

2026

10月13日 火

発行日/2026年10月13日 (No.6508)

編集・発行所/元気das編集室

東京都港区芝公園1-6-7-6 ※内容に関する

問合せは0120-063711 (会員限定発行)

元気das

Daily Magazine

WELLNESS

東京外為(米ドル)
9日17時 前日比 158円32—33銭(▼14銭)シドニー外為(豪ドル)
9日6時半 109円75—91銭日経平均株価
9日15時 69,030円92銭(▼11円19銭)
©日本経済新聞社 JIJI PRESS 提供

生26-261013,営業開発室

歯のステインをしっかりとケア

◆日々の蓄積で落ちにくくなる

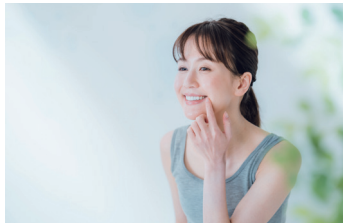


顔の印象を左右する、歯の黄ばみやくすみ。その原因の一つである「ステイン」は、食品に含まれる色素やたばこのやになどが、歯の表面に付着してできる着色汚れを指します。毎日の飲食で少しずつ

蓄積し、時間がたつほど落ちにくくなるため、飲食後の歯磨きで丁寧にケアするのが重要です。特に、コーヒーや紅茶、チョコレート、赤ワインなど、ポリフェノールを多く含むものを口にした後は、ステイン予防が不可欠。難しい場合は、うがいをするなど、できる範囲で対策をしてください。

◆歯磨きのポイント

歯磨きは、ブラシの毛先が広がらない程度の力で優しく行うことが大切。強い力で磨くと歯の表面が傷つき、色素が入り込みやすくなってしまいます。研磨剤入りの歯磨き粉を使うときは、特に注意が必要です。また、歯ブラシに加え、ワンタフトブラシやフロスを活用すると、歯の間の汚れを除去しやすくなります。更に、唾液には着色汚れを予防する作用があるので、食事の際によくかんだり、ガムをかんだりして唾液の分泌を促すのも良いでしょう。



俳優

松嶋菜々子さん

1973年生まれ



モデルとしてデビューし、1996年度前期の連続テレビ小説『ひまわり』で主人公に抜てきされて注目を浴びる。主演映画『リング』(98年)がJホラーの火付け役となり、主演ドラマ『やまとなでしこ』(2000年)で人気俳優としての地位を確立。以降も、ドラマ『美女か野獣』(03年)や『家政婦のミタ』(11年)などで主演を務めた。

今年は、ドラマ『おコメの女 -国税局資料調査課・雑居室-』のほか、13年ぶりに復活した医療ドラマの金字塔『救命病棟24時』(放送中)で主役を演じている。

頭の体操

足し算熟語クイズ

(例)のように、漢字のパーツを組み合わせて二字熟語を作ってください。

(例) 木+心+里+王+目=理想

① 广+頁+予+川=□□

② 疋+其+石+土+林=□□

③ 又+聿+几+乚+言=□□



解説③ 解説② 解説①: 見

222年前の
きょう

世界初の全身麻酔手術に成功

1804年、日本の医師・華岡青洲が、世界初の「全身麻酔」による乳がん摘出手術に成功した。青洲は、チョウセンアサガオを主成分とする麻酔薬「麻沸散」を開発。その後もさまざまな手術に応用し、多くの人を救った。また、青洲のもとに集まった医師たちに麻酔法を伝え、日本の外科手術の発展に貢献した。

ツボ

肌荒れ

手首の小指側の突き出た骨のすぐ下で、肘寄りのくぼみ。手首をつかみ、親指を当てて強めに刺激しましょう。



明日水曜日は「旬菜」をお届けします!

その他のツボや健康情報はコチラ▶<https://genkidas.com>

日本生命は全国の自治体と協定等で連携し、
健康増進・疾病予防に関する取組みを推進しています

ご存知ですか? あなたの街の「がん検診」

市町村で受診できるがん検診は
「無料」または「少額の自己負担」で受けられます
(※市町村により異なります)

市町村でのがん検診について、詳細は以下の
サイトよりお住まいの区域をご確認ください

がん対策推進企業アクション
ホームページ

あなたの街の「がん検診」
市町村別 がん検診に関する
お問い合わせ先



URL

[https://www.gankenshin50.mhlw.go.jp/
contact-by-municipality/contact.php](https://www.gankenshin50.mhlw.go.jp/contact-by-municipality/contact.php)

※随時更新されていますが、
古い情報が含まれている
場合があります

がん対策推進企業アクション 市町村別がん検診

検索

がん対策推進企業アクションとは



がん検診受診率向上と治療と仕事の両立支援を目指す、
厚生労働省の委託を受けた国家プロジェクト。
職域におけるがん検診受診率向上を企業連携で推進して
いくことで、“がん”と前向きに取り組む社会気運を醸成。企業
が率先して「がん検診受診」の大切さを呼びかけることにより、
受診率60%以上を目指します。

日本生命は「がん対策推進企業アクション」の推進パートナー企業
として、がん検診受診の大切さを呼びかけています