

歯っぴい 10月号



今年の夏は異常気象の報告が多かったですね。

宮崎や各地で発生した竜巻や各地の観測点で最高気温を更新、また高知県四万十市で国内観測史上最も高い気温41度に達したこと。気温ばかりでなく秋田や岩手、島根などで過去に経験のないような豪雨に見舞われ、10月に入っても関東地方直撃の台風26号は10年に一度の大型と報道されています。「記録的な〇〇、観測史上最も〇〇」という表現がいつの間にか聞き慣れてしまって恐ろしい感じがします。自然災害の発生は防ぎようがありませんが、火災や地震などの防災に取り組み、災害発生時に慌てないように日頃からの心構えが必要であることを痛感しています。



歯の豆知識～よく噛むと脳の働きがよくなる！



子供の成長にとって噛むことはとても大切です。噛むことで、唾液の分泌を促進し消化を助けることや、脳の働きを活発にするなど多くの働きがあります。毎日の食事で、噛み応えのある食材を用い、噛んで味わって食べることの大切さをしっかりと習慣づけることが大切です。よく噛むことは、脳の血流量を増やし、脳細胞の働きを活発化します。特に脳の中でも記憶や知能を統合する大脳皮質の発育に大きな影響を与えます。

☆噛みカミレシピ☆ 割干し大根の韓国風炒め和え

割干し大根は、切干し大根より太く切って干してあるので、歯ごたえも十分。噛めば、ポリポリといい音を立てます。日常の食事にもっと取り入れたい食材♪



材 料

- ◎割干し大根（乾燥） 70g
- ◎ゴマ油 適量
- ◎ネギ 5cm分のみじん切り
- ◎調味料（醤油、みりん、各大さじ1、砂糖小さじ1/2、生姜のすりおろし少々）
- ◎韓国粉唐辛子 小さじ1（辛さはお好みで加減してください）

作 り 方

- ①割干し大根は水に戻し、水気をしっかりしぼる
- ②フライパンにゴマ油を熱したら、5cmの長さに刻んだ①とネギを炒め、調味料を鍋肌からまわしかけ、よく味を絡ませる
- ③仕上げに韓国粉唐辛子をふる

化石となった歯を調べることで、いろいろな事実を知ることが出来ます。例えば草食性であったか、肉食性であったかというような基本的なことは比較的簡単にわかるそうです。

歯の磨耗状態をチェックすることで、鳥の祖先といわれている始祖鳥が昆虫や海岸に打ち上げられた動物の遺骸を食物にしていたことも推定されています。

肉食性の恐竜が歯ぎしりをしていたことも、歯の減り具合で判明しているそうです。狂暴な肉食性恐竜ティラノサウルスはその極端に小さな前肢で歯の掃除をしていたこともわかっています。

もちろん化石で残された歯の状態から生活様式や生体の観察ができるのは人間の場合でも同じ。古代エジプトのミイラの歯が極端に摩耗していることから、その原因は彼等が日常食べていたパンに砂の粒が多く含まれていたことが明らかになりました。



10月24日より1週間
ハロウィンイベント開催

仮装して写真を撮ろう！

かっこよく素敵に変装して、おやつをもらおう！



クロスワードパズル

クロスワードにチャレンジ!! 完成したら受付まで持って来て下さい♪



(1) (A)		(3) ■	(5)	『カギ』
	■	(B)		■
(C)	(2) ■	■	(D)	(6)
■	(E)	(4) ■		『カギ』
(F)	『カギ』		■	

タテ

- (1) 糖尿病に良いとされている桑の葉を食べて育つ○○の粉末も血糖値の高い方に良いと言われている。
- (2) 「ツーン」と鼻にくる調味料。○○○は、おでんにつける薬味としても用います。
- (3) 滋養強壮作用のある動物生薬・ロッカクは、○○の角から作られる。
- (4) “げん”を担ぐために大勝負の前には○○井を食べる
- (5) 茶葉をすぐに加熱して発酵を止めた茶が緑茶。適度に発酵させたのが○○○○茶。完全に発酵させたのが紅茶。
- (6) ○○○の人は田舎の人に比べて食生活が乱れがちである。

ヨコ

- (A) 骨を構成する成分○○○○○は牛乳など乳製品に沢山含まれている。
- (B) 車は英語で○○
- (C) ダメ絶対! 麻薬の原料である○○の葉は、主に南米で不法栽培されている
- (D) 六つの数字を選びましょう! ○○で目指せ大金持ち!
- (E) ○○○○はウリ科の多年生宿根植物の果物で、甘味が強く砂糖の300~400倍くらいですが、カロリーはほとんどありません。漢字で書くと羅漢果。
- (F) カサカサ肌・乾燥肌の対策には○○○成分の入ったクリームやローションを!

『カギ』の三文字で言葉を作ろう

答え

9月号の答えは『きぼう』でした。

スタッフのイチオシ!

今回はTC藤谷がご紹介します



今回は「春日洋菓子工房シューベルト」をご紹介します。

イングリッシュガーデンのある森の中のケーキ屋さんのような雰囲気のお店に入ると、ショーケースに多種類のケーキが!! 福山の名所にちなんだ焼き菓子の種類も豊富で、どれにしようか迷ってしまいます。

選んだケーキを喫茶コーナーで食べることもでき、ご家族や友達とおしゃべりに花が咲き、楽しい時間が過ごせますよ☆



春日洋菓子工房
シューベルト
TEL.(084)947-6336
福山市春日町3丁目3-3 営業時間/AM10:00~PM8:30
<http://www1.usen.ne.jp/~schubert/> | E-mail schubert@os.usen.ne.jp



☆医院からのお知らせ☆

- ◎10月の矯正外来は12日(土)です。
- ◎14日は祝日のため休診日となりますが、16日(水)は通常通り診療いたします。
- ◎19日(土)は、院長研修会参加のため、午後診療を18時までとさせていただきます。ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いいたします。
- ◎24日(木)~31日(木)1週間、ハロウィンイベント開催予定です。みなさんご参加ください♪