



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、院長の高橋です。

2月に入り、寒さがいっそう厳しくなりました。皆さんはいかがお過ごしでしょうか？

2月は1年で最も寒い季節と言われていますが、暦の上では2月3日の「節分」を節目として立春を迎えます。節分では「春を迎える前に一年の邪気を払う」という意味を込めて豆を撒く風習がありますよね。

ところで、「豆」は「魔滅（まめ）」の語呂合わせで“魔を滅ぼす”ことから、災いや病気を寄せ付けないように煎った「大豆」を撒いたのが始まりだそうです。

そもそも、大豆の歴史は古く、縄文時代から食べられていたそうで、昔から日本人にとってはなじみの深い食べ物だったようです。

また、栄養価も高く「畑の肉」と言われるほど良質なたんぱく質が多く含まれています。中でも必須アミノ酸が多く、体の成長・維持に重要な役割を果たしています。

大豆を使った加工食品には、豆腐や醤油、納豆など様々ありますので、普段から意識して摂り入れてみてはいかがでしょうか。

まだまだ寒い日は続きますが、風邪など体調を崩さないよう「栄養ある食事」を心がけて、この寒い季節を乗り切っていきましょう。

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

ドラッグストアの売り場に行くと「歯ブラシ・フロス・歯間ブラシ・タフトブラシ」などさまざまな商品が販売されています。特に歯ブラシは「毛の硬さ、ヘッドの大きさ、形」などの種類がたくさんあって選ぶのも大変です。皆さんはどういったタイプの歯ブラシを買われていますか？そこで今回はこんな問題を出題！

Q

“歯ブラシをこまめに買っている人”が
最も多い都道府県はどこでしょう？

1

ふく おか けん
福岡県

3

ほっ がい どう
北海道

2

とく し ま けん
徳島県

4

ち ば けん
千葉県