



# 歯ろはろ～新聞



発行/ 多田歯科医院 〒760-0080 高松市木太町792-6 ☎815-2010

ホームページ <http://www.tadashika.jp/>

こんにちは、朝夕めっきり冷え込む季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

季節の変わり目は何かと体調を崩しやすいものですが、残る2ヶ月間も元気に乗り切っていきたいですね。 そのためには、寒さからしっかり身を守る対策をする必要があります。 この冬は特により一層の『節電・省エネ』が求められていますよね。 ところで、「節電」といえば暑い夏を想像しがちですが、実は一般的には冬の方が電力消費が激しいことはご存知でしたか？ そういったことから、近年流行っているのが『ウォームビズ』でもあります。 このウォームビズとは「寒い時には着る」「過度に暖房機器に頼らない」「過剰な暖房を抑制し、室温20度で快適に過ごそう」といった運動です。 夏のクールビズもそうですが、ウォームビズだって何も難しいことはありません。 私たち一人ひとりがすぐにでも取り組める工夫がたくさんあるのです。 例えば、『暖かい服を着る』。保温性に優れたインナーを着たり、室内でもカーディガンなど一枚多く羽織るだけで体感温度がだいぶ変わってきます。 また、オフィスでは膝かけや毛足の長い座布団を使うのも温かいのではないのでしょうか。 次に、『部屋ごと防寒する』。厚手のカーテンや断熱シートで窓を覆ったり、お湯の入ったやかんで加湿するなどして室内を暖めましょう。 日中はブラインドを開けて太陽熱を取り入れ、夜間は閉めて保温効果を高めるのもコツのひとつです。 また、オフィスでは退室する10分前には暖房の電源を切る。 寝る時は湯たんぽやカイロなども効果的でしょう。 そのほかにも、『温かいモノを食べて体の中から温まること』も大切です。 根菜類や香味野菜などは、新陳代謝を高めて体を温めるのに有効です。 みんなで温かいお鍋を囲むのも楽しくていいですね。 飲み物も温かいドリンクにすれば心も体もポカポカになることでしょう。 特に発酵食品である紅茶は、体内で熱を作ってくれるためオススメです。 そして、もちろん、『体を動かす』これも大切です。 運動はもちろん、簡単なストレッチも血行促進に役立つでしょう。 そして最後は、『ウォーム・シェア』。 家族や仲間がひとつの部屋に集まって過ごせば、エネルギー消費にも繋がります。 また、皆でコミュニケーションもできて一石二鳥ではないでしょうか。 それでは皆様、秋も深まりどんどん寒くなってきますが、温かくしてお過ごし下さい。

あなたも“**歯科通**”になれる…!?

## 歯医者が出题する “**歯とお口のクイズ**”

ガムやキャンディの甘味料として知られている『**キシリトール**』ですが、近頃なぜ、お砂糖さとうに替わる甘味料として用いられるようになったのでしょうか？ それは、甘味が砂糖と同じくらいあるにもかかわらず、“**むし歯にならない**”**“カロリーが低い**”などの様々なメリットがあるからです。

『**キシリトール＝むし歯予防**』と理解されている方も多いのではないのでしょうか？ さて、ここでこんな問題を出題！

### 問題

“キシリトールの原材料”はいったい何でしょう？  
下の中から選んでみて下さい。



1 カルシウムの種類



2 お茶の葉の成分



3 しらかば白樺の木の成分



4 リンゴの甘味成分

