



2016. 4月号

ひだか歯科通信



水巻町吉田西3丁目14-14

093-201

-5200

今月のお休み

29日

現在予約がかなりとりにくい状態になっております。また予約されていても待ち時間が長くなってしまっている状態です。みなさんの貴重な時間をいただいて申し訳ありませんが、なるべく時間に余裕をもって来院ください。

院長より一言

ようやく暖かくなってきました。そろそろ（もう何度も言っていますが）運動を再開しないといけません。ただ、花粉や日光のアレルギーやらも出てきてなかなか簡単にはいかない状況になりました。やっぱり年ですかね～



長女の誕生日と次女の中学卒業祝いにハウステンボスに行ってきました。バンジージャンプをしたがる娘と妻にあきれながら、絶対にやるもんかと心に誓っていた私の願いが通じたのか、時間切れでできませんでした。なんとも楽しい家族旅行でした。この先あと何回娘たちと旅行に行けるのかなと思うと、少しさみしい気にもなりましたが・・・。

あなたも“^{つう}歯科通”になれる…!?

歯医者が出題する“歯とお口”のクイズ

皆さんは、ご自身の歯並びに自信がありますか？ 歯並びの良し悪しは見た目だけでなく、^{ししゅうびょう}むし歯や歯周病といったお口のトラブルにも大きく影響します。新年度をきっかけに、^{しれつきようせい}歯列矯正を始められる方も結構いらっしゃいますよ。

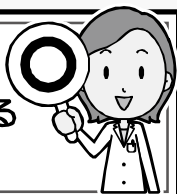
そこで今回はこんな問題を出題！

Q

歯列矯正でかかった費用は「^{いりょうひ こうじょ}医療費控除」の対象になるでしょうか？

1

対象になる

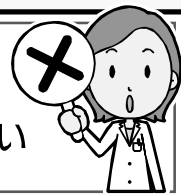


2

美容目的以外であれば対象になる

3

対象にならない





歯のはなし

応急処置に役立つ！

歯の痛みに効く4つのツボ



今回は「歯の痛みに効くツボ」をご紹介します。ツボは正確な位置がわかりにくかったりしますが、その近くをさするだけでも効果はあります。ただし、ツボによる痛み止めはあくまでも応急処置なので、重症化させないためにも早めに歯科医院を受診するようにしましょう。

1

「合谷」

合谷



合谷は、手の甲の人差し指と親指の付け根の間にあります。このツボはどんな痛みにも効く万能のツボと言われ、歯のズキズキを和らげる効果があります。ツボを刺激する時は、反対の手の親指と人差し指で挟むようにしてツボに親指を当て、少し強めに揉みほぐしましょう。

2

「歯痛点」

歯痛点

歯痛点

感情線

右足

左足



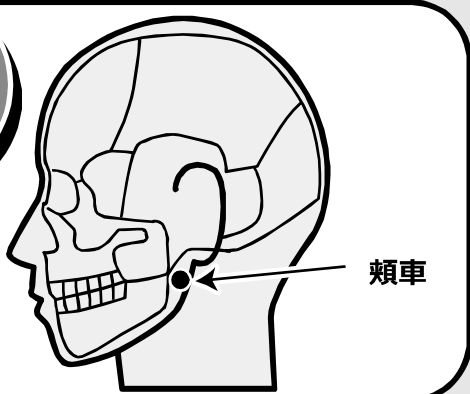
歯の痛みに効くと言われる歯痛点は、手のひらと足の裏にあります。手のひらの歯痛点は中指と薬指の付け根にあり、感情線のやや上あたりです。

