



滝内歯科医院

医院だより

〒664-0871 尼崎市建家町77 春地

06-6412-6480

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

明けましておめでとうございます

幸多き新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。
皆様方のご健康とご多幸を心よりお祈りいたします。

アジアの多くが旧正月を祝うのに、日本はなぜ新暦の正月を祝うの？

日本では、元旦といえば1月1日ですよ？

どうして1月1日？なんて思ったことはありませんか？元旦なんだから年明け最初の日でしょ、と思ったあ・な・た！確かにそうです。

しかし、アジアで新暦の正月を祝うのって日本くらいなんですよ～🎉

フィリピンなどのキリスト教国は除き、アジアはどこも旧暦の正月を祝います

日本でもかつて、江戸時代までは正月は旧暦の正月のことでした。それが明治政府になり、グレゴリオ暦を採用すると、正月もそちらに移動させてしまったのです。

もちろん他の国も日常生活にはグレゴリオ暦を採用していますが、祝日は旧暦で祝います。

『元旦』を祝う文化をグレゴリオ暦に移動させてしまったのは日本だけなわけですよ（笑）



一年のスタート！ 歯みがき習慣を見直してみませんか？

2016年がスタートしました！ 「今年こそ減量する」「日記をつけよう」など、目標を立てられた方も多いことでしょう。そこで今年は、**毎日の歯みがきにも目標**を立ててみてはいかがでしょうか？

例えば、毎食後歯をみがくようにしたり、お口のケアがこれまで歯ブラシだけだった方は、フロスや歯間ブラシも使ってみる。また、むし歯の原因となるミュータンス菌は、寝ている間にお口の中で増殖して、起床時に約30倍増えることがわかっています。そのため、夜寝る前の歯みがきを簡単に済

ませていた方は、これからはしっかり丁寧にみがくことを習慣にしてみるのも良いでしょう。

新しく始めたことを継続するのはなかなか大変なことですが、毎日の歯みがきにちょっとプラスするだけなら続けられそうではありませんか？ また、もしこれまで「**歯科検診**」を定期的に受けていなかった方は、今年の年間スケジュールの中に組み入れてみるのも良いでしょう。「時間が空いたら行く」だとなかなか通えなかったりもしますから、年の始まりに時間を確保してしまうのも良いですね。

今年1年、
ぜひお口のケアを
頑張ってみては
いかがですか？

