



新春特大号

明けましておめでとうございます！読み応えたっぷりの歯ぴ★スタ通信をお楽しみ下さい♪

鍋特集

☆冬といったら温かい鍋ですよ☆

今西歯科医院スタッフに鍋についてアンケートしました！

Q1.好きな鍋料理は？

第1位 水炊き

やっぱり鍋の定番是水炊きでした。ポン酢派・ゴマ派それぞれですが、誰でも好き嫌いなく食べれます。お手軽に出来て、どんな食材も合いますよね。



第2位 キムチ鍋

寒い冬には身体の底から温まるキムチ鍋。辛いのが苦手という人でもキムチ鍋なら大丈夫という方も多いのでは！？



第3位 すき焼き

甘辛いタレでご飯がよく進むすき焼き。地方によって少し作り方が違うみたいです。卵をもちろん付ける方、卵を付けず甘辛いタレをそのまま楽しむ方、皆さんはどちら派ですか？



Q4.気になる、試してみたい鍋は？

第1位・・・ちりとり鍋



今回は、ちりとり鍋のご紹介でしたが他にいいお勧めの鍋などございましたらスタッフに教えて下さい!!! 皆さんも、いろいろお試し下さいね♪

第2位・・・トマト鍋



第3位・・・たじん鍋



●今回のアンケートで最も多かった気になる鍋「ちりとり鍋」について紹介します。

・ちりとり鍋って？

「ちりとり鍋」の原点は、「鉄板焼き」という料理。普通の鍋や鉄板では汁が吹きこぼれるし、煮炊き用の鍋では深すぎるということで、現在に続いているステンレス製の四角くて薄い鍋になりました。それを元に大阪で発展し、「鉄板鍋」「てっちゃん鍋」などと独自進化して行きました。名前の由来は「鉄板焼き」を「掃除に使うチリトリみたいや!」と、通称で「チリトリ」と呼ばれ親しまれていたので、通称名の方が面白いと思い「ちりとり鍋」と命名されました。

・ちりとり鍋ってどんな鍋？

独特の四角い鍋にバラ・ハラミなどの赤身牛肉とテッチャン・ハチの巢などの牛モツ肉をモミダレに絡めたものをベースに、野菜は新鮮なタマネギ・キャベツ・もやしナムル・モヤシ・ニラ・青ネギ・キムチを鍋からこぼれんばかりにふんだんにのせ、コクのあるちょっとピリ辛味噌ベースのダシで煮込むのが特徴です。

歯ぴ★スタ通信

Vol.13

その他の少数意見には

ほうれん草

ブロッコリー

などの食材がありました。興味のある方はぜひお試し下さい。

京都

お寺や神社が多い京都は他県より群を抜いてたくさんのスポットがあります。

地主神社



まずは有名どころ！皆様も一度は訪れたことはあるのではないのでしょうか？清水寺の舞台の裏にある神社です。修学旅行生もたくさん訪れています。

こちらには“恋占いの石”があり、一方の石から眼を閉じて歩き反対側の石に無事にたどり着くことができる恋の願いが叶うと言われている、古代縄文より伝わる守護石があります。また他にも、恋の願掛け絵馬や、えんむすび特別祈願受付、恋占いおみくじ、しあわせのドラといった、恋に関するご利益まいるができる神社です。縁結びのお守りも種類が豊富にあるので選ぶのが楽しみです！



鈴虫寺

小さいけれど知る人ぞ知るお寺。一年中鈴虫の音色が美しい神社と言われています。普通仏様は皆はだしですが、こちらの「幸福地蔵様」は日本で唯一わらじをお履きになられています。これは、お地蔵様が皆様のところまで願いを叶え、お救いの手を差し伸べる為に歩いてきて



