

皆さん、こんにちは。

8月。まさに、夏真っ盛り。各地で猛暑日が続き、体力もうばわれがちですが、栄養・休養をしっかりとって、夏バテしないようにしたいですね。

《お口の健康のために》

入れ歯安定剤を上手に利用しよう

私たちが義歯（入れ歯）をつくる時は、“しっかりと噛めて” “痛くない” ものを目指しています。しかし、「入れ歯」という硬い人工物を柔らかい口の中に入れて使用する訳ですから、中には、“入れ歯安定剤” を利用することで、快適に使えるケースも少なくはありません。ただ、多くの方は、明確な用途も知らず、市販の安定剤を使用しているのが現状だと思われます。

◎粘着タイプ（クリームタイプ）

- －使用法 : 入れ歯の内側に薄くのばす。
- －使用目的 : 歯科医院で、何度か調整しても痛い箇所がある場合や外れやすいなど、改善が見込めない場合。
- －利点 : 安定が期待できる。
- －欠点 : ベタついて、手や粘膜に付着することで不快感が出ることもある。

◎密着タイプ（クッションタイプ）

- －使用法 : 入れ歯と粘膜との大きなスキ間を埋める。
- －使用目的 : 作成後の日数が経ち、入れ歯と粘膜との間にスキ間が出来て不適合になった場合。
- －利点 : ベタつかず、水洗いが出来る。クッション効果で痛みが緩和。
- －欠点 : 厚みが出るので量などによっては噛み合せに変化が出やすい。

このように、用途・目的によって使い分けることで、快適に「入れ歯」を使用できるので、ご利用をお考えの方は、一度、歯科医院に相談してみてもいいのではないでしょうか。

今月のおすすめイベント



相模原納涼花火大会 (8/28)

◎相模川高田橋の上流でスターマインを中心とした約8000発の花火が打ち上げられ、夏の夜空を豪華に彩ります。

今月のおすすめレシピ

豚冷しゃぶ柚子こしょう風味

簡単に美味しい



材料

- 豚切り落とし 250g ○レタス 3枚
- たまねぎ 中1/2個 ○ピーマン 1個
- 柚子こしょう 大匙3

作り方

- 1たまねぎはスライスして短時間水にさらしておく。
- 2レタスは食べやすい大きさにちぎり、ピーマンは千切り。
- 3豚切り落としは沸騰した湯でさっと湯がき、氷水で冷やして水気を切っておく。
- 4器にレタス、たまねぎ、ピーマンを盛り、3の豚肉を盛って柚子こしょうをかける。

おすすめお口グッズ

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/>