

皆さん、こんにちは

もうすっかり秋めいてきて、赤いトンボも飛んでいたり空気がヒンヤリしてきたり、旬のサンマも豊漁のようで、皆さんはもう召し上がりましたか？

《お口の健康のために》

定期検診こそ ‘歯’と‘歯茎’の健康の要

不幸にして「ムシ歯、歯周病」にかかってしまったり、歯を失ってしまった場合、治療に通院することになりますよね。治療には、当然回数・時間が掛けなくてはなりません。重症であればあるほど、長期にわたっての治療とならざるを得ませんね。根気強く通院し、ようやくお口の健康をとり戻せてホッとひと安心。実はここからが『お口の健康』維持にとっても重要な時期になるのです。

皆さんは、体の健康の為に規則正しい生活、適度な運動、バランスの取れた食生活など生活習慣そのものを改善し維持していますよね。

『お口の健康』も同じです。お口は体内への入り口、消化器官の入り口です。また、『お口の健康』を崩す大きな原因の一つは「歯垢＝プラーク：ばい菌のかたまり」。そしてそれがこびりついたのが「歯石＝プラークの温床」です。これらをいかに少なくし続けるかが重要なのです。

磨き残しやすい奥歯や歯と歯の間はもちろん、むし歯の穴の中、歯茎の溝（＝歯周ポケット）にプラークは多く存在します。プラークは放っておくと‘歯石’になり、さらに繁殖する悪循環により『お口の健康』は崩れます。

その悪循環を断ち切るために、積極的な定期検診を受けることをお勧めします。ひどくならない段階で、今の健康状態を維持・改善するために、とり戻した『お口の健康』を失わないためにも、ぜひ定期検診を受けてください。

今月のおすすめレシピ

山芋のしょうゆバター焼き

しゃきしゃき食感が美味しい



材料(4人分)

*山芋(真芋) 500g *バター 50g
*胡椒 少々 *しょうゆ 適量

作り方

- 1)フライパンにバターを溶かし皮をむいて乱切りした山芋を入れ炒めます。
- 2)一部分にこんがり焦げ目が付いたらしょうゆをまわしれます。
- 3)しょうゆを絡めて香ばしい香りが立ってきたら出来上がり。

今月のおすすめお口グッズ

ウルトラフロス

- 初心者の方でも安心して歯肉に触れる 歯頸部や歯肉縁下のフロッシングができます。唾液に触れるとフロスがスポンジ状に。
- 独自の構造で、広い面積のフロッシングが効率的・効果的にプラーク除去ができます。



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

〒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 MINAMIRINKAN
MARGUERITE DENTAL CLINIC
マーガレット歯科クリニック

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/>