

皆さん、こんにちは

秋もいっそう深まり、少しづつ肌寒さも増してきた今日この頃、いかがお過ごしでしょうか？  
 今年はインフルエンザも早々流行の兆しがあるので、手洗い・うがいを心がけしっかり予防しましょう。

《お口の健康のために》

## ファッションやグルメを楽しむ秋は 口元もキレイで笑顔キラキラ

秋は、思いっきりファッションを楽しみたい季節ではありませんか？  
 トップス、ボトムス、靴に帽子。コーディネートの変り種も広がりますよね。女性でしたらメイクも秋モードに決めて毎日ステキに過ごしたいですね。

でも、せっかくファッションやメイクを決めても、口元が美しく見えないのは魅力も半減です。  
 ‘歯’や‘口臭’が気になって笑顔を思わず手で覆ってしまう・・・そんな方もいらっしゃるのでは。人の印象で、“笑顔”は大きなポイントになります。

お口の中のトラブルをしっかりケアして、自信を持って笑顔でいられば、楽しくいらませんか？

また、秋はグルメを楽しむには一番の季節でもあります。せっかくの美味しい食事を‘歯’や‘歯茎’のトラブルで楽しめないのは残念ですね。何もしなくても歯が痛むようならもちろんですが、‘噛む’と痛い・しみる、歯茎が腫れて痛いなどどんなトラブルも食べることを困難にしますし、放っておけば悪くなっていきやすいものです。

思いっきり秋を満喫するために少しでもおかしいなという事があれば、早めに歯科の受診をお勧めします。一方、何の症状が無くてもチェックを受けたりクリーニングをしたりとキレイで清潔なお口を手に入れて、毎日イキイキと楽しく過ごしませんか。

### 今月のおすすめレシピ

#### 秋野菜みぞれ煮



#### 材料

\*蓮根 / 鶏挽肉 / かぼちゃ / 茄子 / いんげん  
 里芋 / 大根 / 醤油 / みりん / 酒 / 砂糖

#### 作り方

- 1 下茹でした蓮根を薄切りし、挽肉を挟む(挽肉は肉団子用に)
- 2 かぼちゃ・里芋は食べやすい大きさに切り、電子レンジで加熱
- 3 いんげんも茹でるか加熱しておく
- 4 茄子は斜め切りにして水にさらし、アク抜きする  
 5 180℃の油で1)~3)を素揚げする
- 6 鍋に醤油・酒・みりん・砂糖・出汁で薄めの天つゆを作り、大根おろしを入れる
- 7 素揚げした4)を5)に入れて、軽く煮る

風邪対策にもバッチリ

### 今月のおすすめお口グッズ

#### レノビーゴ

○フッ素イオンスプレー。  
 赤ちゃんから大人まで  
 使用できます。  
 歯みがき後には  
 フッ素でムシ歯予防を！

当院 ¥1,200-(税込)



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

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/>

〒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