



沖歯科医院だより

発行/沖歯科医院 〒053-0855 苫小牧市見山町4丁目1-6
☎0144-72-8558 フリーダイヤル 0800-800-8545
<http://www.oki-dentalclinic.com/>



ハロウィンの起源

日本でも年々盛り上がりを見せ、日本のメジャーなイベントになっているハロウィンですが、元々はヨーロッパを起源とする、秋の収穫を祝い、悪霊などを追い出す宗教的な意味合いのある民族行事で、日本のお盆にあたる「万聖節」、その前夜祭のイベントです。

現在は色々な国でお祝いされていて、毎年10月31日の晩に行われています。1年の終わりが10月31日だったため、この夜は死者の霊が家族を訪ねたり、精霊や魔女が出てくると信じられていたの、身を守るために仮面を被ったりしていました。現代では特にアメリカ合衆国で民間行事として定着し、祝祭本来の宗教的な意味合いはほとんどなくなり、カボチャの中身をくりぬいて「ジャック・オー・ランタン」を作って飾ったり、子供たちが精霊やお化けに変装し、近くの家々を訪れてお菓子をおねだりするイベントへ変わっていったようです。

Happy Halloween



歯医者が出題する

あなたも「歯科通」になれる？

“歯とお口”のクイズ



3時のおやつや食後のデザートなど、毎日のお菓子を楽しみに行っている方も多いのではないのでしょうか？ 食べ過ぎはもちろんよくありませんが、甘いものは“心の栄養”として必要なものでもあります。でも、食べた後に気になるのが「むし歯」ですよ…。そこで今回はこんな問題を出題！

Q どのタイミングでお菓子を食べると、むし歯になりやすいのでしょうか？

1 朝食と昼食の間

2 寝る前

3 食後すぐ

4 時間は関係ない

クイズのこたえ

③ 食後すぐ

物を食べると、お口の中は「酸性」に傾いてむし歯がしやすい状態になってしまいます。つまり、時間を空けることなく食べ続けていると、お口の中が常に酸性に傾いてむし歯の危険度も高まります。したがって、お菓子は食後すぐに食べ、次の食事まで何も食べない時間を確保することが大切です。