



# 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/>

今年も6月を迎え、いよいよ衣替えシーズンの到来ですね。しかし、衣替えといってもこの時期のお天気はとても不安定で、まだまだ衣替えには早いと思っている方もいらっしゃるかもしれませんね。ところで、梅雨による雨や、空を覆う厚い雲で、気分がドンヨリしてしまう方も多いのではないのでしょうか。一般的に梅雨がないとされる北海道でも、「蝦夷梅雨（えぞつゆ）」と呼ばれる梅雨によく似た現象が起こることもあるそうです。今月は日本全国、ほとんどの方がスッキリしないのではないかと思います。さらに、この時期に気分が晴れない理由はもう1つあります。皆さん、お家の「カレンダー」をご覧ください！なんと、6月には祝日が1つもないのです（苦笑）そのため、あと「●日頑張れば3連休！」なんてこともありません（笑）この週末は連休だからイベントがたくさん、なんてこともあまりないですね。これではなかなかモチベーションも上がらないと思います（苦笑）そんな時、皆さんはどのようにリフレッシュされていますか？例えば、好きな音楽を聴いたり、カラオケに行き歌ったりするのは気分が晴れていいですね。また、趣味に没頭したり、熱いお風呂や温泉に入るのも気持ちいいと思います。ですが、もっと簡単にできるリフレッシュ方法があるのです。それは“笑うこと”です。皆さんはいっぱい笑った後、すごく気分がスッキリした経験はありませんか？それは、笑うことで緊張感がほぐれ、心の底からリラックスできている証拠なのです。さらに、笑うことによって免疫力が上がるとも言われています。また、人間は笑っている時、無意識に腹式呼吸を行っているため、いつもよりたくさんの酸素を取り込むことができ、それにより免疫力の向上や血流の改善が期待できるそうです。さらに、腹式呼吸にはダイエット効果もあります。これはいわゆる「腹式呼吸ダイエット」というもので、笑うことによって自然と腹式呼吸を促し、ダイエット効果をもたらすそうです。でも、やっぱり一番大事なのは“いつも笑顔”でいること、だと思います。話している相手が笑顔だと、お互いに気持ち良く話せ、自然と会話も盛り上がりやすくなりますよ。自分も相手も気分の良くなる“笑顔”って、とても素敵だと思います。それでは今月も笑顔で乗り切りましょう！



あなたも“歯科通”になれる…!?

歯科医が出题する

## “歯とお口”のクイズ

皆さんは人間の歯が全部で何本生えているのかご存知ですか？

子供の歯【乳歯】は全部で20本、生え変わった大人の歯【永久歯】は全部で28本（※親知らずは除く）生えています。その大事な歯を失ってしまう大きな原因の一つが「むし歯」です。

むし歯になってしまうと痛いし、ごはんもおいしく食べられなくなってイヤですよ。さて、ここでこんな問題を出題！

【問題】

むし歯になりやすいのは“前歯”でしょうか？それとも“奥歯”でしょうか？



1



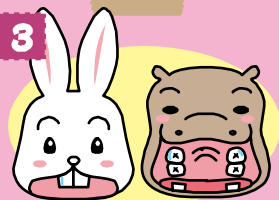
裏側がみがきにくい“前歯”

2



食べ物を噛むことが多い“奥歯”

3



どちらの歯も同じ