



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/>

気持ちのいい季節を迎えましたね。この春から新しい環境で新生活を迎えられる方も多いのではないのでしょうか？ところで、新生活や春を迎えるにあたり、何か新しいことを始めたいと思っている方も多いことでしょう。でも、いざ始めたとしても続けられるかどうか不安があったり、お金がかかるためやりたくてもできなかったり、といった方もいらっしゃるかもしれませんね。そこで今回は、『始めやすく、お金のかからない趣味』を皆さんにご紹介させていただきます。まずは、運動やスポーツに自信がないという方は、例えば『図書館に行って本を借りる』というのはいかがでしょうか？お家の窓を開けて本を読めば、気持ちのいい春の空気を感じることもできるでしょう。また、図書館まで徒歩や自転車で行ってみればいい運動にもなりますよね。道中で野草や花の採集、観察などをするのも楽しいかもしれません。このように外に出かけるきっかけさえつかめば、新しい発見や、春との出会いが皆さんを待っているかもしれませんよ！次に、スポーツが好きな方向けのものをお話すると、やはり王道は『ジョギング』や『ランニング』でしょうか。これらは特別な道具を用意しなくてもできますから、まずは近所を軽く走ってみるのもよいでしょう。きっと気持ちいいと思いますよ！昨今のランニングブームのおかげで、スポーツ用品店には機能性、デザイン性に優れたウェアやシューズなどたくさん揃っているようなので、続けられそうだなと思ったら、それらを購入して本格的に始めてみるのもいいかもしれませんね。もし、「いきなり走るなんて…」とためらいのある方は、まずは『ウォーキング』でもよいでしょう。単なる散歩も「ウォーキング」と呼べば、何だかカッコいい感じがしませんか（笑）もちろん、今回挙げたものだけに限りませんが、『趣味をもつこと』は自分に自信が持てたり、新しい出会いがあったり、今まで参加してこなかったイベントに参加できたりというように、生活に変化をもたらしてくれます。つまり、趣味を持つことは自分を変化させるだけでなく、人間関係や社会との関わり方も変えてくれることでしょう。

皆さんもこの春、何か新しいことを始めてイキイキ過ごしてみたいはいかがでしょうか？



あなたも“**歯科通**”になれる…!?

歯科医が出題する

“歯とお口”のクイズ

おいしそうなお食べ物を目の前にすると、つい唾液が出てしまうことって誰にでもありますよね。たとえ、目の前の食べ物をご馳走でなかったとしても、私たちが食べ物をお口の中で食べると、お口の中ですごく多くの唾液が分泌されています。

さて、ここでこんな問題を出題！

【問題】

一日に分泌される唾液の量は
いったいどれくらいでしょう？



1 ミリリットル
500ml
(ペットボトル1本分)



2 リットル
1.5ℓ
(ペットボトル3本分)



3 2.5ℓ
(ペットボトル5本分)



4 3.5ℓ
(ペットボトル7本分)