

皆さん、こんにちは

4月に入り早半ば、就職された方・進学・進級された方、それぞれ新しい環境にはもう慣れましたか？  
暖かかったり肌寒かったりと寒暖の差はまだ続きそうですから、体調を崩さぬようにしてくださいね。

〔今月のテーマ〕

## 『歯ブラシの基本的な使い方』

毎日の習慣としての「歯ミガキ」もちょっとしたことに気をつけるだけで、効果も違ってきます。  
そんな難しいことはありませんので、お気に留めていただければと思います。

**まずは、磨く順番を決めましょう。**

- 右 左、逆でもOK。ポイントは、口の中を端から端まできっちりと磨くこと。  
慣れないうちは、鏡を見ながらやりましょう  
(感覚や見当だけだとブラシがちゃんと当たっていないことが多いので)。

**歯と歯ぐきのきわを1ヶ所1ヶ所ていねいにブラシを当てましょう。**

- 「弱い力で」「大きく動かさずに、小刻みに」「1ヶ所を20～30回、的確にブラシを当てましょう」  
特に、前歯の裏側はブラシを立てて、かかとの毛先でかき出す要領で。

**歯のかみ合わせ部分の溝も忘れずに。**

- は、「歯みがき粉」をつけずに、やってみましょう。(泡だててしまい、長く磨けないので)

**最後に、「歯みがき粉」の出番です。**

- マッチ棒の先ぐらいの量をつけて、全体的に軽いタッチで仕上げます。

他にも、色々なブラッシング法がありますが、基本的な使い方の一例です。  
ちょっと気づかいですが、毎日のことですから、ぜひトライしてみてください。

当院は、「歯ミガキ」指導もしております。お気軽にお問い合わせください。  
実際に体験してみると感覚もつかめますよ。

## 鯖とたけのこのソテー

07年4月のおすすめレシピ



材料(2人分)

- \* さわら 2切れ
- \* たけのこ水煮 半分(約100g)
- \* アスパラ 3～4本
- \* 塩 少々
- \* 胡椒 少々
- \* 薄力粉 適量
- \* サラダオイル 少々
- \* バター 少々

作り方

- 1) さわらを一口大に切り、軽く塩をふって小麦粉を薄くまぶす。
- 2) フライパンにサラダオイルを熱して、1のさわらを両面カリッと焼く。  
火が通ったら、取り出しておく。
- 3) たけのこ、アスパラも食べやすい大きさに切り、フライパンで焼き目を付けるように、じっくり焼く。
- 4) 3に火が通ったら、2のさわらを戻し入れて、塩、胡椒で味を調える。  
最後にバターを少し加えてすぐに火を止め、全体からめる。

調理ポイント

魚も野菜も、あまり動かさずにじっくり焼き色が付くまで、  
「炒める」のではなく「焼く」ことが、カリッとさせるポイントです。

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/>