



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。

すっかり夜風が心地良い季節となりましたね。 季節の変わり目は体調も崩しやすいので、お体に気をつけてお過ごしください。

さて、秋といえば「食欲の秋」と言われるほど美味しいものがたくさんあるので、食欲も旺盛になる時期です。 実は、秋になると食欲がわいてくるのは、気温が下がることで体温を維持しようと、体がエネルギーを欲するからなのだそうです。 ただし、



ついつい食べ過ぎてしまうと『秋太り』してしまいますのでご注意ください（苦笑）

ところで、秋太りと言えばダイエットですが（笑） 最近、本屋さんに行くと実にたくさんの「ダイエット本」が並んでいますよね。 おそらく、たくさん売られている書籍の中でも、ダイエット本の新陳代謝って一番早いのではないのでしょうか。

「ダイエット」というと、運動ならウォーキングやなわとび、食事法なら炭水化物抜きダイエットや夕食抜きダイエットなど本当にいろいろあります。 でも、つらいダイエットはできればしたくないですね。 そこで、おすすめなのは『食べる順番ダイエット』です。 このダイエット法は、食事の際、まず野菜を最初に食べ、次に肉魚などのタンパク質、そして最後はご飯などの炭水化物という順番で食べると、血糖値の上昇を緩やかにして脂質の吸収を抑えるため、ダイエットに効果があるのだそうです。

無理をせず、その季節の旬のものを満喫しながらダイエットできる方法が、体にも心にも一番良いような気がします（笑） ご興味ありましたらぜひトライしてみてくださいね。

院長 高橋淳一

あなたも“<sup>つう</sup>歯科通”になれる…!?歯医者が  
出題する

## “歯とお口”のクイズ

毎月25日は「<sup>つう</sup>歯ぐきの日」とされています。 歯ぐきは歯を支える骨を守るとても大切な役割があります。 ところで、前歯を支える歯ぐきの骨には、“<sup>き</sup>切歯窩”と呼ばれる1センチほどの穴が空いているのですが、皆さんはご存知でしたか？ そこで今回はこんな問題を出題！

この切歯窩は  
通称、“何の穴”と  
呼ばれている  
でしょうか？

1



ゲーテの穴

2



ロダンの穴

3



ショパンの穴

4



ダンテの穴