下さるからなのです。車がないとちょっと行きにくいかもしれませんが幸福地蔵様に会いに行ってみて下さいね！



女性のお友達同士で恋の成就を願いに行くのなら野宮神社



縁結びの神様としてとても有名です。神社の前には嵯峨野名物の人力車が止まっていて、竹林もきれいです。遠くからわざわざおでかけしても「京都に来た～」と満足できる場所です。ここは伊勢神宮の斎宮として仕える皇女が伊勢に赴く前の1年間、野宮神社で身を淨めたといわれます。「お亀石」という石に触れながらお祈りすると一年以内に願い事が叶うそうです。緑深い落ち着いた神社です。「行けないけれど、お守りだけでも欲しい」とい方は野宮神社のサイトからお守りを郵送してもらうこともできるそうです。
<http://nonomiya.com/index.html>

出雲大社

大阪からは少し遠いですが、旅行がてら立ち寄りたいのがここ！！全国的にも超有名！縁結びの神様として知られる、大国主命を祀る出雲大社。縁というのは、男女の仲だけでなく、すべてのものが幸福であるために縁で結ばれていることを指し、お参りすればあらゆる良縁に効果をもたらすと伝えられています。気持ちを入れて願い事を書く「絵馬」を奉納したり、御守所で授与される「縁結守」、衣服やバックに結びつけ良縁を願う「縁結びの糸」を購入したり、祈願の仕方も様々。でも、もちろん肝心なのは、本殿前でしっかり自分の思いを神様に伝えること。心の中で静かに祈りしましょう。パワースポットとしても有名なので良いパワーをもらって帰ってきてくださいね！



京都以外の有名と言えば、結婚式にもご指名の高いここ！！縁結びの神

生田神社

社として知られる生田神社は、稚日女尊（わかひるめのみこと）という神様がたまつりされていて、伊勢神宮の天照皇大神の御幼名とも伝えられています。生田神社の「えんむすび守り」は白と赤の二色があり、男性が白、女性が赤をそれぞれ持つと二人は結ばれるという噂があり、恋愛成就の神社としても、広く知られます。片思いの方は相手にプレゼントされてみてはいかがでしょうか？成就されたらいつかここで結婚式を挙げられてもいいですね。



どこに参拝しても神様にしっかり挨拶ができるよう参拝の仕方を覚えましょう。今回は「二礼四拍手一礼」の方式を紹介します。

1. まずは右手で柄杓を持ち左手を洗い、そして逆も同じように行い、最後に右手に持ちかえて、左手の手のひらに水を溜め口に含んで軽くすすぎます。

2. 賽銭を入れ90度の礼を2回。その後、4回手をたたき、手を合わせお願い事を伝える。最後に再び90度の礼を1回すれば終了です。是非やってみてくださいね☆★



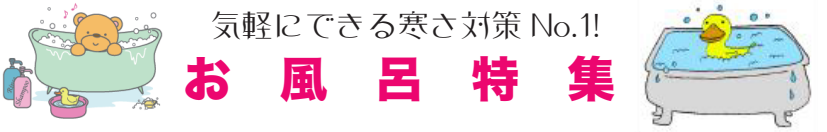
Who are You??

今西歯科医院のチームメンバーを紹介します！



名前 九住 若奈
 職種 歯科衛生士
 出身地 福井県
 星座 山羊座
 血液型 A型
 趣味 ピアノ
 買い物

こんにちは！歯科衛生士の九住です。予防サロンにきていただいている患者様に、歯磨き指導や、歯石とり、刈-ンガなどをしながら、皆様の歯を守るお手伝いをさせていただいています。予防サロンに来てから、歯がキレイになった！お口の中がすっきりした！と感じていただけるように、最善を尽くしてがんばっていきたくと思っています。お口の中で、何か気になることがありましたら気軽に相談ください。



気軽にできる寒さ対策 No.1!

お風呂特集

寒さもよりいっそう強くなりましたね。皆様、寒さ対策はどうされていますか？寒さ対策グッズもたくさん出ていますが、今回は皆さんの身近であるお風呂に注目したいと思います☆

ただいつもと同じように入浴しているのでは本来得られるはずの効果も十分得ることはできません。そこで、まずは入浴法をチェックしてみましょう！

入浴法 Check!!

