

皆さん、こんにちは。

9月に入ったとはいえ、連日厳しい残暑が続いていますね。
熱中症にはくれぐれも注意して、また、食中毒もまだまだ注意が必要になりますね。

《お口の健康のために》

笑顔に自信が持てるようにしよう

笑顔は万国共通のコミュニケーションスタイルです。キラキラな笑顔はどんな言葉よりも心が
晴れやかになりますね。でも、笑顔も見せたくても口元に自信がなくて・・・、という方、
いらっしやいませんか？

“白い歯を見せて笑う”ことはとても素敵なことです。

「白い歯」の為には、どうしたらよいのでしょうか？

あなたの「歯」、むし歯になっていたり、欠けてしまっていたり、はたまた不幸にして失ったりして
いませんか？ ステイン（着色）が付いて茶色っぽくザラザラになったり、歯垢や歯石が付いて
黄色っぽくヌルヌルしたりしていませんか？

むし歯や欠けてしまった歯、失った歯はキチンと治し、ステインや歯垢は、歯科医院でキチンと
取り除きましょう。歯垢は毎日の歯磨きを丁寧にキチンと落としましょう。歯垢や歯石を除去する
ことは「歯」だけでなく「歯ぐき」の健康にもつながります。

そして、何よりも「お口の健康」のためには、『予防』を心掛けること！が一番です。
歯科医院で定期的な診察を受けて、正しい“歯みがき法”を知り、日々実践する事。

『キラキラ輝く笑顔』を手に入れて、毎日をより楽しく過ごしましょう。

今月のおすすめイベント



忍野村 コスモス畑

◎野村内の休耕田を活用した
花畑で、8月下旬から
コスモスのピンクや白色が
一面に広がる。
秋のドライブがてらにどうぞ。

今月のおすすめレシピ

小松菜とちくわのおにぎり (焼肉のたれ風)



簡単に美味しい

材料

- ご飯 茶碗3杯
- ちくわ 1本 ●小松菜 100g
- 焼肉のタレ 大さじ2 ●ごま塩 大さじ1

作り方

- 1ちくわ・小松菜を細かく刻み、少量の油をひき、
フライパンで軽く炒め、焼肉のタレを加えて更に
しっかり炒める。
- 2温かいご飯に1とごま塩を加えて混ぜ合わせ、にぎる。
お塩加減は、お好みで。

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。



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

二コニコ

《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/>