



こんにちは！

- 2月。旧暦では如月（きさらぎ）。とても寒い季節なので更に着物を重ねて着る（衣を更に重ねる）ことから「衣更重（きさらぎ）」が「如月」に転じたと言われています。
- 中国でも2月の別名に「如月」が使われていますが、読み方は「によげつ」です。
- 3日は「節分（せつぶん）」邪気を払い、無病息災を願う行事。日にちは固定されておらず、稀に2月2日になったり2月4日になったりすることもあります。
- 11日は「建国記念日（けんこくきねんび）」建国をしのんで国を愛する心を養う日です。
- 14日は「バレンタインデー」恋人たちの日として世界各国で祝われています。
- 23日は「天皇誕生日（てんのうたんじょうび）」天皇の誕生をお祝いする日です。

2月発行



ハッピートース

NEWS ニュース

光熱費高騰に 対する防寒グッズに 注目が集まる

厳しい寒さが続く中、光熱費の高騰もあり、防寒グッズに注目が集まっています。

2022年11月1日には政府が7年ぶりとなる冬の節電要請を決定。要請期間は2022年12月から2023年3月までです。

節電のために、電気やガスを使用しなくても暖をとれる衣料品や雑貨が多数販売されています。

着る毛布や、太ももまで覆った長い靴下、顔までカバーできるネックウォーマーなどが人気です。

電気を使わない暖房器具の需要も高まっていますが、火災事故には気をつけましょう。

ファンヒーターや灯油ストーブを使用する際は、昨シーズンの古い灯油は使わないように。

ファンヒーターの吸気口や排気口に埃が溜まると、異常・故障の原因にもなるのでこまめな掃除が必要です。

ダイキン工業からは、エアコンの上手な活用法の呼びかけもありました。

エアコン使用前にフィルター掃除をすること。

1年間掃除をしていないフィルターと比べると、電気使用量を25%削減できるといいます。

フィルターを取り外して掃除機で埃を吸い取ります。掃除機だけでは汚れが取れない場合は、中性洗剤を溶かしたぬるま湯に浸したスポンジで擦ってみてください。洗った後は陰干しし、しっかり乾燥させて完了です。

エアコン掃除は空気が綺麗になり、節電もできるので一石二鳥です。



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

入れ歯にはさまざまな種類がある

入れ歯にもさまざまな種類があることをご存知でしょうか？
入れ歯を使用されている方の中で特に多いお悩みが「違和感があり気持ち悪い」「見た目が気になる」というもの。
入れ歯の種類を変えることでそのお悩みを改善できるかもしれません。一般的な入れ歯はピンク色の部分がレジンで出来ており、強度をもたせるために1.5~2mmほどの厚みが必要になります。この厚みが「違和感があり気持ち悪い」に直結している可能性があるのです。そのような方には「金属床義歯」という主要部分がレジンではなく、金属で作られた入れ歯がいいかもしれません。金属は強度があるため、薄く小さい入れ歯を作製でき、違和感を少なくすることが可能です。そのほかにも金属床義歯は食べ物の温度が伝わりやすく、熱い・冷たいを感じて美味しく食事ができるな

どのメリットもあります。部分入れ歯を使用されていて「見た目が気になる」という方は、クラスプと呼ばれる金属のバネがない「ノンクラスプデンチャー」がおすすめです。とても自然で入れ歯に見えないのが特徴です。金属床義歯やノンクラスプデンチャーは自由診療となります。それぞれに優れた性能がありますが、保険適応外の入れ歯は高額になったり、修理が難しいものもあつたりとデメリットもあります。違和感や噛み合わせなどは保険適応の入れ歯でも、設計次第で改善できることもあるので、自由診療の入れ歯が絶対に良いというわけではありません。それぞれの入れ歯のメリット・デメリットを把握することが大切です。入れ歯でお悩み方は、ご自身にどんな入れ歯が最適か歯科医院で相談してみてください。

News

院長のひとりごと…

2人に1人が癌！？増加している大腸癌に要注意！

日本の死亡要因第1位は癌であり、日本がん治療学会によると2人に1人が癌になるとも言われています。現在男女ともに急増しているのが大腸癌。大腸癌は、初期段階では自覚症状がないため気づきにくいのです。しかし、日本の内視鏡検査は技術力も高いので早期に見つかります。早期であれば手術治療を受けなくても、内視鏡的にポリープを切除する方法で治療が完了できます。大腸癌は進行すると便が通りにくくなり、腸閉塞にまでなってしまうと緊急手術が必要となり、命に関わる状態になることもあります。ここまで来るとかなり癌が進行していると考えられます。疫学的データでは、便秘と大腸癌リスクははっきりとした相関が認められていません。しかし、便秘の状態はポリープや癌の発生リスクを高めるので、便秘を解消するよう心がけた方がいいでしょう。食生活や睡眠リズムを整え、正しい姿勢と筋力増加に励むなど今すぐ始められる対策を試してみるのもおすすめです。



