

## こんにちは！

- 5月。旧暦では皐月（さつき）。早苗を植える時期である「早苗月（さなえづき）」「皐月」になったといわれています。
- 3日は「憲法記念日（けんぽうきねんび）」。日本国憲法の施行を記念し、国の成長を期する日です。
- 4日は「みどりの日」。2006年までみどりの日は4月29日でしたが、2007年から5月4日になりました。自然に親しむと共にその恩恵に感謝し、豊かな心をはぐくむ日です。
- 5日は「こどもの日」。子どもの人格を重んじ、子どもの幸福をはかると共に母に感謝する日となっています。
- 21日は「小満（しょうまん）」。太陽黄径が60度に達する時で、立夏から15日目頃です。田植えの準備をスタートする頃であり、陽気が良くなり、万物がすくすく成長し天地に満ち始めるという意味があります。

5月発行



# ハッピートゥース

NEWS ニュース

## いびきをかく人の7割が睡眠時無呼吸症候群!?

睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠時に何度も呼吸が止まる病気です。医学的に10秒以上気道の空気の流れが止まることを「無呼吸」といいますが、1時間あたり5回以上繰り返すと「睡眠時無呼吸」となります。

40～50代の男性に多く見られ、熟睡できないことで日中に眠気に襲われるようになります。その他にも、睡眠時の血中酸素濃度が

低下し、脳循環・心臓循環障害・高血圧などの合併症リスクも上がってしまうのです。

睡眠不足の状態になってしまうので、仕事や勉強に支障が出たり、交通事故を起こす可能性が上がったりと注意が必要です。

治療法は、睡眠時にマウスピースを装着して気道を確保する方法や、CPAP療法という鼻に装着したマスクから適切な圧力をかけた空気を送り込んで気道を広げる方法があります。

自分でできる対策としては、生活リズムを整えて、睡眠の質を高める環境を作ることです。

「いびきをかく人の7割が睡眠時無呼吸症候群」という報告もあるので、気になる症状がある方はできるだけ早く受診して、

適切な治療を受けましょう。



### 今月の特集

- ・1P…ニュース
- ・2P…今ドキ気になる歯の情報
- ・2P…院長のひとりごと
- ・3P…歯にいいレシピ
- ・3P…歯・メモ
- ・4P…今月の12星座と性格
- ・4P…今日って何の日
- ・5P…九星占い
- ・5P…今月のワンポイント風水
- ・6P…スマイルビューティー
- ・6P…暮らしの知識百科
- ・7P…ママとわたしの相談室
- ・7P…今月の「知っ得」情報
- ・8P…映画のある生活
- ・8P…編集後記



今ドキ!  
気になる  
歯の情報

## 親知らずは 抜歯しないといけない？！

親知らずとは、前から8番目の1番奥に生えている歯のことで、綺麗に生えている人もいれば、歯茎の中に埋まっている人、元々親知らずがない人もいます。親知らずは1番奥に生えているため、ブラッシングが難しく、虫歯などのトラブルを起こしがちです。そのため「親知らずは抜歯しないといけない」と思っている方もいますが、抜いた方がいい親知らずと、抜かなくてもいい親知らずがあります。

抜歯した方がいい親知らずは以下の場合です。

- ・虫歯や歯周病になっている
- ・智歯周囲炎を起こしている
- ・歯並びに影響を与えている
- ・矯正治療を受ける場合

・親知らずが原因で噛み合わせの歯茎が傷ついている  
綺麗にトラブルなく生えている親知らずに関しては、抜歯する必要はありません。親知らずを残しておくことで、万が一、他の歯がダメになってしまったときに親知らずを移植することも可能です。「親知らずの抜歯が怖い」と恐怖心を抱いている人も少なくありません。確かに簡単に抜歯が可能なケースもあれば、神経の位置関係や生えている状況、根の形などによっては難易度が高くなることもあります。

親知らずの抜歯は、切開が必要になったり、分割抜歯になることも少なくありません。親知らずの抜歯で不安を抱えている方は、抜歯リスクについてもかかりつけの歯科医師に相談してみましょう。

