

皆様、こんにちは。

12月に入り、今年も1ヶ月を残すところとなりました。忙しい日々をお過ごしのことと思います。風邪、インフルエンザなど流行る時期でもあるので、体調管理にはくれぐれもお気をつけください。

## 《お口の健康のために》

# “お口の健康” 不安をなくして、楽しい新年を迎えましょう！

今年も残すところあとわずかですね。仕事納め、終了式その他、忘年会、クリスマス会、カウントダウンイベントなど楽しい事が盛りだくさんになっていませんか。おいしい食事をする機会も多いことと思います。ところが、「歯が痛かったり」「歯ぐきが腫れている」とせっかくの楽しいイベントも台無しですよ。

そこで、「お口の中」の不安は早めに解消しましょう。「ムシ歯」があったら早めに治し、「歯垢・歯石」をきれいに除去して「歯ぐき」を元気にしましょう。

「お口の中」の状態にもよりますが、1回の治療で全てが終わるとは限りませんし、年末になると歯科医院も混雑が予想されます。まして、ギリギリでは年末年始休みに入ってしまう。

早めの対処で余裕をもって受診することをおすすめします。

## 健康な“お口”で楽しい新年を迎えましょう。

※受験生の方も年明けるといよいよ試験本番に。その前に、「ムシ歯」を治して安心して受験を乗り越えましょう！

### 今月のおすすめイベント



#### 冬ほたる in 万葉公園

◎「冬に蛍が飛び交う街」、万葉公園。初夏の夜にしか見ることの出来ない幻想的な蛍の光をクリスマスシーズンにイルミネーションとして再現。

### 今月のおすすめレシピ

#### ブロッコリー。マヨチーズ焼き

簡単に美味しい



#### 材料

- ブロッコリー 1/2株
- チーズ（とろけるタイプ）好きなだけ
- マヨネーズ 好きなだけ

#### 作り方

- 1 ブロッコリーを食べやすい大きさに切る。
- 2 1を耐熱皿などに入れラップをし、電子レンジ(500w)で2分。
- 3 2をグラタン皿などに入れる。
- 4 3の上に好きなだけマヨネーズをかける。  
※たっぷり美味しい
- 5さらにチーズをかける。  
※チーズもたっぷり美味しい
- 6オーブントースターかオーブンでチーズに焼き色がつくまで焼く。

### 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

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