



滝内歯科医院 医院だより

〒660-0871 尼崎市建家町77番地

TEL 06-6412-6480

<http://www.takiuchi6480.com/index.html>

思いっきり **夏** を満喫しましたか？ 今夏は暑すぎたので海やプールに出て行くことも多かったのでは。私たち一般のものにしてみたら水の中は一種の癒しスポットでしょうね。

そんな癒しスポットを熱い闘いの場にする競泳の選手ってすごいですね。みなさんご存知ですよ、先日のパンパシフィック選手権。そう、北島選手の2冠！！

見事としかいいようがないです。ブラボ～♪

また、夏の甲子園では春夏連覇の沖縄代表の興南高校、おめでとうございます。こちらにも熱かったですね！

この暑い季節の熱い闘いにあんがい癒されたのでは？



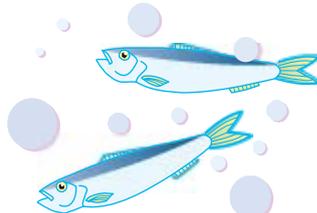
最近「**フッ素**配合の歯みがき剤」がいろいろ販売されているので、“**フッ素はむし歯予防に効果的**”なことをたくさんの方が知ることになりましたが、フッ素は歯みがき剤の中だけに入っているものと思っていませんでしたか？

実は「フッ素」は地球上のどこにでも存在していて、**私たちが普段食べたり飲んだりしている“食品”や“水”にも必ず含まれています。**ですから、歯みがき剤を使わなくても、毎日**微量**のフッ素が体の中に取り込まれているため特別なものではありません。さて、ここで問題！

下の食べ物・飲み物の中で**フッ素が一番多く含まれているもの**はどれでしょう？
考えてみて下さい。



① 緑茶



② イワシ



③ 大根

【答え】は
うしろの
ページです