。

簡単なマッサージのやり方をご紹介します

1. クリームを使います 2. 頬は丸を描くように下から上へ持ち上げるようにします
3. 小鼻は汚れがたまりやすいので指先で回しながら汚れをおとすようにします
4. 口角は中指と薬指で下から上へさすり上げます
5. こめかみは8の字を描くようにします
6. アゴは強めにマッサージします。

フェイシャルマッサージを習慣づけて、笑顔美人になりましょう！

お手軽美容グッズ

★ 紫外線からお肌を守る日傘 ★

これから梅雨をはさんで夏に向かうと、女性にとっては悩みがひとつ増えますね。夏の強い陽射し対策です。場所や時間によっては、日焼け止めを塗っただけでは紫外線を防げません。

日陰をつくってくれる日傘がお助けグッズになります♪

日傘にもファッション性の強いものから雨傘の役目も果たすものまでいろいろありますが、紫外線対策という点では、白っぽいものよりも黒っぽい色のほうが役に立ちます。最も有害な紫外線B波の色別透過率を調べると、白19.4%、ピンク9.6%、青4.8%、黒1.7%となっており、黒は白のわずか8.8%しか紫外線を通さないんです。ただ、白でもUVカットがしてあれば透過率0.6%で、UVカットをしてない黒より紫外線対策に効果があります。日傘の持ち方でも、紫外線を防御する力が違ってきます。あたりまえのことですが、傘と肌の距離が離れば、それだけ紫外線を防ぐ効果は弱ります。傘の柄はできるだけ短く持つことをオススメします。運動するときとか、手が使えないときは、帽子も役に立ちます。あとはファッション性も兼ねて、サングラスもひとつ用意しておくといいですね。

Dr. ilyouこの〇〇な話

自分が肥満であるかどうかを客観的に判断する指標として、BMIがあります。

体重(キログラム)を身長(メートル)で2回割って計算します。たとえば、体重が60キログラムで身長が150センチの人であれば、 $60 \div 1.5 \div 1.5 = 26.7$ となります。

このBMIが長寿と密接な関係にあることがわかってきました。米国で行われた4万人もの人々を10年にわたって追跡した調査で、BMIが24前後の人がもっとも死亡率が低く、長生きをしているという結果が得られたんです。

これまで日本ではBMI22が理想的とされてきましたが、もう少し太っていた方がいいということですね。

少なくとも、BMI24前後で、血圧や血糖値に特に異常がなければ、BMI22までムリしてやせる必要はないということだと思えます。

ママと私の相談室

Q. 私は手間を考えて紙おむつだけで育てたいと考えていますが、夫は子どもにとっては布オムツのほうが良いといいます。どうしようか悩んでいます。

A. 紙おむつの場合、オシッコをすると通気性がなくなり、ムシた状態になります。

それは赤ちゃんにとってはあまり快い状態ではないでしょう。赤ちゃんにとっては布おむつのほうが恐らく気持ちいいでしょうし、親の愛情も感じてもらえるかもしれません。

逆に、布おむつの場合は交換する回数が多く、洗濯もあわせて親が時間を取られる、赤ちゃんもゆっくり眠れない、などのマイナス点があると思います。

親の仕事や健康なども考え合わせて選ぶしかありません。ただ、昼間は布、夜は紙とか、通常は布、外出時は紙、といったような組み合わせるやり方もあると思います。

☆ひとつのことだけに目を奪われるのではなく、

親のことも子のことも総合的に判断することが大切ですよ♪

かむかむししぴ

ジャガイモといんげん炒め煮

いんげんは6月が露地物の旬となります。同じころに広く出回る新ジャガと一緒に、ごま油としょう油で炒め煮するししぴをご紹介します。

材料(4人分)

ジャガイモ・・・400グラム

いんげん・・・50グラム

だし・・・200CC

砂糖・・・大さじ3

塩・・・小さじ3/5

しょう油・・・大さじ1

ごま油・・・大さじ1~2

作り方

- ① ジャガイモは一口大に切り、水にさらしておきます。
- ② いんげんは茹でて、食べやすい大きさに切っておきます。
- ③ ①をザルにあげ、水気を切ります。
- ④ ③をごま油で炒め、だしを加えて約8分煮ます。
- ⑤ さらに砂糖、塩、しょう油を加え、約20分煮ます。
- ⑥ ②を加えて軽く煮込み、できあがりです。

★いんげんは、カロチンを豊富に含んでいるほか、カルシウム、カリウムなども含んでおり、旬のこの時期、健康野菜のひとつとして炒めものなどで使いたいものです★

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

kodomoshika@yoikonoha.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!!!

