

皆さん、こんにちは

新しい年を迎え、皆さん、気持ちも新たにがんばっていらっしゃる事と思います。  
私たち「南林間マーガレット歯科クリニック」も1月で開院1周年を迎えます。  
まだ駆け出したばかりですが、皆様の「かかりつけ医(院)」として、日々努力していきたいと思っておりますので、どうぞ宜しくお願いいたします。

今月の「だより」は、開院当初からの当院の 方針 である『予防』歯科について、  
良い点・メリットを改めてご紹介させていただきます。

〔今月のテーマ〕

## 『予防』と『定期的チェック』は 良いこと一杯

- 1) 未病のうちに防ぐことができます。
- 2) もしむし歯があったり、歯ぐきが悪くなっても、しっかりと治療することによって、悪化を防ぐことができます。(その時点から「予防」がはじまります)
- 3) 赤ちゃん や 小さなお子さん のいらっしゃる「お母さん」もしっかりと予防していく事で、赤ちゃん 小さなお子さん へのむし歯菌の感染が軽減されます。
- 4) 「治療」+「毎日のホームケア(基本は正しいブラッシング)」で、お口の中が清潔になり、口臭も軽減されます。
- 5) 今まで以上によく噛めて、食事がしやすくなり、健康増進につながります。
- 6) そして何よりも「予防」していくこと、治療が最小限ですむように 定期的にチェックしていくことは、大掛かりな治療に比べて、治療費も大幅に減らせます。

皆さまも今年こそ「予防(歯科)」を始めてみませんか  
当院にもお気軽な気持ちでぜひ「チェック」にいらしてください。



### ぜんざい

材料 (6人分)

* あずき	1カップ(150g)
* 砂糖	240g
* 水	3カップ
* 塩	少々
* 水溶性片栗粉	少々
* 切り餅	1+1/2切れ
* 塩昆布	少々

07年1月のおすすめレシピ

作り方

あずきは水につけ、浮いたゴミや虫食い豆を取り除いて洗い、豆の3~4倍の水を入れて火にかけ、沸騰したらザルにあげて、ゆで汁を捨てます。(ゆでこぼし)

の豆に3倍の水を入れて火にかけ、途中差し水をしながら、指でラクにつぶれる位まで豆を柔らかく煮ます。(ゆであずき)

3カップの水と砂糖を加えて煮溶かし、アクを取ります。好みで塩と水溶性片栗粉を加えてひと煮立ちさせます。

餅は1切れを4つに切って焼きます。

器に焼き餅を入れ、熱々のぜんざいをそそぎ、塩昆布などを添えていただきます。

調理ポイント

ゆであずきに砂糖を加えてアクを引き、好みの濃度で。

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/>