



朝・夕の冷え込みも厳しくなってきましたが、皆様、いかがお過ごしでしょうか？
 早いもので今年もあと残り2ヶ月となりましたね！今年「コロナ」で始まり「コロナ」で終わるって感じですね(>_<) 早く収束してほしいと思いますが「with コロナ」ではありませんが、コロナウィルスと共存していく為の「新しい生活様式」を定着させていく必要があるのかもしれないね(^_^;)

さて、コロナのせいばかりではありませんが、体重増加が気になるこの頃…(>_<)

季節も寒くなりホットコーヒーが美味しく、つつい甘い物に手が…。

もうすぐ、健康診断！それまでに少しは痩せなくては！



<体重増加でこんな症状ありませんか？>

- ★なんだかやる気が出ない
- ★集中力が続かない
- ★イライラしてしまう
- ★人に会うのが憂鬱
- ★病院に行く程ではないが体調不調が続いている

医学博士：池谷敏郎先生おすすめ
 お腹を凹ます5大秘訣

- 1 朝は「**決まった時間**」に起きる
- 2 「**朝食抜き**」はかえって太る
- 3 「**食べる順番**」に気を付ける
 食物繊維の多いものから食べる
 わかめたっぷり味噌汁・まいたけスープ
 アボガド入りサラダなどがおすすめ！
- 4 糖質は「**多すぎず・少なすぎず**」上手に摂る
- 5 朝食後の「**30分～60分後**」**10分程度**
 軽く運動する(これが難しいですよ～(^_^;))

「蒸し黒豆ヨーグルト」

蒸し黒豆(市販品) 6～8粒
 ヨーグルト 60～80g



● 食事の前に食べるのがポイント！



我が家の愛犬：ラッキー
 13歳8ヶ月のおじいちゃん



寝ている事が多くなり
 最近太り気味(>_<)



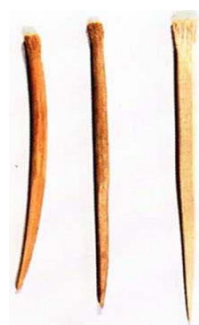
カットして心もち
 少しだけ痩せてみえる様な

〒501-6224 岐阜県羽島市正木町大浦-79-2
 TEL & FAX 058-394-4662
 E-mail info@ham-dent.com
 Web <http://www.ham-dent.com/>

はま歯科医院
 診療時間 平日 9:30～13:00 / 14:30～18:00
 土曜日 9:30～13:00 / 14:30～17:30
 休診日 日曜日・祝祭日

担当：赤尾

古今東西 歯の話 あれこれ



<歯ブラシの歴史>

歯磨きの習慣の起源には諸説ありますが、日本には仏教とともに伝来し、平安時代には僧侶・貴族・武士の間に広まったといわれています。江戸時代には庶民の間にも広く普及し日本の歯ブラシの起源である「房楊枝」は明治時代中期まで使われていました。

そして、「歯ブラシ」の名称が最初に使われたのは1890年(明治23年)に開かれた「内国勸業博覧会」で「歯刷子」という名称で出品してから後のことだそうです。商品名として「歯ブラシ」という言葉は大正3年に「ライオン」が現在の東京歯科大学の指導で製作した「万歳歯刷子」が最初です。



ちなみに、明治になると欧米から「練り歯磨き粉」が輸入されます。それまでは、「みがき砂」といって、砂を精製したものにハッカなどの香料を加えたものが使われていたそうです。日本初の練り歯磨き粉は「福原資生堂」今の資生堂が1888年(明治21年)に「福原衛生歯磨石鹸」を発売しました。陶製の容器に入っていて、とても高価だったそうです。



<入れ歯の歴史>

日本での入れ歯の歴史は室町時代に始まり「木床義歯」と呼ばれる物が作られていました。すでに現在と同じ様に上顎の粘膜に吸いつく構造をしています。当時は仏像の彫り師などが作っていて、江戸時代には専門の入れ歯師が登場。江戸幕府を開いた徳川家康も入れ歯を使っていた事が歴史書に記されています。



江戸時代の入れ歯

西洋の入れ歯は動物の歯や骨、象牙の加工から始まりやがて陶製に進化。あの、イギリスの陶器メーカーの「ウェッジウッド」が作っていたというから驚きです。日本では食事目的で進化したのに対して、西洋で舞踏会などで使うおしゃれグッズ。食事の時は外して見栄えが目的でした。



スプリング付入れ歯

<歯痛の歴史>

歯痛は古くから人々を悩ませてきました。古くは紀元前のローマに、浣腸をしてあごを温め毒蛇を潰けた酒を口に含む、狂犬病で死んだ犬の頭を焼いた灰を耳に詰めるなど、治療法とは言い難い記録が残っています。決定的な治療法がないのは江戸時代になっても変わらずで、虫歯はとにかく抜くが基本だったようです。それも麻酔なしで！「歯拔師」という抜歯の専門家もいましたが、医療修行をした事もない素人だったそうです。

