



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>



実りの秋。果物がおいしい季節でもあります。最近では欧米の果物も多く出回っていてそれらにちょっと押されがちな果物といえば、、日本古来の「柿」です！

今回は、柿に関する健康雑学をお送りします、(●´ー`●)ノあ～秋だな～♪

柿は、奈良時代には販売されていたという深い歴史があり、16世紀になるとポルトガルをはじめ、諸外国によって欧米文化が輸入されはじめました。日本を訪れた外国人は、そこではじめて柿を目の当たりにして、苗などを持ち帰り、そこから世界中に広まったと言われています。

柿の学名は「**ディオスピロス・カキ**」。「神が与えし食べ物・柿」という意味で、「**kaki**」という日本語がそのまま使われています。現在でも「kaki」と銘打たれて欧米のスーパーに並んでいるとか。日本にはおよそ1000種以上の柿がありますが、そのうち700種あまりが「**渋柿**」です。

ご存知の通り、渋柿は「干す」ことによって渋味が抜けます。これは渋味の成分であるタンニンが、干すことによって姿を変え、実の中にある「黒いゴマ」になって渋味を感じなくなるためです。

では、柿の健康パワーについて触れてみましょう！

昔から「柿が赤くなれば医者が青くなる」といわれ、そのパワーは折り紙つきです。なんといってもビタミンCとビタミンAが豊富に含まれ、風邪予防、疲労回復、老化予防、美肌効果が期待できます。ビタミンたっぷりの柿パワーで、清々しい秋の日々を送ってください(*´▽`)ー〇●◎



歯医者だけが知っている…!?

にまつわるいろいろ話



夫婦の5割がパートナーの口臭が気になっている!?

毎年11月22日は「いい夫婦の日」ですね。結婚している方は、いつまでも仲のいい夫婦であり続けたいと願うものですが、実は今年5月に夫婦関係に関する気になる調査結果が発表されました。

ユニケルでおなじみの佐藤製菓が、30～50代の結婚している男女312人を対象に「**歯周病の意識調査**」を行ったところ、**約5割の方が「パートナーの口臭が気になる」**と回答したそうです。これを男女別で見ると、女性が56.4%、男性が36.5%と、**特に妻の方が夫の口臭が気になっている**ようでした。また、年齢別では40～44歳代が59.6%と最も高かったため、**歯周病が増え始める40歳代頃から特にパート**

ナーの口臭が気になってくるようです。

また、**約9割の方が「夫婦生活を長く続けていくうえで歯(歯周病)のケアは重要」**と答えたそうです。いい夫婦関係を続けるためには歯の健康もとても重要であることが伺えますね。ぜひ、パートナーのためにお口の健康を考えてみてはいかがでしょうか？