歯にいいレシピ

簡単！キャベツの副菜

キャベツは2月の今の時期が旬でとても美味しいです。1玉購入してもなかなか使いきれないという方におすすめなのが、大量消費できて簡単に作れるキャベツの副菜。もう1品足したいという時にとても手軽で便利です。

材料(2人分)

ツナ	1缶
キャベツ	4分の1個
鶏ガラスープの素	小さじ1
マヨネーズ	小さじ1
ごま油	小さじ1
こしょう	少々

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 キャベツを千切りにして耐熱容器に入れる。
- ② ツナ・鶏ガラスープの素・マヨネーズ・ごま油を加えてよく混ぜる。
- ③ ふんわりとラップをしたら、600w/2分レンジで加熱する。
- ④ 全体を混ぜ合わせ、器に盛ってこしょうをふりかけて完成です。

ワンポイント
歯・メモ!



あなたは8020運動を達成できる？

「80歳の時に自分の歯を20本残しましょう」という8020運動をご存知ですか？

これは、歯の健康づくりを目標とした運動で、1989年に厚生労働省と日本歯科医師会によって始まりました。

通常永久歯は28本あります。(※親知らずは含まない)

20本以上の自分の歯が残っていれば、しっかり噛めて食生活を満たせます。それだけでなく、食べ物を咀嚼することは認知症のリスクも下げてくれるのです。自分の歯をより多く残すことで発音を助けたり、表情を豊かにしたりとさまざまなメリットがあります。

8020運動が始まった当初の達成率はわずか約9%でしたが、2016年には約50%にまで増えました。近年では、平均寿命が伸びてきたことで「9020運動」とも言われています。

おっさんが導く 今月の12星座と性格

Under the Sea〜♪



今日のオヤジ座
魚（うお）座
(2/19～3/20 生まれ)

2023年の運勢

何事も最後までやり遂げれば、大きな成果と達成感を得ることができます。恋愛面では、今後について真剣に考えていく時期です。

魚座の位置関係と 見つけ方

4等星以下の暗い星からつくられていて、明るい空では探しにくいですが、比較的形をたどりやすい星座です。まずは大きな四辺形で見つけやすいペガスス座を探し、東と南の線の外側に沿うように描かれ、「く」の字のような形で、2匹の魚が紐でつながっているような姿が魚座です。



魚座の特徴

古代シュメール時代に誕生したと言われている古い星座。
黄道十二星座の1つで、魚の姿を表しています。ギリシャ神話では、愛と美の女神・アフロディーテと息子のエロスが、川で散歩をしているところを恐ろしい怪物・テュフォンに襲われ、魚の姿に変えて川へ逃げ込んだ。その時の姿と言われています。この時、アフロディーテとエロスが離れ離れになってしまわないよう身体を紐で結んだとされています。魚座生まれの人は、優しくロマンチック。感性が豊かで、他人からの影響を受けやすい一面も。慈悲深く、自己犠牲もいとわずに他人を助けることに喜びを感じます。

今日って
何の日

「親に感謝の気持ちを伝える日」

2月25日は「親に感謝の気持ちを伝える日」です。

大阪府大阪市中央区に本社があり、メモリアルギフトの販売を手がける株式会社ボンズコネクが制定しました。

2月の「2」は親と子の双方を示し、「25」がニコニコ笑顔を表していることからこの日に制定されました。日頃は直接面と向かって言えない親への感謝の気持ちを、きちんと伝えるきっかけの日になれば…という想いが込められています。

また、記念日は一般社団法人・日本記念日協会により認定・登録されました。





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	おすすめのお花
一白水星	北、東南	ピンク	トルコキキョウ
二黒土星	東南、西北	パープル	デンファレ
三碧木星	西北	グリーン	カーネーション
四緑木星	西北	ホワイト	カスミソウ
五黄土星	東南、西北	ゴールド	オンシジウム
六白金星	東南	オレンジ	オレンジカーネーション
七赤金星	—	イエロー	イエローカーネーション
八白土星	東南、西北	レッド	赤薔薇
九紫火星	北	ブラウン	ウッドバスケットのフラワーアレンジメント

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



2023年は出会いの年。
ラッキーカラーは緑

2023年は出会いの年であり風の気を持つ年。そして風の気と相性がいいカラーが緑。瑠璃色や黄緑色など、若葉を連想させるようなカラーをインテリアに取り込むと運氣アップに。素敵な出会いを運んでくれそうです。

スマイルビューティー

乾燥肌を改善するためには
「スキンケアの見直し」が必要！最適なスキンケアで
冬の乾燥にも
負けないお肌へ！

寒い冬場は空気中の水分が少なくなり、お肌が乾燥しがちです。乾燥で痒みが生じたり、肌荒れを起こしたりすることもあります。

👑 スキンケアの基本はクレンジングから！

清潔な手でクレンジングを適量取り、指全体でらせん状を描くように優しく広げていきます。クレンジング剤とメイクが馴染んだらぬるま湯で素早く洗い流しましょう。この時にお湯の温度が熱かったり、水圧の強いシャワーで洗い流したりすると、お肌の油分まで奪われてしまうので要注意です。続いて洗顔。洗顔料をしっかりと泡立てて使用することで、肌の摩擦を防ぎます。皮脂量が多い箇所は入念にして、クレンジングの時と同様にぬるま湯ですすぎ残しのないようしっかり洗い流してください。

