

皆さん、こんにちは

7月になっても、まだまだ雨の多い日も続いています。もうしばらくすると“暑い夏”がやって来ます。梅雨になると「花」は元気になりますし、“暑い夏”が来れば、子供が元気になります。その季節季節を楽しむ何かがあるものですね。

【今月のテーマ】

## 『フッ素』って、どんな役割？

『フッ素』。「歯」「歯磨き」の時に、よく耳にする言葉です。今回はその役割についてのお話です。

『フッ素』の役割、それは「歯の質を強くする」にあります。

歯の表面の成分は、実は毎日溶けたり、元に戻ったりを繰り返しています。そのバランス・つじつまが崩れて溶けすぎるといわゆる「むし歯」になってしまいます。

でも、その『フッ素』そのものが「むし歯を治す」わけではなく、溶けた成分を元に戻すその手助けをするのです。

『フッ素』を日々使用することは、「歯」にはとても良いのですが、食材からでは「むし歯予防」のレベルまでの量の摂取は不可能です。日本では、水道水に『フッ素』を入れるシステムは北欧などの「むし歯予防」先進国に比べるとまだ遅れているのが現状です。

そこで、手近な方法としては、

「歯磨き粉」は『フッ素入り』を選ぶ。

『フッ素スプレー』を使う。（一部ドラッグストア、歯科医院などで扱っています）

歯科医院での定期的な『フッ素』塗布。

特に と はおススメですが、それぞれの生活スタイルに合わせて、出来ることからすることで無理なく続けられますよ。日々、利用して積極的に「むし歯予防」をしましょう。

『フッ素』って、元気な「歯」にするために必要なんですよ。

07年7月のおすすめレシピ

### トマトの冷製パスタ



#### 材料

*ルッコラ	1/3束
*トマト	1/2個
*パスタ	100g
*EVオリーブオイル	大さじ1
*パルミジャーノチーズ(粉)	大さじ1
*クレージーソルト	小さじ1/2弱
*ドライガーリックorパウダー	少々
*塩(茹で用)	適宜

#### 作り方

- 1) パスタは、茹でてから「ざる」に上げ、流水で冷やし水気を切る。
- 2) ルッコラは千切りに、トマトは角切りにして、EVオリーブオイル、パルミジャーノチーズ、クレージーソルト、砕いたドライドスライスガーリック又はガーリックパウダーと合える。
- 3) 皿にパスタを盛り、上に2のをせる。

#### 今月の詩

咲き急ぐな 散り惜しむな 夏咲く花は 夏をこそ飾れ

シェークスピア「ソネット94」より

The summer's flower is to the summer sweet, Though to itself it only live and die,

真っ黒に日焼けした子供たちのいきいきとした笑顔。それを見ると急がないで、あせらずゆっくりと大人になってほしいと切に願います。そんな時にこのフレーズをふと思い出します。

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/>