次の項目のうち、当てはまるものはありますか？

- 1) 冬でもシャワーだけで、ゆっくりお風呂に入ることはない
- 2) 42℃くらいの熱いお湯につかるのが好きだ
- 3) 毎日、入浴の度に石鹸でこしこし洗っている
- 4) お風呂上りはたいてい、着替えたら慌しく何かをしている
- 5) 自宅の脱衣所や浴室に暖房器具はないので、冬はかなり寒い

上記のうち、当てはまる項目があった人は、入浴の効果を高めるためにバスタイムの過ごし方を見直したほうがいいのかもれません。

入浴の効果を高めるためには、「湯温」「入浴時間」がポイント☆

精神的にリラックスするためには、「ぬるめのお湯にゆっくり」が鉄則です。40℃くらいのお湯に 10 分以上つかると、体も芯から暖まるのでおすすめ☆

また、入浴のリラックス効果をさらに満喫するためには、お風呂から出た後に 30 分くらいごろ寝をするのがよいとされています。

目的別入浴方法

●冷え性には…

バスソルトやお酒が効果的で、市販のものもありますが、塩や酒をそのままお風呂に入れるだけでも効果があります。塩ならひとつかみ（大 3）程度、日本酒なら 400cc 程度、お酒が苦手な人はレモンやオレンジなど柑橘系の果物をスライスして浮かべると、においが気にならなくなります☆

●朝、スッキリしたいとき

42～43℃の熱めのお湯に短くサッとつかると良いです。熱いお湯は体が活動的になり頭や気分がスッキリします☆

●足のむくみがひどいとき

40℃前後お湯にゆっくりとつかると、水圧作用によりむくみが解消されます。深くつかると効果的ですが、妊娠中は避けてくださいね！

乾燥肌さんにオススメの入浴方法

熱いお湯につかっていませんか？

【短時間でぬるま湯】

食器を洗うときのことを考えてみてください。油ものの汚れを洗うときはお湯の温度が高いほうが落ちますよね。私たちの皮膚は皮脂膜で覆われています。皮脂・・・つまり字は違えどアブラな訳です。熱いお湯に浸かれば皮脂は落ちやすくなります。冬場に手が荒れる方は熱いお湯で手袋もせず食器を洗っていませんか？そこに中性洗剤も使っているわけですから、水分の蒸発を防いでいる皮脂膜は剥がれ落ちてしまい、かさかさ、ひどいとひび割れもおこします。お風呂の温度に注意が必要なのはわかりいただけますね。

【石鹸にもこだわりを】

植物油でできた石鹸など、界面活性剤を使用していないものをおすすめします。

入浴後は顔なら 5 分以内、からだは 15 分以内を目安に保湿しましょう。顔を拭くときもタオルでゴシゴシ拭かず、やわらかいタオルをやさしく顔に押し当て水分を吸わせるようにしましょう。



寒い季節にぴったりの入浴剤ベスト3♪

年末業務に加えて、忘年会やクリスマスなど、何かと忙しくてゆっくり時間がとれない方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、「色」の効果に着目しながら、寒い季節にぴったりの入浴剤ベスト 3 を紹介します☆



第1位「スパヴィノ 熟成カベルネ風」
赤ワインの色、赤と青を混ぜてできる紫色は自己治癒能力を上げる効果があるとされています。ワインにはポリフェノールなど、豊富なスキンケア成分が含まれていますので、色の効果と相まって、美肌効果を期待できそうですね！

**リラクゼーション：☆☆☆★☆☆：リフレッシュ
しっとり：☆☆★☆☆☆：さっぱり**



第2位「金のお風呂 ローヤルゼリー」
薔薇蜜の香りが特徴です。暖色系は、暖かそうに見えるだけでなく、実際に体を温める効果を持っています。その中でも、赤は循環器系に働きかけ、呼吸数を増やし筋肉緊張を促すのに対して、黄色は内分泌系に働きかけ、成長ホルモンの分泌を促進します。

**リラクゼーション：☆☆☆★☆☆：リフレッシュ
しっとり：☆☆★☆☆☆：さっぱり**



第3位「いにしえの休日 暮夜の銀河」
忙しい一日を過ごして、身体はクタクタなのに、頭が冴えて、張り詰めた緊張感がとれない…。そんな時は鎮静効果のあるブルーがおすすめです。青は血圧を下げる効果があり、呼吸数・筋肉緊張が減少し、控えめな色と香りが、緊張をときほぐしてくれるようです。

