



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>


この写真は見ての通り「梅」です。これからまさに旬の食べ物です。梅酒もよし、梅干しもよし、ジャムでもいいですね。熟した梅に含まれるクエン酸やリンゴ酸には疲労回復効果があります。梅干しになると、高濃度のクエン酸が含まれてるそうです。塩分が多いので食べすぎには注意ですね。梅に含まれる有機酸には殺菌効果があり食中毒

の予防にも有効と考えられてるそうです。これからジメジメとした梅雨が到来することもあり、体のだるさがでてきたり、食中毒も発生しやすいことだし、今にぴったりの旬の食べ物ですね。

さて、写真に戻りますが、この写真は猪名川沿いにある、尼崎市の **農業公園** という施設で撮影しました。梅林でこのように実ってる梅を眺めることができました。まだ満開ではなかったのですが、ちょうどバラもきれいに咲き始めて楽しめました。またもう少し時期をずらして花ショウブやアジサイもみに行ってみようと思います。みなさんも是非**農業公園**へ！！



歯医者だけが
知っている...!?

歯にまつわる いろいろ話

健康は食から 歯から 元気から

毎年6月4日～10日に実施される「歯の衛生週間」が、今年度から「**歯と口の健康週間**」に名称変更されます。今回の名称変更で「これからは歯だけでなく、お口の中全体も大切にしていこう！」というのが目的になりました。

そもそも、このような歯に関する運動が始まったのは、今から85年前（昭和3年）からです。当時の日本歯科医師会が「**6**」「**4**」の語呂合わせで、6月4日に「虫歯予防デー」を実施したのが始まりです。その後、名称がたびたび変更されましたが、1958年（昭和33年）から「歯の衛生週間」として54年もの間、広く親しまれてきました。そして今年から「**歯と口の健康週間**」に変わります。様々な調査によると、「**歯やお口の健康**

は、健康な体や長寿につながっている”ことが明らかになっています。ですから皆さんも、いつまでも健康で丈夫な歯でいられるよう、「口腔ケア」について今一度考えてみてはいかがでしょうか？

また、この運動では毎年「スローガン」が掲げられていますが、今年は『**健康は食から歯から元気から**』です。今年から始まった「**歯と口の健康週間**」を機に、これまでの歯みがきや食生活を見直す機会にされてみてはいかがでしょうか？

健康は食から 歯から 元気から



歯と口の健康週間 平成25年6月4日～10日