

# キッズ&マミークラブ



9月号

こんにちは！！

- 9月になりましたね。9月は旧暦では「長月」と言います。秋分を過ぎると昼より夜の時間が長くなってくるので「夜長月」。秋雨がしとしと降るので「雨長月」。こんなところから長月と名付けられたようです。
- また、9月は台風の到来も年間で最多と、天気が変わりやすい季節です。どうしても体調を崩しやすくなるので、健康管理には十分お気を付けください。
- 9月の楽しみは味覚とお月見でしょうか。ナシ、ブドウ、クリなど秋の果物がおいしい時期となります。ただ食べるだけでなく、家族や仲間と一緒にナシ狩り、ブドウ狩りを楽しむのもいいですね。
- 中旬から下旬にかけては「仲秋の名月」を見上げてみてください。この時期、空気が澄んでいるので月が一番美しく見えるそうですよ。

暑かった夏もおわりに近づき秋はもうそこまできていますなんかちょっぴり寂しい気がしますね～でも秋は食欲の秋ですよ！！やっぱり嬉しいかも！？



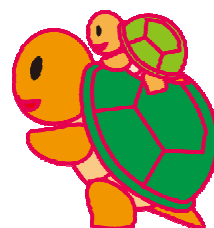
■厚生労働省が6月に2009年の人口動態統計を発表しました。人口動態統計というのは、国勢調査と並ぶ国の主要統計で、出生、婚姻、離婚、死亡、死産についての国民のデータをまとめたものです。

■これらのデータのなかで、社会的に注目されているのが「合計特殊出生率」と呼ばれるものです。これは1人の女性が生涯に産む子どもの数に近い数字で、2009年は1・37で前年と同じでした。

■この「合計特殊出生率」は2005年にこれまでの最低であった1・26を記録した後、2006年からは3年連続で上昇していたもので、2009年はこの上昇が止まったこととなります。前年と変わらずになった理由について、厚生労働省では「出生数が減少し、出産世代の女性の数も減ったため」と分析しています。

■「出生数」は前年より2万1131人減の107万25人でした。出生数を母親の年齢別に見ると、15～34歳で減少する一方、35～44歳では増加しています。また、平均初婚年齢は28・6歳、第1子出生時の母親の平均年齢は29・7歳と、いずれも過去最高となっています。

■結婚、出産とも高齢化が進んでいるんですね。





★今ドキ★

★気になる歯の情報★

### ☆顎関節症の原因と治療法☆

■「口が開きにくい」「あごが痛い」「あごの関節がカクカクと鳴る」などの症状が出る顎(がく)関節症は、軽い症状まで含めると日本人の3~4割が経験すると言われています。

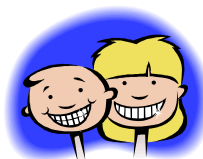
■これまで顎関節症は歯のかみ合わせに原因があるとされ、治療法としては歯を削ったり、樹脂製マウスピースを口にはめてかみ合わせをよくする方法が主流でした。

■ところが、日本顎関節学会などが中心になって5~6年前から原因究明や新しい治療法の検討を進めてきた結果、日常生活の癖によるあごへの負担やあごの筋肉のこわばりが原因として考えられるようになってきました。顎関節症の約8割に、上の歯と下の歯をつけ続ける癖があるからです。

■顎関節症は20歳代と30歳代に多くみられますが、これは大学入学や就職など生活スタイルの変化から生じるストレスで歯を食いしばる癖が原因になっていることがわかってきました。

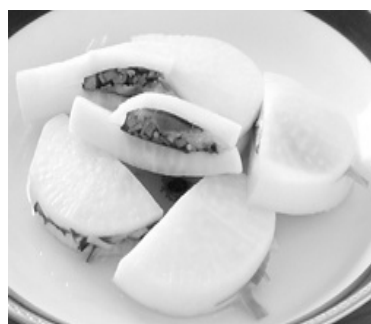
■新しい治療法としては、歯を食いしばるといった、あごに負担のかかる癖から直すというのが基本方針になっています。具体的な症状改善策として、あごの関節トレーニングやあごの筋肉マッサージなどを取り入れてきている病院もあります。