News

### 院長のひとりごと…

## SNSの情報はよく調べるべき。 びわの種はガンに効果がない

SNSで「果物のびわの種を食べるとガンに効果がある」という情報が広がっていますが、【びわの種には有害物質が含まれ、粉末にした食品などを多く摂取すると健康を害するおそれがある】と農林水産省が呼びかけています。びわやあんずなどの種に含まれているアミグダリンがガンに効果があるとSNSで広まったのですが、このアミグダリンは天然の有害物質・シアン化合物の一種です。大量摂取することで頭痛・めまい・嘔吐などの中毒症状が出る恐れがあります。もちろん、熟したびわの果肉は問題なく安全に食べることができます。また、アミグダリンのガンに対する効果については、医薬基盤・健康・栄養研究所が臨床研究の結果、ガンの治療や症状の改善に効果がないと結論づけられています。SNSの情報をなんでも鵜呑みにしないで、よく調べることも大切です。





# 歯にいいレシピ

## ベーコンアスパラチーズ巻き

アスパラガスは5月が旬の野菜です。太くて張りがあり、色鮮やかな濃い緑色をしたものが美味しいアスパラガスです。余った餃子の皮ででき、お酒のおつまみにもなる一品をご紹介します。お子様も食べやすいのでおすすめです。

### 材料(4人前)

餃子の皮	8枚
アスパラガス	4本
ベビーチーズ	4個
薄切りハーフベーコン	8枚
揚げ油	適量

旬の素材を使った料理で  
おいしく!!



※写真はイメージです

### 作り方

- ① アスパラガスを根本から1cm切り落とし、根本から1/3の固い皮をピーラーでむきます。アスパラガスとベビーチーズを4等分に切ります。
- ② 薄切りハーフベーコンを半分に切ります。
- ③ 餃子の皮を半分に切ります。
- ④ 餃子の皮に薄切りハーフベーコン、アスパラガス、ベビーチーズの順にのせて巻きます。巻き終わりは水を塗って止めましょう。
- ⑤ フライパンの底から1cm程の揚げ油を入れて、170度に熱し④を入れます。
- ⑥ 4分程揚げ焼きにして、こんがりとし色がいたら油を切ります。
- ⑦ お皿に盛り付けて完成です。ケチャップを添えるのもおすすめです。

ワンポイント  
歯・メモ!



## 子供の虫歯は気付きにくい…進行が早いので要注意

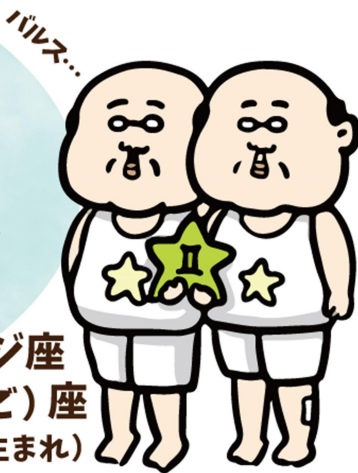
虫歯といえば、黒くなり穴が開いてしまいうイメージがありますが、乳歯の場合は歯が白く濁った状態で進行していき、気付くのが遅れるケースが多いです。また、乳歯は柔らかく進行が早いので「気付いた時には神経まで到達してしまっていた…」ということも少なくありません。

初期の虫歯であれば治療も簡単に終わらすことができますが、大きな虫歯になってしまうと麻酔が必要になったり、複数回治療に通う必要がでたり、子供の負担も増えてしまいます。

大切なことは、子供の歯を日頃からよく観察することと、定期検診を受診すること。小学生でも乳歯が生え変わるまでの間は夜だけでも仕上げ磨きをしてあげた方がいいでしょう。よくお口の中をチェックしていても虫歯に気付かないこともあります。虫歯の有無だけでなく生え変わりの状態などもチェックするために、何も症状がなくても定期的に歯科医院に通うようにしましょう。



# おっさんが導く 今月の12星座と性格



今日のオヤジ座  
双子(ふたご)座  
(5/21~6/21 生まれ)

## 2023年の運勢

趣味がビジネスに繋がったり、趣味がきっかけのご縁であなたに転機をもたらしたり、面白そうな展開に期待できます。

### 双子座の位置関係と 見つけ方

双子座は冬の夜空の頭上高くに輝いており、見つけやすいです。2~3月が見頃で、冬の大三角のすぐ北に、二つ明るい星が並んで見えるのが双子座です。おうし座の角の先を伸ばしたところ、こいぬ座の上辺りにあるので探してみてください。



