

皆様、こんにちは。

新しい年を迎え、今年1年も皆様のお口の健康のお役に立てるよう日々努力してまいります。今年もどうぞよろしくお願いいたします。毎日厳しい寒さが続きますが、「風邪」「インフルエンザ」などには十分ご注意ください。手洗い・うがいや十分な休養・栄養を心掛けてください。

《お口の健康のために》

“歯垢(=プラーク)”は『細菌のかたまり』だということを再認識しましょう。

多くの方が「歯垢」「プラーク」という言葉を耳にしたことがあると思います。この紙面でも何度か取り上げていますが、「プラーク」が「お口の健康」に悪影響を及ぼすものという位置づけは不変なので、新年の今、改めてプラークコントロールの重要性を再認識していただきたいと思います。

プラーク・・・歯の表面に強く付着する細菌とその産生物からなる複合物で、1mgあたり 2.5×10^8 個もの数が存在する細菌の塊りです。水に溶けず(=うがいでは取れない)、時間がたつと増殖していく(=お口の中がどんどん不潔になっていく)ので、歯ブラシやクリーニングによる機械的な清掃でのみ初めて除去できます。

感染症・・・ムシ歯(歯の表面が細菌の出す酸によって溶けていく)も歯周病(細菌の出す毒素により歯を支える骨が破壊されていく)もプラーク中の細菌による感染症です。

プラークコントロール・・・毎日の正しいブラッシング(=歯磨き)や歯科医院でのクリーニングによりプラークを極力少なくすること、それを維持し続けること。お口の健康には、このプラークコントロールをいかに保つかが大切です。

予防が一番・・・手・体・髪、衣服などを洗って清潔を保つように、プラークコントロールをして、お口の健康を保ちましょう。又、ムシ歯の表面や歯周病の歯ぐきのポケットの中にも大漁の細菌がいるので、これらをキチンと治療することも「予防」の一環です。

歯科医院を積極的に利用して、お口の健康を保ち、毎日を楽しく過ごしましょう。

今月のおすすめイベント



小田原 梅まつり

◎90haに約3万5000本の梅が植えられている梅林。梅の花の甘い香りのなか、箱根連山と富士山を望むことができます。

今月のおすすめレシピ

長ネギの豚肉巻き

簡単に美味しい



材料

- 長ねぎ 1本 ●豚バラスライス 4枚
- 塩こしょう 適宜 ●しょうゆ 適宜
- 七味唐辛子 少々 ●つまようじ 8本

作り方

- 1 長ねぎは8等分に、豚肉は長さを半分に切ります。
- 2 豚肉を広げ、塩こしょうをふったら長ねぎを手前に置いてくるくと巻いて、巻き終わりをつまようじでとめます。
- 3 フライパンを中火で熱し、【2】を並べます。
- 4 豚肉の色が変わったら、蓋をして長ねぎにもじっくり火を通し、最後は強火でこんがり焼きます。
- 5 火を止め、しょうゆを回しかけ器に盛り、七味をかけて出来上がり

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/>