

皆さん、こんにちは

早いもので、今年も残すところあと1ヶ月足らず。仕事に、大掃除、勉強に、とかく忙しいこの季節ですが、お口の中も忘れずにお手入れをお願いします。

歯 歯ぐき のチェックや検診を済ませて、キレイなお口で気分良く新年をお迎えください。

〔今月のテーマ〕

## 噛めることは『健康増進』の第一歩

今、皆さんは、キッチンと「噛む」ことが出来ていますか？

食べ物をしっかり噛んで食事をする習慣は、健康にとても良く、必要なことなのです。

痛い歯 穴のあいた歯 があるので噛めない。歯がグラグラする ので噛めない。

そんなトラブルを我慢して日々過ごされていませんか？

よく噛むことで、「だ液」もよく分泌されるようになります。

「だ液」には、歯の 自浄作用 殺菌作用 もあり、免疫力アップにもつながります。

眠い時にガムを噛むと脳が刺激され活性化することも研究で明らかにされていますし、試験勉強や仕事の効率UPの強い味方になるでしょう。

何となく 噛みにくいなぁ そう言えば、虫歯のままだった なんて方は、そのままにせず、年内にキッチンと治療しておく、美味しい食事と健康とで、楽しい新年が待っていますよ。

新年は、歯の治療を済ませて、スッキリ・きれいなお口で迎えましょう。

12月のおすすめレシピ

### ミンスパイ

ヨーロッパの家庭では、ポピュラーなクリスマスの食べ物だそうです。



#### 材料

* レーズン、サルタナレーズン、カレント	各75g
* ブラウンシュガー	50g
* シナモンパウダー / ナツメグ /	
ミックススパイス	各小1 / 4
* オレンジの絞り汁	1 / 2個分
* レモン汁	1 / 2個分
* りんご	100g
* くるみ	15g
* 無塩バター	25g
* ブランデー	30cc

#### 作り方

- 1) レーズンからレモン汁まですべての材料をボールに入れて混ぜ、一晩おく
- 2) りんごは皮付きのまま細かく刻む。
- 3) 耐熱ボールに1と2、バターを入れ、アルミ箔でふたをして120度に温めたオーブンで1時間くらい火をとおす。途中、1~2回かき混ぜる。
- 4) 完全にさめてから、細かく刻んだくるみとブランデーを加えて、密閉容器に入れ、冷蔵庫で保存する。
- 5) 1週間くらい前にミンスミートを仕込んでおき、あとは、クリスマス前にパイ生地に詰めて、180度のオーブンで20~30分かけて焼き上げます。

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  
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/>