

皆さん、こんにちは。

5月に入り新緑の鮮やかな季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。新社会人、新入学の方方も新しい環境に慣れてきた頃でしょうか。1年のうちで過ごしやすい季節になりましたね。

《お口の健康のために》

デンタルフロス(糸ようじ)を見直そう

「デンタルフロス(糸ようじ)」は、最近では身近なものとなってきている「歯口清掃用具」の一つですね。ご存知かとは思いますが、使う目的は、“歯と歯の間(歯間部)の歯垢(プラーク)や汚れ・食べ物のカスを除去する”ことです。ところが、身近なものの割には、実際毎日の習慣としてキチンと使っている方は意外と少ないように思えます。‘時折’ ‘週2・3日に一度’ という使用頻度が多いのが実情のようですね。

以前にもこの「マーガレットだより」で記したことがありましたが、通常の「歯ブラシ」によるものではいくら時間を掛けて歯磨きしても60%前後の汚れしか除去出来ません。残りは“歯と歯の間”の清掃にかかっています。ぜひとも毎日の習慣として積極的に使っていただきたいものです。

後は「正しい使い方」です。使っている方でも自己流という方が多く、正しい使い方を知る機会が少ないのだと思います。そういう時は「歯科医院」をお訪ねください。

「歯科医院」は“治療”のみならず“予防”する場所としても活用できる場所ですから。

★ 歯磨き+の習慣付け と 歯科医院で正しい使用法を知りましょう。★

お知らせ

3月29日(月)より、毎週月曜日の診療時間に変更になります。

10:00~15:30(最終受付15:00)までの通し診療となります。
月曜日のみ変則になりますが、よろしくお願いたします。

今月のおすすめイベント

生田緑地
ばら苑

今月のおすすめレシピ

たらの芽 てんぷら



材料
○たらの芽 ○揚げ衣 ○揚げ油

作り方

- 1たらの芽は、根元の茶色い部分を削るように取り除く。小麦粉を薄くまぶしておく。
- 2小麦粉、冷水、溶き卵で揚げ衣を作る。ダマが残っているくらいでOK。
- 3穂先をつまんで、さっと揚げ衣にくぐらせて、少し高め揚げ油で揚げる。

簡単に美味しい

おすすめおグッズ

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。



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 西口から駅改札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/>