



歯ろはろ～新聞



発行/ 多田歯科医院 高松市木太町792-6 ☎815-2010

ホームページ <http://www.tadashika.jp/>

これから梅雨に入りますが、雨の多いこの時期はお天気と同じく気持ちも滅入りがちではありませんか？ 皆さんは快適な気分で過ごされていますか？ 梅雨時は高温多湿のため「カビ」や「ダニ」「細菌」が繁殖し、皮膚疾患や食中毒で病院に通う人も多くなります。また、気圧の変化で「関節痛」を訴える人が増えるのもこの時期でしょう。その他にも、気温差が大きいため風邪を引いたり、倦怠感や疲労感を訴える人もいたりします。もしかしたら6月は、一年のうちで最も“体調を崩しやすい時期”といえるのかもしれないね。だからこそ、心身の調子を崩さないためには“生活習慣”に気を配ることが大切です。そこで今回はそのポイントについてここでご紹介させていただきます。

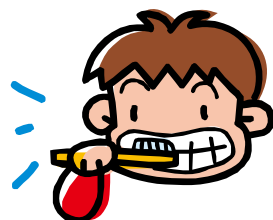
①疲れは早めにとる（睡眠は十分に）。 ②栄養バランスのとれた食事を心がける。 ③適度な運動をする。 この3つが基本と言われています。まず、①と②についてははっきり意識すれば大丈夫ですよ。ただし、③についてはおろそかになってしまいませんか？ 特に梅雨時は外で体を動かす機会が減り、やる気もなくなってしまいます。「雨が降っているから…」という理由で運動不足になってしまいますが、こんな時期だからこそ積極的に体を動かすことが大切でしょう。ただし運動といっても、「雨具を着てジョギング」「スポーツクラブに入会して運動」までは不要だと思います。室内でできる運動で十分でしょう。例えば、家に階段があれば『ふみ台昇降』を試してみるのはいかがでしょうか？ この『ふみ台昇降』は有酸素運動として優秀なだけでなく、脂肪を燃焼させる、消費カロリーを増やす、筋肉が鍛えられるという利点があるそうです。また、近年注目されている「バランスボール」を使った運動も良いでしょう。バランスボールを使うと無理なく楽しくトレーニングできますし、通常のトレーニングでは鍛えづらい骨の周りの筋肉も鍛えることが出来るそうです。ぜひ、お試し下さい！ 梅雨が明けて暑い夏になるとさらに運動量が落ちてきますから、梅雨時でもある程度は運動をするようにしたいですね。今年の夏は「暑い」といった予想も出ています。夏本番に向け、体調を万全にしておきたいですね。

あなたも“**歯科通**”になれる…!?

歯医者が出題する“歯とお口のクイズ”

“**歯みがき**”は今や現代人にとっては当たり前の習慣しゅうかんとなっていますが、数千年前の日本には歯みがきをする習慣はありませんでした。

日本に歯みがきが伝わったのは“**6世紀頃**”といわれていますが、当時は貴族きそくや僧侶そうりよなど知識階級の人たちの間だけで行われているもので、一般庶民の間ではまだ歯みがきは行われていませんでした。さて、ここでこんな問題を出題！



問題 “**歯みがき習慣**”が現代のように身近になったのは、いったい“**何時代**”からでしょう？



① かまくら
鎌倉時代から
(1185～1333年)

② えど
江戸時代から
(1603～1868年)

③ めいじ
明治時代から
(1868～1912年)

④ しょうわ
昭和時代から
(1926～1989年)