



滝内歯科医院

医院だより

〒664-0871 尼崎市建家町 77 番地

06-6412-6480

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

夏の定番スイーツといえば暑ければ暑いほどおいしいかき氷



『日本書紀』仁徳天皇の時代・・・4世紀頃には、すでに奈良の鬮鶏（つげ・都祁）に『氷室（ひむろ）』と呼ばれる氷の貯蔵庫があった事が書かれています。

かき氷の歴史は意外に古く、平安時代には登場していたようです♪ (^・(* 0 °)ノ スイーツ!!!
しかも、日本で最初にかき氷を食べた人物は『清少納言』なんですよ！知っていましたか？
枕草子の中に「削り氷ひにあまづら入れて、新しき金まりに入れた」という一節があります。
「刃物で削った氷に甘味料をかけて、金属製のおわんに入れた」という意味です。

そんなに古いものだったとは驚きです ♪(◦Д◦)♪ *ヨキヨツ

この頃はまだまだ高貴な身分の人しか口にすることはできず、一般的に広がったのは明治から昭和初期かけてからだそうです。

1869年には、横浜の馬車道に初めてのかき氷店が開店し、第二次世界大戦前は「雪」「みぞれ」「金時」が定番メニューとされていました。おなじみの「いちご」や「レモン味」のシロップが登場したのは戦後になってからです

7月25日はかき氷の日！夏氷の語呂合わせ「な(7)つ(2)ご(5)おり」笑

kogayo.com

歯医者だけが知っている？

歯にまつわる
いろいろ話

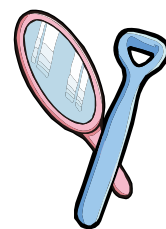
ぜったい
舌苔が多いと
“がん”に
なりやすい？

皆さんは、舌の上に付着する「舌苔」をご存知ですか？ 舌苔とは、舌の表面についた**食べカス**や**細菌**、**唾液の成分**といった汚れの集まりで、白色または黄色みを帯びた苔状のものです。この舌苔は口臭の原因でもあります。最近では「舌苔が多く着いている人は**口腔咽喉がんになりやすい**」という研究報告もあります。その研究によると、舌苔の付着面積が大きい人ほど、発がん性物質「**アセトアルデヒド**」が呼気に多く含まれていたそうです。

舌苔が**がんの原因**になると聞くと、必死になってこすり落としたいくなりますが、正しくケアをしないと舌を傷つけてしまいます。ゆえに、次のような方法で舌のケアを行ってください。

ケア方法 その1

「舌ブラシ」などの専用グッズを使う場合は、舌の上をやさしくなでるようにこすります。奥から手前へと一方向に1～2回程度こすり舌の汚れをかき出しましょう。また、行う回数は**1日1回**を目安に。1日2回以上行うと舌を傷つけてしまう場合も。



ケア方法 その2

専用グッズを使わない場合は、口を閉じて舌を上あごに密着させて舌苔をこするだけでも効果があります。この方法は口の中の唾液の分泌が促されるため、舌苔も付きにくくなります。