

皆さん、こんにちは

5月もGWが終わり、たっぷり休んだ方は、リフレッシュして日常生活に。お仕事の方はこれからゆっくりとお過ごしでしょうか。皆さん、爽やかな季節を満喫したいものですね。

【今月のテーマ】

# 『歯と歯の間がキレイになると』

「歯ブラシ」による 歯みがき の習慣は、皆さんの生活の中にすっかり定着してるものですよ。ところが、“**歯と歯の間（歯間部）**”を **専用ツール（歯間ブラシ、フロスなど）** で清掃されている方となると臨床を通してみても現状は少ないなあというのが正直な実感です。

普通の 長い歯ブラシ だけではどんなに時間をかけて清掃しても“60～65%程度”の **プラーク（歯垢）** しか除去できないと言われてます。ですから、そこに、 **歯間部専用ツール（歯間ブラシ、フロスなど）** を使っての“歯間部”清掃を併用することでプラークの除去率は80%以上にも上がります。

“**歯周病**” “**むし歯**” は、“**歯と歯の間（歯間部）**” から発病することも多く、その理由は、 **プラーク（歯垢）** が除去しにくい場所だからです。

「**歯間ブラシ**」「**フロス**」などを使ったことがある方も 毎日 ではなくて 2～3日に一度 とか たまに という方が多いようです。でも実は、 **プラーク（歯垢）** は日々増殖しているって知っていますか。そうです、だから 2～3日 や たまに ではあまり意味がありませんよ。

皆さんも早速今日から “**歯と歯の間（歯間部）**” の清掃を毎日の習慣にして、**『スッキリとキレイなお口を』** 目指してみませんか。

「**歯間ブラシ**」「**フロス**」は、正しい使い方をして、初めて効果が上がります。  
“**使い方に不安のある方**” “**一度しっかりと覚えたい方**” は、当院で指導いたします。  
お気軽にお問い合わせください。

6月4日は『むし歯予防デー』です。

お口の健康を考える良い機会に、**歯科医院での検診をお勧めします。**

07年5月のおすすめレシピ

## 野菜たっぷり初経サラダ



材料 (3～4人分)  
 \* 鰹(お刺身用) 1サク  
 \* 新玉葱 1個  
 \* かいわれ大根 1パック  
 \* にんじん 半分くらい  
 \* ごま油 / ポン酢 各大さじ2杯  
 \* にんにく 1/2かけ  
 \* 生姜 お好みで

### 作り方

- 1) 新玉葱はスライスして水にさらししっかりと水気を切る。にんじんは千切りにしておく。にんにくはすりおろしておく。かいわれは根元を切ってさっと洗い水気を切っておく。
- 2) お刺身用鰹を食べやすい大きさに切る。
- 3) ボールに材料をいれさっと混ぜ合わせ、器に盛り付けます。

### 調理ポイント

野菜の水気をしっかり切るのがポイント。  
味付けはお好みで調整してくださいね。市販のドレッシングやごま油の代わりにオリーブオイルを使っても美味しくできます。

### 今月の詩

そのこ二十歳(はたち)、櫛にせかるる黒髪の、おごりの春の美しきかな。

与謝野晶子

鏡に映った二十歳の自分を「美しい」と讚えた与謝野晶子のように、深緑美しいこの季節、人生を謳歌できたらいいですね。

当クリニックのホームページです。見てください。

<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/>