

皆さん、こんにちは

朝・晩の気温もグッと下がり、肌寒くなってきましたね。
秋本番のスポーツに、勉強に、グルメに、それぞれの秋を満喫してくださいね。

〔今月のテーマ〕

崩さないで、あなたの咬み合わせ

皆さんのお口の中で、「ムシ歯」や「歯周病」又は事故などによる外傷のために失われてしまった「歯」はございますか？

もし失われている「歯」があるとしたら、適切な処置でその部位を補っていますか？
部位にもよりますが、“失われた歯”をそのままにしておく、

歯の数が減るので、口内での咬む能力が低下します。

空気がもれやすいので、発音がしにくくなります。

周囲の歯や咬み合わせの歯（対合歯）が移動しやすく、やがて咬み合わせの崩壊につながります。

特に「咬み合わせ」の崩壊・アンバランスは、姿勢も崩しやすく、ひいては肩こり腰痛など、全身に悪影響が起りやすくなります。

「食べること＝生きること」。咬み合わせを崩さないで広く咬める良い食生活を送ることにつながり、又全身のバランスも崩しにくくなるので、心身ともに健康を維持することにつながります。

もし、そのままにしている部位があったら、どうぞ、歯科医院にご相談いただき、適切な処置を受けてしっかりと咬み合わせを取り戻して、イキイキとした生活を送ってください。

次回は、実際の治療法の種類について、ご説明します。

正しい咬み合わせは、心身の健康に大切です。

07年10月のおすすめレシピ

栗入り五目ご飯



材料(2~3人分)

*栗の甘露煮	10個くらい
*油揚げ	1枚
*にんじん	1/2本
*ごぼう	1/2本
*お米	2合
*水	360ml
醤油	大さじ2
酒	小さじ2
みりん	小さじ2
*お好みで黒米	大さじ2

作り方

- 1) ごはんを研いで分量の水とお好みで黒米と炊飯器に入れて1時間おく。
- 2) 油揚げを細切りに、にんじんは千切りにする。ごぼうはさがきにして、水にさらしてあく抜きする。
- 3) を小さいボウルに入れて、印の調味料を和える。
- 4) 調味量も残さず炊飯器に入れて普通に炊く。炊き上がった栗を加えて、ふんわり混ぜて出来上がりです。黒米は入れなくても美味しくできます。

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せん(1h無料)》

TEL : 046 - 278 - 2525

<http://www.marguerite-dental.com/>