



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/>

今年も残すところあとひと月、年末年始に向けて慌ただしくなる時期ですね。クリスマスや忘年会などの行事も多くなる一方で、『今年中にやっておきたいことがたくさんあって大忙し!』といった方も多いのではないのでしょうか。寒さも増していくこの季節は、一日頑張った体で温かいお風呂に浸かるととても気持ちが良いものですよね。ところで、冬のお風呂と言えば、日本には『冬至に柚子湯に浸かる』という風習があります。これはただ単に、柚子が獲れる季節だからという理由だけではないそうです。柚子湯には神経痛や腰痛などの痛みを和らげる「鎮痛作用」や、あかぎれやしもやけなどに対する「殺菌効果」がある事から、『湯治』を目的に愛用されてきたそうです。そこから「冬至(とうじ)」と「湯治(とうじ)」の言葉をかけたことが理由の1つらしいです。そのほかにも、柚子を「融通(ゆうずう)」になぞらえて縁起を担いだとも言われています。柚子湯の効果はほかにも、肌の水分を逃さず湯冷めを防ぐ「保温・保湿効果」「解熱」「疲労回復」といった効果もあります。また、「ビタミンC」も含まれているため、美肌作りにも良いそうです。このように魅力の多い柚子湯ですが、柚子湯のやり方もいろいろあるようですよ。◆丸ごとお風呂に入れる……1～2個では香りを感じるほどにはなりませんので、たくさん入れましょう。◆カットしてそのままお風呂に入れる……香りも良く、成分も出やすい方法です。ただし、果肉や種がお湯に浮いてきますから、お掃除がちょっと大変かもしれませんね(苦笑) ◆カットし、袋に入れてお風呂へ入れる……ガーゼなどで袋を作り、果肉や種が出ないようにします。柚子が見えないのは残念ですが、香りや成分も出やすくお掃除が楽です。洗濯ネットでも良いでしょう。そのほかにも、浅く切り込みを入れたものを丸ごと入れたり、皮だけしか入れないなど、ぜひ“自分好みの柚子湯”を探してみたいはいかがでしょうか。ただ、お肌の弱い人は、刺激を受けることを忘れないで下さいね。それでは、よいお年をお迎え下さい。

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

ネコやライオンなどの肉食動物は、肉を切り裂いたり骨をかみ砕いたりする『**犬歯**』がとても発達しています。反対に、キリンやシマウマなどの草食動物は、草木をかみ切るための『**門歯**』と、それをすりつぶすための『**臼歯**』がそれぞれ発達しています。

さて、ここでこんな問題を出題!



人間の歯の中で“**最も寿命が長いもの**”は次のうちどれでしょう?

1

前歯

2

大臼歯

3

犬歯

4

小臼歯