また、足の裏の歯痛点は親指と人差し指の股から約1.5センチ下にあります。どちらもやや強めに押してみましょう。

3

「頬車」

頬車



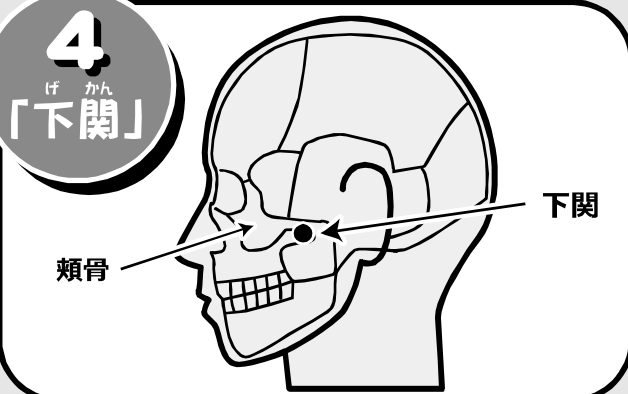
頬車は、下あごの関節の不調に有効なツボです。歯が浮くような感じの時に押してみましょう。このツボは目たぶの下から下あごの角までのほぼ真ん中にあり、口を開けた時にくぼむ所です。人差し指をツボに当て、気持ちいい程度の力加減で左右同時に押してみましょう。

4

「下関」

下関

頬骨



下関は、腫れを伴った歯の痛みを和らげるツボです。耳から鼻の方にむかって指幅3本分の位置で、頬骨のすぐ下にあります。口を開けたときにくぼみができるところで、押した時に歯にジーンと響くような感覚があります。人差し指を当てて少し強めに押してみましょう。

「すぐに歯医者に行けない…」こういった時にツボを覚えておくと役立つかもしれませんね。

クイズの
と答え

2

美容目的

以外であれば
対象になる

医療費控除とは、1年間に10万円以上の医療費を支払った場合、確定申告によって所得税が軽減される制度です。子供でも大人でも、かみ合わせに問題がある美容目的以外の歯列矯正であれば対象となる場合があります。詳しくはお近くの税務署へご相談ください。



健康人で行こう！

毎日、無理なく続けるために…

お弁当作りがラクになる5つのポイント

この春から新生活をスタートされた方も多いことでしょう。中にはお弁当作りをしなければならず面倒と感じている方もいらっしゃるかもしれませんね。しかし、手作りお弁当は栄養バランスをコントロールすることができる上、外食よりもお金がかからず節約的です。そこで今回は、「お弁当作りがラクになる5つのポイント」をご紹介します。



ポイント1 ^{かんべき}完璧を目指さない

お弁当作りを苦と感じないためには、はじめから完璧を目指さないことです。全てのおかずを手作りにすることは理想的ですが、困った時のために冷凍食品を準備しておくことで安心です。また、お弁当の中にすき間ができてしまったら、プチトマトやブロッコリー、冷凍の枝豆など入れれば、彩りも美しくなりますよ。



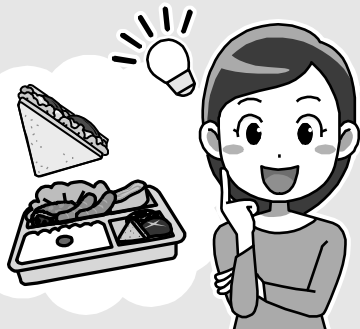
ポイント2 すべてのおかずを朝に作らない

次のポイントは、忙しい朝にすべてのおかずを作らないことです。例えば、「前日の夕食のおかずを少し残す」「休日におかずをまとめて作って冷凍する」「煮豆や佃煮などの常備菜をストックする」など、詰めるだけのおかずを用意しておきましょう。こうしておくと、朝は卵焼きを作るだけ、お肉を焼くだけで済み、それほど時間もかからないでしょう。



ポイント3 献立は市販品を参考にする

お弁当作りを続けていると、おかずがマンネリ化して献立に悩むこともあるでしょう。そんな時は、スーパーやコンビニで売られているお弁当を参考にしてみるのも良いでしょう。意外なおかずが詰められていたり、盛り付け方や彩りなども参考にできるでしょう。



ポイント4 主食だけは欠かさない

ご飯を炊き忘れると、ついお弁当作りを諦めてしまいます。そうならないために、お弁当一食分のご飯を常に冷凍しておきましょう。職場にレンジがあれば、ご飯とレトルトカレーを温めてカレーランチでも良いですね。このような柔軟な発想でいれば、お弁当作りも気軽でしょう。



