

# キッズ&マミークラブ

## 8月号

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けていましたが、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☆

## 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。「めでたためたの若松様よ～」の祝い歌と、「ヤッショー、マカシヨ」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。

# 気になる歯の情報

## 歯ぐきの腫れの原因は？

歯茎が腫れた経験をお持ちの方は多いと思います。でも、歯茎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。

歯茎が腫れる原因は大きく分けて2つあります。ひとつは、細菌によって歯茎に炎症が起こるもの。もうひとつは、歯茎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。歯茎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。歯茎の縁から腫れや痛みが出ますが、最初は症状が出にくく、歯茎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。

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

## 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。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。

# スマイルビューティー

「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☆

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。

脂性の方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。

# ママとわたしの相談室

**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ら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よ。

**★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♪**

# 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ただけではダメですよ。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。

ピ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。

# 味のかわしレシピ

## 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 イカのはらわたを抜いて、皮をむかずに1cmの輪切りにする。
- ② 足は吸盤を取り、2本ずつに切る。
- 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、しょう油としょうが汁を入れると、酒のつまみになりますよ★

# 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**

**[kodomoshika@yoikonoha.jp](mailto: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!!!**



# ドクターリょうこの00なはなし

今回はイオン飲料について読売新聞に掲載された記事よりの引用です。

## 「体に良い」飲料で虫歯に

東京都練馬区の母親（35歳）が生後8カ月の三男を歯科医院に連れて行ったところ、生え始めの前歯が4本とも虫歯になっていた。まだ離乳食も食べていないのに、なぜ？と驚いた。

歯科医は、イオン飲料（スポーツ飲料）が原因になっている可能性が高いと説明。男児がイオン飲料を飲み始めたのは、生後6カ月頃。熱が出た時、脱水を心配した母親が哺乳ビンで与え始め、その後、ミルク代わりに毎日飲ませるようになった。

市販のイオン飲料は酸性度が高いものが多く、医療用よりも糖分も多め。糖分は虫歯菌を増殖させ、酸は歯を溶かす「酸蝕症」を引き起こす。哺乳ビンでだらだらと飲ませると前歯を中心に歯全体に虫歯が広がりやすい。

父親（33歳）は「甘いジュースや炭酸飲料とは違い、体に良いとばかり思い込んでいた」とのこと。

厚生労働省の2005年の調査では、乳幼児の2割が、イオン飲料を週4日以上飲んでいました。日本小児科医会の矯正生常任理事は「下痢やおう吐の時でも、お茶や水を飲めれば十分。誤った情報を信じ込んでいる親が多い」と話す。

ポカリスエットはPH3.5で酸性度が高く虫歯になる危険性は高いです。その点、乳児用のアクアライトはエナメル質の溶け出す臨界PH5.5なのでおすすめできると思われます。

そういえば娘が小さい頃、よく熱を出すと、かかりつけの小児科のドクターに番茶をすすめられて、決してイオン飲料とは言われなかったと思います。最近では、スポーツをされているお子さんにも似たような症状がみられます。やはり運動後イオン飲料をよく飲んでいるお子さんは虫歯になりかけて前歯が白っぽく溶けてきたり、それが進行すると穴があいてきます。皆さんもどうぞお気をつけ下さい。