



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。 年が明けてあっという間に2月、ますます寒さが厳しい季節になりましたが、いかがお過ごしでしょうか？

さて、今のような寒い季節、心と体のオアシスといえば「温泉」ではないでしょうか。日本にはおよそ3000以上の温泉地があり、年間で約1億4千万人もの利用者がいるそうです。老舗の名湯だけでなく気軽に利用できるスーパー銭湯もたくさんありますが、実は温泉にも法律があり、きっちり「次の条件を満たしたもののしか温泉と呼ぶことができない」と定められているそう。それは源泉が摂氏25℃以上あるか、25℃未満であっても水素イオンなどの指定された成分が基準値を満たしていることだとか。温泉というと熱いお湯のイメージがありますが、中には摂氏20℃の源泉がわいている場所もあるそうです。

そんな日本人にとって馴染み深い温泉の歴史はとても古く、少なくとも6000年前から存在すると言われています。その歴史の中で注目されてきた健康効果は、各源泉の効能のほかにも、水圧で内臓が刺激されて血液循環がよくなったり、水の浮力で体がリラックスするというものもあります。もちろん体を温めるのも血行促進や老廃物の排出につながり、特に腸を温めることで免疫力アップにもなります。

また、日常から離れて静かな温泉地を訪れることは、ストレスの緩和にもつながるでしょう。まだまだ寒さが続きますので、しっかり心と体を休めて元気に過ごしましょうね！

院長 高橋淳一

高橋歯科では、東京歯科大学 口腔外科より口腔外科専門医を御呼びして口腔がん検診、埋伏歯、嚢胞、舌痛症、口腔乾燥症などの専門的知識を必要とする疾患、今まで大学病院に紹介していた患者様を当院で診ることが出来るようになりました。口腔がんなど、心配な患者様は、遠慮なくご相談ください。

日本口腔外科学会 認定医 藤本 侑子 先生のがん検診、口腔外科診療日は、
2月5日（月曜日）と2月24日（土曜日）になります。 院長 高橋淳一

クイズ！
ホント？

“歯とお口”のトリビア



アメリカでは常識？ 歯のホワイトニング

“芸能人は歯が命”というテレビCMがかつて流行りましたが、歯は顔の印象を左右してしまうほど大切なものです。特にアメリカでは「真っ白な歯」は身だしなみのひとつとされ、日常的にホワイトニングが行われています。実は、アメリカでは日本よりも高濃度の薬剤が使用できるため、歯をしっかりと白くすることができるそうです。自宅でホワイトニング効果のある歯みがき粉を使うことはもちろん、過酸化水素を配合したシートを歯に貼って漂白することもあるのだとか。皆さんも「歯がちょっと黄ばんできたような…」と感じた時は、歯のくすみを除去する効果のある歯みがき粉を使うのがおすすめです。さらに、歯科医院で歯のクリーニングをすると着色汚れや歯石が落ちて歯がキレイになるだけでなく、汚れが付きにくくなる効果もあります。口元をスッキリさせて素敵な笑顔を目指しましょう！

