

皆さん、こんにちは

秋もすっかり深まり、朝・晩はずいぶん寒くなりましたね。  
風邪を引きやすい時期ですから、体調管理には十分お気をつけください。

〔今月のテーマ〕

# 『削らないために、抜かないために』 “何でもないときに” 歯のチェックに、歯医者に行こう

皆さんはどんな時に「歯医者」に行かれますか？

むし歯が痛くなった 歯茎が腫れた 歯がグラグラする その理由は様々でしょうし、もちろん、その治療が歯医者の役目でもあります。

しかし、その治療の「痛さ・痛み」を過去にも経験されているため、「歯医者」に行くことが  
ゆううつ に思われている方もいらっしゃるのも確かだと思います。

以前に、つらい思いをしたり、治したなら、今また同じ思いをする前、お子様にさせる前に  
(=特に痛みは無い時に)、一度「歯医者」で診てもらうことをお勧めします。

「未病のうちに防ぐ」、つまり『予防』を積極的に行うことで、極力「抜かない」「削らない」  
「大がかりな治療にしない」など、ゆううつ な気持ちで生活していくことから解放されて、  
お口の中もきれいになる まさに良いことづくめです。

このような『予防』のための診療も「歯医者」を役目なのです。

“何でもないとき”からの予防歯科、はじめてみませんか？

11月のおすすめレシピ

## 焼りんご



### 材料

- \*りんご…2個
- \*バター…大さじ2
- \*グラニュー糖…大さじ2
- \*シナモンパウダー…小さじ1
- \*ブランデー…大さじ1
- \*バニラアイスクリーム…適量
- \*シナモンスティック、ミントの葉…適量

### 作り方

- 1)りんごは表面をよく洗い、ペティナイフや細いスプーンなどを使い、底まで貫通させないように気を付けて芯をくりぬく。
- 2)(1)の表面に、縦に5～6本の浅い切り込みを入れる。
- 3)バターは小さめの角切り、シナモンパウダーとグラニュー糖は合わせてシナモンシュガーを作っておく。
- 4)(2)のりんごの穴に(3)のシナモンシュガーの分量の1/4を入れ、上から1/4のバターを重ねる。さらに重ねるようにして同じ行程を繰り返す。もう一つのりんごにも同じように交互に重ね入れる
- 5)(4)を耐熱皿に入れ、分量のブランデーをふりかける。
- 6)180℃に熱したオーブンで30分焼き、途中で出てきた汁をかけながらさらに30～40分ほど焼く。
- 7)りんごを食べやすい大きさにカットして器に盛りつけ、バニラアイスクリームを添える。シナモンスティック、ミントの葉を飾る。

当クリニックのホームページです。ご覧ください。

<http://www.marguerite-dental.com/>



南林間 MINAMIRINKAN  
MARGUERITE DENTAL CLINIC

マーガレット歯科クリニック

〒242-0006 神奈川県大和市南林間1-6-11 小田急マルシェ南林間2F

南林間駅 西口から 駅への階段途中の入り口から入って、カルチャーセンター受付の先 右側

ニコニコ

《小田急マルシェ駐車場利用できます(1h無料)》

TEL: 046-278-2525

<http://www.marguerite-dental.com/>