

皆さん、こんにちは。

早いもので7月。1年の折り返しを過ぎ、暑い夏を迎えますね。  
どうしても食欲の落ちるこの時期ですが、体調管理には十分お気をつけください。

《お口の健康のために》

# 夏バテと歯ぐきのトラブル

もうすぐ本格的な夏。暑さで食欲が落ちるばかりでなく、仕事、勉強、睡眠不足、夏風邪などで体調を崩し、いわゆる「夏バテ」の症状が出る方も多いのではないのでしょうか？

毎年この時期、「歯ぐきが腫れた」「親知らずのあたりが痛い」など歯ぐきのトラブルを訴えて来院される患者さんも少なくはありません。そんな歯ぐきのトラブルのきっかけは、体調を崩した事による「体の抵抗力・免疫力」の低下により、お口の中のばい菌が暴れだして起こることが多いのです。

ですから、日頃の体調管理には十分注意をし、適切な休養や栄養を十分にとると共に、トラブルの原因である“お口の中のばい菌”である「歯垢（＝プラーク＝ばい菌のかたまり）」を極力除去する事、つまり、ブラッシングによる“プラーク・コントロール”を心がけ、また、歯垢の温床である「歯石」を歯科医院で定期的に除去し、お口の中を清潔に保つようにしましょう。

## ご自宅でのブラッシングの習慣付け と

歯科医院での歯石除去の二段構えで、歯ぐきのトラブルを抑えましょう。

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。

### お知らせ

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



#### ふじてんリーパーク (山梨県)

◎富士山をバックに、色鮮やか70種類100万株600万輪のゆりが咲き誇る関東最大規模のゆり園。  
2010年7月17日(土)  
※開園予定

#### 今月のおすすめレシピ

#### 夏のトマト&豆腐サラダ

簡単に美味しい



#### 材料

○カイワレ 1パック ○玉ねぎ 半分  
○豆腐 半分～1パック ○プチトマト 5～8個  
○鰹節 適量 ○海苔 適量

#### 作り方

- 1 玉ねぎはスライスして水にさらします。  
豆腐は角切りにプチトマトは半分に切ります
- 2 カイワレと玉ねぎスライスと和えて切った豆腐とプチトマトを盛って冷蔵庫で冷たくするまで冷やします
- 3 ドレッシングは、中華風に「ごま油」で。
- 4 冷えたら食べる直前に鰹節と海苔をたっぷりトッピング  
ドレッシングをかけて出来上がり！！

#### 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

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/>

〒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