**リラクゼーション：☆☆★☆☆☆：リフレッシュ
しっとり：☆☆★☆☆☆：さっぱり**



【手で洗いましょう】

ナイロンタオルの使用はやめましょう。角層が傷つき壊れてしまいます。角層に傷がつくと、保湿成分はどんどん失われていきます。やさしく手で洗うのが一番。汚れはしっかり落ちていますよ。



親知らずってなに？



親知らずとは、前歯の真ん中から数えて 8 番目の歯の事です。一般的に

は、18～22 歳頃に生えてきます。親知らずは、昔親が亡くなってから生えて

きたためとか、子が親の手が離れた頃にはえてくる事からその名前がついたとも言われています。



親知らずはいたずら好き？！



トラブルを招く親知らず

◆虫歯になる！

歯ブラシが届きにくく、虫歯になる可能性が高くなります。

◆炎症を起こす！

親知らずが出てくるスペースがないと、変な方向に向かって出てくる事があり、歯肉がかぶったままになり、炎症を起こして熱がでたり、口が開かなくなったりする事があります。特に季節の変わり目や、体に疲れがたまったりなどには注意が必要です。全身の抵抗が落ちて細菌の活動が活発になり、痛みや腫れの症状が出やすくなります。

◆歯並びを悪くする！

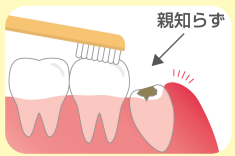
親知らずが手前の歯を押して、歯並びが悪くなる場合があります。

◆歯周病の原因となる！

親知らずの周りに汚れが溜まると、手前の歯の骨を溶かし歯周病になります。

◆顎関節症になる！

親知らずが手前の歯より出てくると、アゴの動きを邪魔するようになり、顎関節症になることがあります。



親知らずは抜いたほうがいい？

現代人の顎の骨は進化して、小さくなってきています。しかし、歯の大きさは昔の人と変わっていないので、一番最後に生えてくる親知らずはスペースが狭くて正常に出てこない場合が多いです。

炎症が重症になると、痛みで眠れなかったり、食事が満足にできなくなる人もいます。さらに、もし膿がたまって血管に入り込むと血液を介して全身に巡る危険性もあります。また内側に腫れれば、気道が狭まり呼吸困難を引き起こす恐れもあります。口腔だけではなく、全身の問題に発展しかねません。本来の歯なら、痛みや炎症がある場合なるべく抜かずに治療して残しますが、親知らずは抜歯を勧める事が多いです。しかし、上下とも正常に咬みあっていれば他の歯と同じように治療して残す事もできます。

抜歯後の注意点

＊抜いたその日は安静にしましょう。

＊抜いた穴の内部は触らない

＊腫れた時には軽く冷やす

＊1 週間以上痛みが続くときは病院で診てもらいましょう。



患者様から頂いた喜びのお声

～ホワイトニング編～ 【 33 歳 女性 】

ホワイトニング前は黄ばみが気になって仕方ありませんでしたが、ホワイトニング後は前の歯と比べて白くなったことが一目で分かりました。真っ白という取ってつけた感じではなく、本当に自然な白さで満足しています。ホワイトニング後は、鏡で何回も白さをチェックし、歯の磨き方も丁寧にしました。この白さを維持できるようにしたいです。



～インプラント編～ 【 59 歳 女性 】

入れ歯がすごく嫌だったので、ずっと歯がないまま 20 年ぐらいそのままにして過ごしていました。先生からインプラントの説明を聞いて、不安ではありましたが決心して入れることにしました。今は本当に良かったと思っています。奥歯が無いとどうしても食べるときに前歯で噛むだけで、あとはお茶などで流し込むことになってしまうので、胃に負担がかかっていました。でも今は最後まで噛んで食べれるので、食べることが大好きになって食欲の秋を楽しんでいます。インプラントを勧めて下さった先生に感謝しています。