■日本顎関節学会では診療と治療のガイドラインづくりに乗り出しており、2~3年後をメドに作成する予定です。顎に違和感や何か問題があるときは、ご相談下さい！！



# カムカムレモンピ

## サンマと大根の甘酢漬け



### 材料 (4人分)

サンマ	1匹
大根	12cm
大葉	4枚
だし汁	200ml
ニンジン	小1/4本
きゅうり	1/2本

### ☆調味料☆

さとう	1/4カップ
酢	100cc

## 作り方

サンマは油が乗ってくる9月～10月が旬となります♪

- ①新鮮なサンマを3枚におろし、多めの塩を振りかけておく。
- ②ニンジン、きゅうりは千切りにする。
- ③大根は厚さ2cmの輪切りにして真中に切り目を入れ、多めの塩をふってしんなりさせる。
- ④サンマを水で洗い酢でしめる(約10分)
- ⑤大根がしんなりしたら水で洗い水気を切っておく。
- ⑥酢でしめたサンマは、ザルにあげ半身を3つに切る。
- ⑦大根に大葉をはさみ、その間にさんま、人参、きゅうりをはさみ、酢と砂糖を入れた器に入れ、10分以上漬け込む。
- ⑧ ⑦を半分に切って盛り付け、出来上がり！！

## 歯・メモ

かめばかむほど健康に！！

よく「かむ」ことが心身の健康に役立つことは昔から知られていますが、実は現代人は昔の人に比べて噛む回数が大きく減ってきています。噛むことの効用をもう一度おさらいしましょう。①食べ物の味や歯ごたえが楽しめる②胃腸の負担が少なくなり栄養も吸収されやすい③噛むことで脳の満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐ④下あごの動きで脳細胞が活性化され、頭の動きを高める⑤よく噛むと若返りホルモンと呼ばれるパロチンが分泌され、老化を防ぐ⑥唾液には発がん性物質の毒性を弱める酵素が含まれておりがんの予防になる⑦噛むことがリラックス効果を生み出し、ストレス解消になる、などなど。噛めばかむほど健康になる！！「おいしい」健康法ですよ。

# スマイルビューティー

## 「歯茎マッサージでスマイルビューティ」

スマイルビューティの基本は、口元がキュッと引き締まっていること。  
今回は、口元を引き締める簡単な方法をご紹介します。  
毎日1回、歯を磨いた後の「歯茎マッサージ」です♪

口元がキュッと引き締まっていると、顔全体も若々しく、澆刺(はつらつ)とした感じになります。逆に口元が緩んでいると、フケ顔になって美の神様も遠ざかってしまいます。

口元を引き締める簡単な方法が「歯茎マッサージ」です。歯茎マッサージは歯槽膿漏など歯周病にも効果がありますが、口元エクササイズにも威力を発揮します。



歯茎マッサージのやり方です。①歯を磨いた後、人差し指で唇と歯茎の境目をゆっくりなめます。下左奥から中央へ3回。同様に下右奥から、上左奥から、上右奥から3回ずつやってください。②人差し指で歯の付け根の歯茎を小刻みにこすります。裏側も同じようにします。

以上の2パターンをそれぞれ1日1回やります。自然塩をつけてやると効果大です。歯茎のマッサージは「優しく」が基本。強くこすると歯茎を傷つけてしまいます。

ローマの道も一歩から、美の道も一歩からですよ。まずはチャレンジ♪

今日って何の日



9月20日は「空の日」

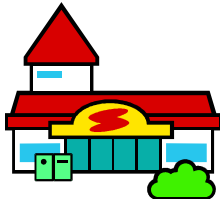
航空に対する理解と関心を高めてもらう目的で制定された「空の日」は、昭和15年に日本初の動力飛行成功30周年を記念して制定された「航空日」が始まりです。

航空日は第2次大戦終戦後に一時休止されましたが、昭和28年に復活。さらに、民間航空再開40周年にあたった平成4年に、より親しみやすいネーミングということで、「空の日」へ改称されました。同時に「空の旬間」(9月20日から30日)も設けられました。

# おもしろサイト見い~つけた

## スーパーチラシ特売情報

<http://www.navit-tokubai.jp/>



★近所のスーパーの特売情報を毎日チェックしたい、できれば数店の特売情報を同じページで比較検討したい——、そんな食費節約に励まれる主婦(夫)の方の強い味方を見つけました！★

★今回ご紹介するスーパーチラシ特売情報「毎日特売」は、名前のお通り、スーパーのチラシに掲載されている特売情報をチラシ発行のたびに更新して提供してくれるサイトです。

★スゴイのは、自分が毎日利用するスーパーを5店まで登録し、その5店についての自分専用「My スーパー特売情報」のページをつくれることです。

★「My スーパー特売情報」では、登録した5店の最新特売情報(商品名、内容量、価格、セール期間)が同じページにリスト表示されるので、比較検討が簡単にできます。

★登録情報が更新されたらメールですぐに知らせてくれる機能があるので、つねに最新の情報を手に入れることができます。

★また、リスト上で欲しい商品にチェックを入れれば、「お買い物メモ」の作成もしてくれます。このメモをメールで携帯に送ることもできます。さらに、さらに、レシピ検索機能までついているんです！ぜひアクセスしてみてください



