

皆さん、こんにちは

新しい年を迎え気分も一新し充実した日々をお過ごしかと思います。カゼやインフルエンザが流行る時期でもあるので、手洗い・うがい・マスクなどで積極的に予防を心がけたいですね。加湿器はとても有効ですが、お持ちで無い場合は洗濯物を部屋干しするだけでもずいぶん良いとの事、お試しください。

《お口の健康のために》

QOL(クオリティ・オブ・ライフ = 生活の質)を守るために、“お口の健康”について考えましょう

生活をより楽しく、生き生きとしたものにする為には、“お口の健康”は欠かせません。

「よく噛めない」では、食べる物もずいぶん制限されてしまいませんか？（例えば 軟らかいものを選びがきになるなど）。これでは、「食べる」という楽しみが減ってしまいますよね。「歯や歯ぐき痛い」というのでは、気持ちも晴れませんし、夜眠れなかったり、何かに取り組む 気力 をも失いがちになりやすいですね。

逆に「よく噛める」「痛くない」というのは、美味しいもの・体に良いものが食べられることで心身共に満足感が得られ、仕事や勉強、育児、趣味etc、何事にも積極的に取り組む力がわいて来るのではないのでしょうか。

「歯科に通う時間が無い」とあきらめたり、「痛いのでは」と不安に感じる気持ちもよく分かります。ぜひ“少しの勇気と時間”をお持ちいただいて、歯科医院にいらしてみてください。私たちは『なおす』ことはもちろん、貴方さまの“お口の健康”を考え、「QOL」を守るその支援をしていきたいと心から思っております。

今月のおすすめ情報

みそチャーハン

ちまたでは、ラーメンをはじめ「みそ味」がブームの兆しありでしょうか。今回は、家庭で簡単にできるチャーハンのご紹介です。



材料(2人分)

- * ご飯 300g
- * 卵 2こ
- * 長ねぎ 1.5cm
- * 甜麵醬 小さじ2
- * 鶏がらスープの素 小さじ2
- * ごま油 大さじ1、5

作り方

- 1) 長ねぎをみじん切りにする。ご飯が冷めていたら暖めておく。
- 2) フライパンにごま油と長ねぎと甜麵醬を入れ、香りが出るまで弱火で炒める。
- 3) 強めの中火にしてご飯を入れ、炒める。火が通ったら卵を回し入れて、固まるまで炒める。
- 4) 鶏がらスープの素を加え、炒め合わせる。

当院のHPです。 <http://www.marguerite-dental.com/>

院長ブログはじめました。
当院HPからバナーをクリックください。

かおるママ 歯科医師の

ワクワク
子育て日記



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/>