

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



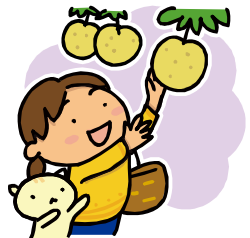
こんにちは、院長の高橋です。昔から“暑さ寒さも彼岸まで”と言われておりますが、だいぶ夏の暑さも和らいできましたね。でも、まだ夏の疲れが残っていたりしませんか？そこで今回は、たまった夏の疲れを吹き飛ばしてくれる『菌活』のお話をさせていただきます。

ちなみに「菌活」とは、身体に良い菌を摂り入れて健康を目指すことです。積極的に摂りたい菌といえば「乳酸菌」や「麹菌」などありますが、特にたまった夏の疲れに効果的な菌といえば『きのこ』です！きのこに含まれているビタミン類や食物繊維は、腸内環境の改善に役立ちます。そして、腸がスムーズに働くと、免疫力が高まって病気になりにくい体を作ってくれるそうです。ちなみに「菌」という漢字は訓読みにするとも「きのこ」とも読むそうですよ。

これから徐々に秋も深まってきますから、少し肌寒い夜は『きのこ鍋』もいいかもしれませんね。冷房や冷たい物の摂りすぎで夏場に冷えた内臓を温めてくれることでしょう。

また、きのこは低カロリーですから、ついつい食べ過ぎてしまう秋には嬉しい食材ですね。ぜひ、夏の疲労回復として「菌活」にトライされ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

皆さんは普段、お口のケアにはどんな道具を使っていますか？ 欠かせないものといえば「**歯ブラシ**」ですが、ほかにも「**歯間ブラシ**」や「**フロス**」などもあります。むし歯や歯周病を予防するためには、このような物を併用することも大切です。そこで今回はこんな問題を出題！

歯ブラシだけでみがいた場合、歯の汚れはどれくらい落ちるでしょうか？