### ちょびりひとやすみ

1ページ目のコーナーで出生率についてお知らせしましたが、出産祝いにどの程度すればよいか悩みませんか。皆さんは出産祝いにはどうされているのでしょうか？ ■あるアンケートでは「5000円以上1万円未満」が最も多くて44%。次いで「3000円以上5000円未満」が37%でした。                      ご参考まで…

# Dr. りょうこの〇〇な話

## 日本人の3人に1人はアレルギー！

平成15年の保険福祉動向調査で、国民の3人に1人が皮膚や眼鼻のかゆみ、ぜんそくなどの「アレルギー」を持っているという結果が発表されました。

今回は、アレルギーの原因や対策について一緒に考えてみましょう。

### ■アレルギーってなに？

人間には、体外から入ってきた異物を排除してからだを守る「免疫機能」が備わっています。細菌やウイルスなどの異物に対してだけではなく、通常は反応しないようなものにまで過剰に反応することを「アレルギー」といいます。このアレルギーは主にぜんそく、花粉症、アトピー性皮膚炎、じんましんなどが挙げられますが、その原因となる物質(アレルゲン)はダニ、花粉、ペットの毛、食物などさまざまです。

### ■どうしてアレルギーが増えたの？

住環境の変化によるカビやダニ、車の排ガスなど、アレルギーを誘導する物質に触れる機会が増加したこと、また、子供から大人まで多くの人が「ストレス」を抱えていることも抵抗力を弱める一因です。さらに、栄養面からみると食生活の悪化も考えられます。アトピーや花粉症が急増してきた時期が、ファーストフードや肉類・加工品が日本で食べられるようになった時期と合致しているのがその根拠とされています。

### ■アレルギーを減らすためには？

現在、アレルギー増加の要因として、サラダ油に多く含まれる『リノール酸』の摂りすぎが注目されています。リノール酸はアレルギーを刺激する物質を作り出すと言われ、主にサラダ油、マヨネーズ、マーガリンなどに多く含まれています。惣菜の揚げ物やファーストフード・スナック菓子などにも使用されているのでそれらをなるべく控え、和食中心の食事にしたたり、ゴマ油やオリーブオイルなど、リノール酸以外の油を利用したりすることで摂りすぎを防ぐことができます。

## 今日からできる！アレルギーを防ぐ食事4カ条！

### ①しそ油・亜麻仁油・オリーブオイルを摂る！

これらの油は、アレルギーを誘発するリノール酸を抑える働きがあるのでおススメ。酸化しやすいシソ油・亜麻仁油はサラダ用に。炒め物などは熱に強いオリーブオイル、と使い分けましょう。

### ②揚げもの・ファーストフード・ポテトチップスなどのお菓子・市販のお惣菜を避ける

揚げ物はリノール酸が多く含まれていますのでなるべく控えましょう。ポテトチップス

やドーナツは手作りにして、オリーブオイルで揚げると健康的です。

③毎日の飲み物は『緑茶』を！

緑茶の主成分のカテキンがアレルギーに関係する遺伝子の働きを抑えます。  
風邪予防効果も！

④ヨーグルトで免疫力 UP!

腸内細菌のバランスを整えることで、免疫力を UP してアレルギーを予防します。  
便秘解消にも効果が。

食育通信 みがく VOL.14 より

余談ですが、我が家で飼っているシバ犬もアレルギーがあり、かかりつけの先生に先日診て頂いたところ、小岩井のヨーグルトで“KW-脂肪ゼロ”というヨーグルトを1日スプーンひとさじあげると良いとのこと。このヨーグルトは丸井今井でしか購入できないらしく、早速購入して毎日食べさせています。もちろん人間にも良いですよ。

亜麻仁油はサラダの他、納豆に混ぜて食べたりしています。アンチエイジングにも効果的なようです。“アンチエイジングの鬼”の勝田小百合さんおススメは“フラックスオイル”という亜麻仁油です。

このようなアレルギーの増加によりお子様たちの顎の発育にも影響が出ています。当院にて行っている矯正治療のひとつ“機能矯正装置”はまさしく、このようなお子様たちに適した矯正装置と思われるので是非ご相談を。



# 平岸こども歯科クリニック

- 発行 平岸こども歯科クリニック
- 住所 〒062-0932  
札幌市豊平区平岸2条11丁目3-14 第一川崎ビル2F
- TEL 011-822-4158(良い子の歯)
- 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！！  
是非、ご覧になってみてください♪

- Eメールアドレス [kodomosika@yoikonoha.jp](mailto:kodomosika@yoikonoha.jp)

☆メールでの相談もお受けしています☆  
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

当院では3ヶ月ごとの定期検診をお勧めしております！！  
予防をしっかり行って健康で丈夫な歯にいきましょう