洗顔後は柔らかいタオルで優しく押さえるようにして拭き、すぐに化粧水や乳液で保湿ケアを行います。血流に沿って中心から外側に向かって、化粧水・乳液を馴染ませましょう。適量をゆっくり滑らせるように塗ることで摩擦を防げます。

できているようで意外とできていない正しいスキンケア。乾燥肌の原因は季節だけでなく、生活習慣やストレス、エアコンなどのさまざまな要因があります。しかし、正しいスキンケアを行うことで改善できるケースも多いのです。お気に入りのスキンケアアイテムで丁寧に時間をかけて美肌を育てましょう。

暮らしの
知識百科

あなたの眼鏡はちゃんと合っている？



合わない眼鏡を装着し、頭痛やめまい、目の不調を感じたことはありませんか？

レンズの不適合が原因で体調不良がみられることもあり、中には子供の視力を低下させてしまった事例もあります。

眼鏡は視力の保護・発達のためにとっても重要なもので、適切なものを装着しなければいけません。

自分に合った眼鏡を作るためには、まずは眼科医を受診しましょう。

使用用途に沿った処方箋のもと眼鏡を作製してもらうことが大切です。

目の病気や異常を早期に発見するためにも、眼科医に確認してもらえると安心できます。

特に子供の場合は、正確な屈折や視力を測るために眼科医の受診が必要です。



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

4歳の娘が左利きです。
右利きにしたいのですが、どうすればいいのでしょうか?



A

さりげなく、物を渡す時は右手に渡すようにすれば右利きになる可能性があります。無理に頑張りすぎず、子供の様子を見ながら試してみてください。最近では、左利き用の道具なども多数販売されており、左利きが不便と感じる場面は少なくなっています。また、左利きはその子の個性と捉える傾向になりました。スポーツ選手も左利きが有利なケースもある

ので、強制的に右利きにする必要はないかと思います。「左利きはだめ」という風に無理に直そうとすると、子供が傷ついてしまったり、ストレスに感じてしまったりすることもあるのでその子に合わせた方法でチャレンジしてみてください。まだ癖がついていない初めて持つもの、使うものは右手に渡すようにすれば、両手を使えるようになるかもしれません。



今月の「知っ得」情報



朝食前に 歯磨きをしよう!

毎食後の歯磨きが推奨されており、朝は朝食を食べた後に歯磨きをする方が多いと思います。

では、寝起きの朝食前の歯磨きはしていますか?

大多数の方は「朝食後に歯磨きをするので、寝起きはしていない」と答えます。

しかし、本当は寝起きすぐに歯磨きをした方がいいのです。夜寝ている間に細菌は繁殖するため、寝起きは1日で最も細菌が繁殖している状態ともいえます。

そのまま朝食をとるという事は、細菌と一緒に体内に

入れてしまうということなのです。もちろん菌を飲み込むことは健康に良いことではありません。

食後の歯磨きも大切ですが、寝起きにも歯磨きをするよう心がけましょう。

時間がない場合は、洗口液を使用してうがいをするだけでも良いです。寝起きのネバつきや口臭の原因は細菌の繁殖でもあるので、きちんとケアをしてお口の健康を守りましょう。



北村匠海と中川大志が W 主演を務める。

映画のある生活



タイトル

スクロール

【製作年】2023年 【出演】北村匠海、中川大志、松岡茉優、古川琴音
 【監督】清水康彦 【製作国】日本

- 橋爪駿輝のデビュー小説が映画化されたもの。若い世代から「自分たちの物語」と共感を得て、高く評価された話題の小説。
- 米津玄師やKing Gnu、あいみょんなどのMVを手掛ける撮影監督・川上智之の独創的な映像にも注目が集まっている。
- 2023年2月3日(金)に全国公開。

あらすじ

僕（北村匠海）とユウスケ（中川大志）のもとに、友人の森が自殺したという報せが届く。この友人の死をきっかけに、生きることや愛することを見つめ直すことになる。僕が SNS で投稿していた思いに

共感し、特別な私になりたいと願う私（古川琴音）と、ユウスケとの結婚で空っぽな心が満たされると考える菜穂（松岡茉優）。若者 4 人のそれぞれの時間が入り混じった姿が描かれている。



編集後記

「節分」は季節の分かれ目を意味しており、昔は立春・立夏・立秋・立冬の前日をさしていました。現在は立春の前日を「節分」と呼びます。節分の日には豆まきが行われますが、これは追儺と呼ばれる中国から伝わった風習です。季節の変わり目に起こる病気や災害を鬼に見立てて追い払う儀式とされています。

また、節分の日には恵方巻きを食べる風習は、江戸時代末期頃の関西を中心に流行り出しました。恵方巻きを食べることで、福を巻き込み、縁を切らないという意味が込められています。その他にも、商売繁盛や無病息災で過ごせるなどのいわれもあるようです。

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