



医療法人 鶴亀会

高橋歯科

Takahashi Dental Clinic

(047) 486-9755

高橋歯科の最新情報はホームページから

〒441-8151 千葉県八千代市村上 2091-10

高橋歯科 八千代市

検索

こんにちは、院長の高橋です。 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？ 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！ 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。 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。 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てはいかがでしょうか？ 院長 高橋淳一



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

『**むし歯になりやすい食べ物**』といえば「**甘いお菓子**」を思い浮かべる方は多いでしょう。 確かに砂糖きとうの入った甘いお菓子を食べると、むし歯の発生がとても高まってしまいます。 また、「**歯にくっつきやすい食べ物**」も、むし歯を発生させる大きな要因となります。 この2つの条件がそろった食べ物が、むし歯になりやすい食べ物といえるでしょう。 さて、ここでこんな問題を出題！

Q

“最もむし歯になりやすい食べ物”は次のうちどれでしょう？



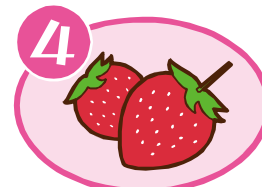
イチジク



リンゴ



キュウリ



イチゴ