

皆さん、こんにちは。

2月に入り、厳しい寒さもまだまだ続きますが、あちこちに‘梅’や‘桃’の花もちらほらと……。暖かい春ももうすぐそこに来ていますね。

《お口の健康のために》

“歯磨き”とは、“歯”を“磨く”事ではありません。

“歯磨き”という言葉で思いうかべる動作は、皆様一緒ではないかと思いますが、きちんとした“歯磨き”は「歯」を「磨く」事ではないのです。

皆さんは「磨く」という動き・行為は、力を入れて一生懸命に“キュッキュ”するようなイメージをお持ちではないですか？ですから“歯磨き”＝（イコール）「歯ブラシ」に歯磨き粉をたっぷりつけて、ゴシゴシと「磨く」イメージに思えてしまいますよね。

でも、このイメージのまま実際にやってしまうと実は「歯」や「歯ぐき」にかなりの負担がかかってしまい「歯」をすり減らしたり、「歯ぐき」を傷つけてしまったり・退縮させてしまったりしてしまいます。

“歯磨き”の本当の意味は、「歯の汚れ＝歯垢（ムシ菌・歯周病菌のかたまり）をキチンと除去することです。‘歯垢’はベターッと歯にこびりついて繁殖していくので、それを「歯ブラシ」の毛先で落とすという事が大切です。

‘歯’の「どの面（表・裏・歯の間やかみ合わせなど）」も正しく「歯ブラシ」をあて、弱い力でもていねいに清掃する事が“歯磨き”の真意です。

もし「正しい方法が分からない」「自己流では不安」そんな方は、是非歯科医院を利用してください。正しい“歯磨き”を習慣づけて、歯垢を極力除去し‘ムシ歯’や‘歯周病’を予防して清潔なお口で毎日を過ごしましょう。

今月のおすすめイベント



河津桜まつり

◎早咲き桜として有名な伊豆の「河津桜」。2/6～3/10で『河津桜まつり』が開催されます。桜並木の下ゆっくり歩いて一足早い春気分を。

今月のおすすめレシピ

ボルシチ



材料（4人前）
 豚肉（牛でも） 500g
 タマネギ 2つ 人参 1/2本
 トマトピューレ 1缶
 キャベツ 1/4個
 サワークリーム 適量
 塩胡椒 少々 ビーツ（缶詰） 1つ

簡単に美味しい

作り方

- 1肉は食べやすい大きさに、人参、タマネギはみじん切り、キャベツは千切りに切っておく。
- 2鍋に水2000ccを入れ、肉をと半分のタマネギを入れ、ローリエを加え煮込む。
- 3フライパンに油を熱し、人参、残りのタマネギをしっかり炒め、トマトピューレを加え、更に炒める。
- 4鍋にキャベツとすり下ろしたビーツを入れ、キャベツがしんなりしたら3を入れ更に煮込む。塩胡椒で味を調えたら、皿に盛り、サワークリームを添える。

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/>