

皆さん、こんにちは

いよいよ今年も残りあと1ヶ月。あっという間ですね。寒さに加えて猛威をふるうインフルエンザ・・・。
どうぞ体調管理にくれぐれも注意して、楽しい年の瀬をお迎えください。

《お口の健康のために》

お口のトラブルを無くして 健康な新年に備えましょう！

いよいよ今年最後の月になりましたが、今年中にお口の中もトラブルを解決して、清々しい新年を迎えませんか？

“歯や歯ぐきの痛み” “歯ぐきの腫れ” その他の気になるところがある方はもちろんの事、何の（自覚）症状がない方でも、今年のうちチェックして、治療すべきところあればキチンと治してお口の中をキレイにしませんか？

年末までのこれからの時期、忙しくなりがちですよね。

体の疲労は抵抗力を低下させやすく、弱っている部分を悪化させやすいものです。特に年末年始は医療機関も休業することも多く、いざ症状が出た時に困ってしまいますよね。

また、受験を控えた方も本格的な受験シーズンを迎える前にチェックして治療をしておくことで不安を解消できますよ。痛みがひどくなる前ほど通院の回数の短縮にもつながります。

皆さん、個々お忙しいことでしょうが早めのチェックと治療を前向きに考えて、“クリスマス” “お正月”のご旅行を楽しんだり、美味しい料理を楽しく食べれるようにしませんか。

どうぞ、お気軽に歯科医院に検診にいらしてください。

今月のおすすめイベント



宮ヶ瀬クリスマス

◎清川村の「宮ヶ瀬湖」には、大きなクリスマスツリーが。
11/28～12/25まで。
夜は23時まで点灯してますよ。

今月のおすすめレシピ



簡単に美味しい

さっぱり！白菜豚鍋

材料

- *白菜 1/4個
- *豚かた薄切り肉 200g
- *長ねぎ 1本
- *水 1000cc
- ★めんつゆ 大1 ★酒 大1
- *ミツカン味ポン(お好みの量)

作り方

- 1 洗った白菜を食べやすい大きさに切る
(茎の部分は千切りで)。洗った長ねぎも切る。
- 2 鍋に、白菜・豚肉・長ねぎ・水を入れ沸騰するまで煮る。
- 3 沸騰したら★を入れ蓋をして15分程煮る。
- 4 スープと一緒に具をすくい、お好みの量の味ぽんを入れる。

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

〒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/>