

皆様、こんにちは。

3月に入り、梅や桃、沈丁花の花もあちこち咲き揃い、いよいよ春を迎えましたね。

花粉症の方にとっては、少し辛いシーズンでもありますが、春はワクワクする始まりの時です。上手に乗り切って、楽しく過ごしたいですね。

《お口の健康のために》

新しい生活が始まる前に、お口の健康を手に入れよう！

春は入学、就職、転勤など新しい生活に切り替わる時期ですね。新しい環境に慣れるまでは覚える事も多かったり、忙しかったりと余裕が持ちにくいですね。

そこで、今このタイミングに‘お口’の健康・環境を整えておきませんか？

◎歯を整えよう

ムシ歯で穴のあいたまま放置している“歯”、詰め物が取れたままの“歯”、欠けたままの“歯”はありませんか？

ムシ歯は、たとえ自覚症状がなくても自然には治りません。そして、少しづつでも確実に進行していきます。なぜなら、ムシ歯の穴の表面や中には、大量のムシ歯菌が存在しているからです。

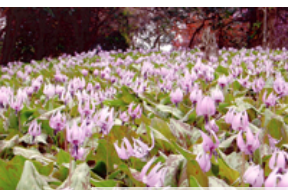
ムシ歯は大きくなるほど処置もおおごとになります。早めにキチンと治し、お口の中からムシ歯菌の数そのものを少なくし、歯を整えましょう。

◎歯ぐきを整えよう

歯みがきを正しく行う習慣・やり方は身につけていますか？

キチンと出来ないと“歯垢”は確実に増殖していき、お口の中はバイ菌だらけになります。“歯垢”は“歯”に付着したままだと“歯石”になり、“歯石”を足場にして“歯垢”がさらに増えるという環境悪化に繋がります。バイ菌は歯ぐきを攻撃し、歯ぐきはダメージを受けてやせていき、“歯周病”になりやすくなっていきます。“歯石”は歯みがきでは取れません。歯科医院で機械的に処置しないと取れません。“歯石”を放置せず、キチンと除去し、“歯垢”を効率的に除去する歯みがきを覚え、歯ぐきを整えましょう。

今月のおすすめイベント



城山かたくりの里

◎首都圏随一の群生地として知られ、最盛期には山の一面にカタクリの花が咲き乱れるスポット。株と株の間が狭く密生度が高いので、真っ白なカタクリの花に出会えるかも。

今月のおすすめレシピ



簡単バーニャカウダソース！

材料（8人分）

- ①ニンニク(荒みじん切り) 丸々1個
- ②オリーブオイル 適量(大さじ6杯～8杯程度)
- ③アンチョビ(瓶詰フレ) 1瓶(80g)
- ④生クリーム 1パック(200cc)

作り方

- 1 小さなフライパンに①②を入れて加熱。最初は中火で。アンチョビは適当に切って置きます。
- 2 音がしてきたら弱火！絶対に焦がさないように。①に火が通ったら適当に切った③を入れて、焦げる前に耐熱容器等に移します。
- 3 ④をくわえ、ミキサーにかけます。
- 4 耐熱容器等に入れて再び過熱して、野菜やパンに付けて食べます。小人数の場合は冷凍可能です。

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

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/>