



ほほえみ

2017年11月号

400号



400号は幸せ気分！？

昭和60年8月1日に発刊し遂に400号です。受付が毎月、原稿依頼から企画・編集・印刷まですべて担当し、スタッフ全員が協力して作り上げてきてくれた事に、感謝の気持ちでいっぱいになりました。読んで頂ける方の心に爽やかな暖かい風を、そして思わずニコっと‘ほほえみ’が出るような院内新聞を目指して第1号が誕生しました。来院する子供達のほっこりする可愛い絵と文章、また心ときめくロマンチックな詩を書いていた患者さん、特に元スタッフの菊池恭子さんには素晴らしい4コマ漫画を長く連載して頂きました。スタッフと患者さんが一緒に作り上げて歩んで来た32年間の思い、とても幸せ気分満ちました。これからも読者の皆様に少しでもお役に立てる健康情報や我が愛すべきスタッフや西村歯科の活動を紹介し、私達と読者の皆様との心の架け橋になる楽しい定期便をお届けしていきたいと思っていますので、よろしく願いいたします。

院長 西村 吉行

お酒のいろいろ ～焼酎編～



急に寒くなり本格的な冬が来ました。晩酌には焼酎のお湯割り・・・という方もおられるかもしれません。今回は焼酎について調べてみました。

焼酎とは日本の代表的な蒸留酒の1つです。麴の働きによって米・麦・さつまいもなど、でんぷん質の原料を糖化・発酵させたり、糖蜜など糖質の原料を発酵させてもろみをつくり、これを蒸留してつくります。

アルコール度数は通常20度・25度・35度の3種類で、25度がもっとも一般的です。これを超すものは税制上、スピリッツといわれます。

● 焼酎の種類(甲類と乙類)

1949年に酒税法上でこの2つに分類されました。

・焼酎甲類

連続式蒸留機で蒸留した、アルコール度数が36度未満のものです。

もろみが連続的に供給され、高純度のアルコールが取り出されます。無色透明でピュアなクセのない味わいが特徴です。スーパーなどで売られている量が多くて安い焼酎がこれです。

・焼酎乙類

単式蒸留機で蒸留したアルコール度数が45度以下のものです。

蒸留のしくみがシンプルなので原料の風味が残っています。「本格焼酎」とも呼ばれ、芋焼酎・麦焼酎・米焼酎や沖縄の特産の泡盛などがこれにあたります。

♪ おいしい飲み方 ♪

・ロック

焼酎本来の香りが引き立ちます。はじめはストレートのような強い素材の味わいを、時間がたつと水割りのようなやさしい味わいを楽しめます。大きめの氷を使うのがポイントです。



・水割り

焼酎のやわらかな味わいが楽しめます。氷を入れたグラスに焼酎を注ぎ、水をお好みの濃さになるまで加えます。焼酎を先に注ぐのがポイントです。

・お湯割り

湯気とともに素材の香りが立ち上がり、華やかな風味を楽しめます。70度ぐらいに冷ましたお湯を入れ、焼酎を注ぎます。耐熱容器にお湯を先に入れるのがポイントです。



・前割り

焼酎をあらかじめ好みの濃さに水で割り、冷蔵庫で一晩寝かせます。焼酎と水が良くなじみまろやかな味わいとなります。夏はそのまま冷やで、冬は燗で楽しめます。



・焼酎ハイボール（酎ハイ）

華やかな焼酎の味わいを爽快に楽しめます。氷を入れたグラスに焼酎を注ぎ、十分に冷やした炭酸水を加えます。炭酸が抜けてしまわないよう、ゆっくりと1、2回程度混ぜます。



その他にも焼酎梅酒・お茶割り・ジュース割り・コーヒー割り・しょうが割り・きゅうりロックなど様々な飲み方があるそうです。色々試してみたいかがでしょうか。

受付 谷上 晶子

お風呂で体を温めよう

空気が肌寒くなり、いよいよ冬になりますね。夏や秋はシャワーですませていたという方も多いかもしれませんが湯船にゆっくりつかると、血流が良くなり筋肉もリラックスできるので疲れがとれやすくなります。



お湯の温度は38度～40度のぬるめにするると、副交感神経が優位になり、リラックスできます。体がじっくり温まって血行が良くなり、内臓の冷えにも効果的です。39度前後は人間が発汗する温度に近いので、汗をかきやすくなり代謝がよくなります。湯船で力を抜くと、凝った筋肉がゆるみ筋肉と筋肉の間の血管がひろがって血流が良くなり、皮膚の毛細血管が開き汗がでやすくなります。また、水圧により重力で下半身に滞っていた老廃物が静脈を通過して上半身に戻る動きも活性化します。

温度が42度以上だと活動時に働く交感神経が優位になり、末梢血管の収縮や血圧の上昇が起きやすくなります。汗をかいて血液の粘りが増すので血栓になりやすくなるので注意が必要です。熱めのお湯だと「熱い」と感じることで体がストレスになるそうです。湯船につかった時にほっと息を抜けるぐらいがちょうどよいでしょう。



歯磨剤の選び方



みなさんは歯磨剤（歯みがき粉）を使っていますか？歯磨剤にはどんな働きがあって使うのでしょうか。歯磨剤をつけることでプラーク（歯石）を落としやすくし、歯の表面に沈着物をつきにくくする働きがあります。清涼感を与えてくれてお口の中を気持ちよくしてくれる働きもあります。また歯磨剤には薬効成分が含まれています。歯を強くしムシバを予防したり歯肉の腫れや出血を防ぐものなど様々です。

このように歯磨剤にはいろいろな働きがあるため使うことをオススメしています。歯磨剤を選ぶ時には薬効成分を1つの目安にして頂けると良いかと思います。

お子様にはムシバ予防のためフッ化物入りを、成人の方はムシバ予防のフッ化物に加え歯周炎、歯周病予防効果のあるものを選ばれると良いでしょう。冷たいものがしみるという症状のある方は知覚過敏予防の薬効成分が含まれているものをおススメします。ご自身に合った歯磨剤を選んで毎日の歯みがきをがんばりましょう。

主な薬効成分

- ・ムシバ予防・・・モノフルオロリン酸ナトリウム（MFP）
フッ化ナトリウム（NaF） フッ化第一スズ
- ・歯周炎
歯周病予防・・・イソプロピルメチルフェノール（IPMP）
塩化セチルピリジウム（CPC） トリクロサン
トラネキサム酸 B-グリチルレチン酸 塩化ナトリウム
- ・知覚過敏・・・硝酸カリウム 乳酸アルミニウム

歯磨剤を使うことが苦手な方もいらっしゃると思います。ハブラシだけで歯みがきをしてもプラークは落とせません。ハブラシを歯にきちんとあてて歯みがきをしムシバ、歯周病を予防しましょう。



歯科衛生士 中川 絵美子



編集後記

この院内新聞‘ほほえみ’がついに400号を突破しました！！これからも皆さんに楽しんで頂ける新聞をお届けしたいと思っていますので是非ともご覧下さい(*^-^*)
よろしくお願い致します。



西村歯科ホームページへ今すぐアクセス！！

ホームページアドレス www.ndc1979.jp 

発行所 西村歯科医院 泉大津市東豊中町1-5-55

制作 西村歯科医院スタッフ一同 編集担当 宮下 加奈子