

皆様、こんにちは。

10月に入り、昼間の暖かさと朝晩の肌寒さがはっきりしてきましたね。  
風邪も流行りはじめているようなので、体調管理にはくれぐれも注意してくださいね。

## 《お口の健康のために》

# 秋の夜長は、“ながら歯磨き”してみませんか？

だいぶ日も短くなり、“秋の夜長”を楽しめる季節になってきましたね。楽しみ方も人それぞれですが、読書をする方、好きな音楽を聴くことが好きな方、DVD鑑賞をする方、中には「will Fit」などで家庭内エクササイズを楽しむのが好きと言う方もいらっしゃいますかね。

お口の健康を保ち、ムシ歯や歯周病予防のためには、お休み前の“ていねいで正確な歯磨き”がとても大切になります。それには、ある程度の時間を掛けて、‘キッチンとブラッシングし、出来る限り歯垢（＝プラーク＝バイ菌のかたまり）’を除去することが必要です。なおかつ、それを毎日の習慣として生活の中に根付かせる事が重要なのですが、中々そう長続き出来ないのが現状ではありませんか？

そこで、何かをしながらでもできる“ながら歯磨き”を始めてみませんか。  
「歯ブラシ」がキレイにしたい場所に、キッチンと当たっているかどうかをチェックする「手鏡」の用意が必要ですが、リビングや自室でくつろぎながらでも楽しんで出来るのは取り組みやすくありませんか？  
少なくとも洗面所の前で立ちっ放しの状態でするよりは長続きしそうですよね。

ぜひ、この秋は、気楽な気持ちで“ながら歯磨き”にチャレンジしてみましょう！

### 今月のおすすめイベント



#### 箱根仙石原すすき

◎台ヶ岳北西の斜面に広がる草原は、箱根一のすすきの名所として知られ、9月下旬から10月下旬までは18ヘクタールもの広大な面積にすすきの穂が黄金色に輝きます。

### 今月のおすすめレシピ

#### さつまいもご飯を土鍋で

簡単に美味しい



#### 材料

- さつまいも 大1本
- 米（5分つき使用） 2合
- 水 2カップ
- 塩 小さじ1/4弱
- 昆布 5cm角くらい
- 酒 大さじ1
- 黒ゴマ 適量

#### 作り方

- 1 お米は30分以上前に洗ってざるにあげておく。
- 2 さつまいもは皮をきれいにあらって1.5cm角に切り、水にさらしておく。
- 3 鍋にお米と酒→塩→昆布→水をいれてひとまぜ。上にさつまいもを広げる。
- 4 土鍋を弱火にかけて5分、その後中強火で10分くらい。フタから蒸気がでてきたら、弱火で14分。
- 5 火をとめて10分以上むらしてからしゃもじで底からすくって一混ぜしておく。

### 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/>