### 双子座の特徴

双子座は、ギリシア神話に登場するカストルとポルックスという双子の兄弟2人が並んでいる姿を表しています。  
古代バビロニアの時代では「大きな双子」と呼ばれていて、最高神・マルドゥクと知恵の神・ナブの姿だと言われていました。  
ローマ時代では、ふたご座は船の守り神としてとらえられています。トレミーの48星座の1つで、黄道十二星座の中で最も高く夜空を通っていく星座であります。  
12月半ば頃にはふたご座流星群が見られることで人気を集め、冬の風物詩となっています。

### 今日って何の日

## 「歯科医師記念日」

1957年に5月2日は「歯科医師記念日」と日本歯科医師会が制定しました。  
歯科医師の身分や業務を規定する「歯科医師法」が公布されたことを記念しています。  
1906年5月2日に旧歯科医師法と旧医師法が施行され、医科と歯科が完全に分離し、医療と歯科医療が別個の独立した存在となりました。  
免許も医師と歯科医師に分かれるようになったのです。  
1948年には現行の歯科医師法と医師法が施行されています。







# 今月の吉方位・色・日は？



九星	吉方位(開運の方角)	ラッキーカラー	ラッキーインテリア
一白水星	東南、西	クリーム色	魚のモチーフ
二黒土星	西	イエロー	ローテーブル
三碧木星	東南	グリーン	観葉植物
四緑木星	—	グリーン	木製家具
五黄土星	北東、南西、西	イエロー	大理石
六白金星	北東、南西、西	ゴールド	スチール製の家具
七赤金星	北東、南西	ピンク	白い家具
八白土星	西	イエロー	和モダンテイスト
九紫火星	東北、東南、南西	レッド	個性的な小物

## 自分の九星の探し方



生まれた年(西暦)の下2桁の合計が9以下の人 ※

- ①下2桁の数字を足す
- ②出た数字を10から引く

例) 1961年生まれなら、 $10 - (6 + 1) = 3$ となる。

生まれた年(西暦)の下2桁の合計が10以上の人 ※

- ①下2桁の数字を足す
- ②足した数字の10の位と1の位を足す
- ③10から引く

例) 1968年生まれなら、 $6 + 8 = 14$ 、 $1 + 4 = 5$ 、 $10 - 5 = 5$ となる。

これで得られた数に対応する星はつぎのようになる。1=一白水星、2=二黒土星、3=三碧木星、4=四緑木星、5=五黄土星、6=六白金星、7=七赤金星、8=八白土星、9=九紫火星

※ただし、節分までに生まれた人は前年の生まれとなる。

## 今月のワンポイント風水



運気を上げたい時には  
早朝から窓を開けましょう♪

風水では朝の5～7時が強いパワーを持っているとされています。そのため、この時間帯に窓を開けて換気することで、悪い気を追い出し、良い気を呼び込めるのです。

朝起きて窓を開けるだけで運気がアップするのでおすすめです。



スマイルビューティー

# 美脚を目指すなら 内転筋を鍛えましょう！

## 👑 放っておくと、どんどん衰えてしまう内転筋…

脚を閉じるときに使われる筋肉で、骨盤を正しい位置に保つ役割もあります。

内転筋は普段あまり使うことがないので、日頃から意識して動かさなければどんどん衰えてしまいます。この内転筋が衰えてくると、内腿に脂肪がつきやすくなってしまったり、脚をつい開きがちになってしまったりするのです。

太ももを細くしたいのであれば、内転筋を鍛えましょう。

おすすめは、足幅を大きく開いて行う「ワイドスクワット」。

つま先を45度外側に向け、つま先と膝を同じ方向にすることがポイントです。

正しい姿勢で行うことが重要なので、1つ1つの動作を丁寧にゆっくり行いましょう。

ワイドスクワットは通常のスクワットに比べて、内転筋を刺激しやすいです。

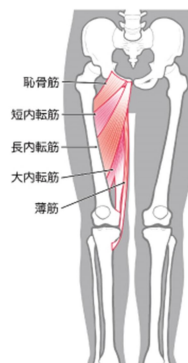
内転筋を鍛えて  
あこがれの  
美脚に！



内転筋とは太ももの内側の筋肉です。「大内転筋・長内転筋・短内転筋・薄筋・恥骨筋」の5つの筋肉で構成されています。

ただ、バランスを取るのが難しくなるので、胸を張り軽く腰を反らせた状態を意識することを忘れないようにしましょう。

慣れてきたら、ダンベルなどを持ちながらトレーニングすると効果的です。



## 暮らしの 知識百科

### 脱毛エステのトラブル、男性も要注意



脱毛エステでのトラブルが増えています。

消費生活センター等への相談者は10~20代の若者が多く、近年は男性からの相談も増加傾向にあります。

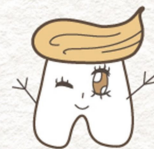
「『月額●●円』などの低価格の広告を見て施術を希望したが、高額なプランを勧められた。」「体験後に強引に契約させられた」といったケースがあるようです。

