



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

高橋歯科 八千代市

検索

こんにちは、院長の高橋淳一です。 9月に入りましたが、皆様いかがお過ごしですか？ これからどんどん夜が長くなり、涼しくて過ごしやすくなってくると思いますが、秋の夜長は夜型の生活になりやすく、生活リズムも崩れやすいもの。 「夜、なかなか眠れない…」といった方もいらっしゃると思いますが、皆さんはしっかり睡眠を取れていますか？

人によっては「あまり眠らなくても平気」といった方もいれば、「せめて8時間は眠らないと…」といった方もいて、それぞれ違うものですが、ある統計によると日本人の平均睡眠時間は“7 時間 26 分”になるそうです。 そう考えると「一日の約3分の1」、そして「人生の約3分の1は眠っている時間」になるというわけですね。

よく「寝具選びで睡眠の質が左右される」と言われますが、そんな寝具の中でも最も大切なのがやはり「枕」でしょう。

そこで最後に『ご自分の体に合った枕の選び方』を簡単ですがご紹介します。



まず、立ち上がって首の後ろに手を当ててみましょう。 ゴリゴリとした硬い骨があると思いますが、これが頸椎(けいつい)です。 この頸椎から頭の方に向かって触っていくと、頸椎は微妙にカーブしていることがわかります。 このカーブの角度に沿った枕を選ぶことが『自分に合った枕選びのポイント』になるそうです。 皆さんもご自分に合った枕を使って、秋の夜長、質の高い睡眠を取られてくださいね。

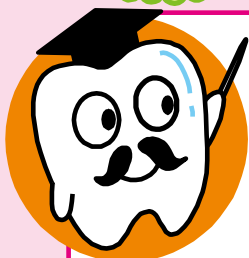
季節の変わり目で朝夕はだいぶ涼しくなってきましたが、風邪などひかないようお気を付けてお過ごしください。

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



皆さんは**毎日、どのくらい歯を磨いていますか？** 食後だけという方もいれば、起床後や間食後など、こまめに磨いている方もいらっしゃると思います。 一方、世界に目を向けてみると1日2回の歯みがきが主流という国や、そもそも歯みがきの習慣がない地域もあるようです。

そこで今回は、こんな問題を出題！



“歯みがきの時間が世界で一番長い国”は、次のうちのどの国でしょうか？

1



インド

2



日本

3



フィンランド

4



ドイツ