ポイント5 面倒なことは止める

お弁当作りをラクにする最大のコツは、作るのを面倒だと思わないことです。例えば、おかずを作るのが面倒な方は、おかずは3品で充分と割り切ったり、彩りを考えるのが面倒な方は「赤、緑、黄の3色」を基本にしてみたりしましょう。おかずだけでなく、お弁当箱やカップ、ピックなどを使って色を補うのも良い方法だと思います。また、お弁当箱を洗うのが面倒な方は、おかずを入れるカップを「使い捨てのアルミや紙製」にするのも良いかもしれませんね。

以上、お弁当作りをラクにする工夫をご紹介します。

特に主婦の方は、お昼ご飯が簡単なものに偏りがちです。そういった食生活の改善として昨今は、家族の弁当を作るついでに自分の分も用意する、お家で食べる“家弁”が流行っているそうです。ぜひ、この春からチャレンジしてみたいかがですか。





あなたの運気がよくわかる！

今月の「手相」

さん せい たい

監修/ 手相鑑定士 白井洋子 先生

金星帯でわかる “モテ度”と“癒し度”



今回ご紹介するのは「金星帯」という手相です。あまり聞きなれませんが、人差し指と中指の間からと、薬指と小指の間から出ている線のことです。この手相は、“線がカーブを描いている人”と“直線の人”とでは全く別の意味を持ちますので、注意して見られてください。

金星帯が半円形の人

金星帯が半円形



金星帯が半円形でクッキリ出ている人は、異性から人気がありモテるタイプです。見た目に関係なく、なぜか異性が寄ってくる不思議な魅力があります。線がひと続きではなく、途中で切れていたり、

途切れ途切れになっていてもその傾向に変わりはありません。また、線がなくても全くモテない訳ではありませんのでご安心ください。

金星帯が直線的な人

金星帯が直線



また、中には直線的になっている人もいます。

このような方は、スピリチュアルな感受性を持っている方で、直観力に長けていたり、精神的なものに強く惹かれたりする傾向があるようです。人を支えたり、癒したりすることに興味があるため、セラピストやヒーラーといったお仕事を選択される方も多いでしょう。

同じ金星帯でも、その形によって意味が大きく変わってきます。この線があるかないかだけでなく、その形にも注目してみましょう。

ま・ご・わ・や・さ・し・い 食材を使った レシピ

このコーナーでは
“歯に良い食材”を使ったお料理レシピをご紹介します！ 歯に良い食材の頭文字をつなげると
「ま(まめ)=豆類」「ご(ごま)=種実類」「わ(わかめ)=海藻類」
「や(やさい)=野菜」「さ(さかな)=魚介類」
「し(しいたけ)=きのこ類」「い(いも)=いも類」
になります。ぜひ、皆さんも覚えて下さいね。



くるみと小魚の佃煮

材料 (2人分)

くるみ …………… 40g
しらす干し …………… 30g
砂糖 …………… 大さじ2
酒・濃口しょうゆ …… 各大さじ3

a

作り方

- 1 くるみは粗く砕く。
- 2 小さい鍋に a を入れて火にかけ、煮立ったらしらす干しと 1 を加え、混ぜながら煮る。
- 3 汁気がなくなったら器に盛る。



栄養価
(1人分)

エネルギー…76kcal
食物繊維 ……0.5g
塩 分 ……1.5g

ワンポイント

今回は「ご(ごま)」=種実類のくるみを使ったレシピです。くるみには、生活習慣病の予防に役立つ、良質な脂肪酸が含まれています。今回のように油を使わない料理でも、くるみの持つ油分のまろやかな味わいによって、おいしさをアップさせることができます。この佃煮は、野菜の和え衣にもぴったりです。ほうれん草やブロッコリーなど、シンプルにゆでただけの野菜に和えてみてください。