低価格の広告を鵜呑みにしないことと、契約を迫られてもキッパリと断る勇気が必要です。

契約する場合は、分割払いなどの手数料もしっかり確認しておきましょう。

特定商取引法の特定継続的役務提供に該当するエステティックサービスの契約であれば、特定商取引法に定める契約書面を受け取った日から数えて8日以内にクーリング・オフも可能です。

不安な契約をしてしまった場合は、消費生活センター等に早めに相談しましょう。





# ママとわたしの相談室♪

このコーナーでは、子育てのお悩みについて、お答えしていきます!「こういう場合はどうしたらいいの?」というとき、参考にしてみてください。

Q

1歳の子供がスマートフォンを触りたがり、見始めると止まらなくなります。どうすればいいでしょうか?

A

外出先などでグズった際にスマートフォンがお助けアイテムとなることがあります。

「面白いね」「一緒に歌ってみよう」など一緒に会話を楽しむツールとして使用するのがいいでしょう。

大人が使っていると子供も興味を持って触りたがります。大人と一緒に楽しむものと位置づけると良いですが、子供のおもちゃとして渡してしまうのはやめた方がいいです。

また、長時間の使用にならないよう、時間を決めておくことも大切です。

## 今月の「知っ得」情報



ばあ歯

### 今年のGWは5連休確定!

2023年のGWは土日を含みますので、5月3日から7日までの5連休が確定しています。

さらに1日2日も休みになれば、最大9連休になります。遠方に出かける方もいれば、人混みを避けたい方もいるでしょう。

お家で過ごすなら、映画鑑賞や料理を楽しむのもいいですね。「どこか出かけたいけど宿の予約が取れない」という方は、大阪・長居公園 自由広場で開催される「ビーフェス OSAKA 2023」に参加してみてください

いかがでしょうか?

4月28日(金)~5月7日(日)までの10日間、牛肉だけでなく、アイドルやアーティストなどによるパフォーマンスも毎日開催されます。グルメもステージも楽しめるので、幅広い年齢の方が満喫できるイベントとなりそうです。





いよいよシリーズ最終章!

# 映画のある生活



タイトル

## ワイルド・スピード/ファイヤーブースト

【公開日】 2023年5月19日 【ジャンル】 アクション

【監督】 ルイ・レテリエ 【製作国】 アメリカ

- 「ワイルド・スピード」は 2001 年から続くカーアクション映画で、本作はシリーズ 10 作品目。
- ポール・ウォーカーの娘メドウ・ウォーカーが出演することで話題に。
- 本作はいよいよシリーズ最終章となる。

### あらすじ

本作の敵は、シリーズ 5「ワイルド・スピード/ MEGA MAX」でドムたちに倒された麻薬王エルナン・レイエスの息子、ダンテ。ダンテは 12 年間も復讐計画を練ってきた。

「ワイルドスピード」の原点ともいえるストリートレースシーンもあり、勝負の行方に目が離せない。ドムの相棒・ブライアン過去の過去映像も使用されている。



## 編集後記

新生活がスタートし、慣れないことに知らず知らずのうちにストレスが溜まってしまい、心身の症状が出る五月病。体のだるさ、食欲不振、不眠、めまいなどが起こるようです。五月病はGW明けに起こりやすいとも言われています。

対策としてはストレスと上手く向き合うことが大事です。睡眠時間や休息時間を十分に確保し、ストレス解消法を見つけましょう。本格的なうつ病にならないよう、誰かに相談することも大切です。

発行者：いんなみ歯科

〒6730521  
兵庫県三木市志染町青山3-16-20  
TEL：0794-87-0099

ご予約は、今すぐお電話！  
「予約お願いします」と、  
お気軽にお電話くださいね。  
いつでもあなたをお待ちしています。

**0794-87-0099**