

皆様、こんにちは。

うっとうしい梅雨の季節がやってきましたね。皆さんは、どんあふうに過ごされますか？この時期は、あじさいの花がきれいに咲く季節、あざやかな花の色を楽しんで心晴れやかに過ごしましょう。

《お口の健康のために》

## 電動歯ブラシ使っていますか？

皆さんの中にも、『電動歯ブラシ』に関心をお持ちの方多いと思います。ただ、どの商品を選べば良いか迷ったり、使うべきかを悩んだりしてらっしゃいませんか。

『電動歯ブラシ』は、“音波振動” “回転ブラシ” “超音波振動” などのタイプに分かれていますが、**キチンと性能評価されている商品を正しい方法で使用すれば**、手磨きに比べて歯垢除去の効果が高いと言われています。‘安価で手軽なもの’ではなく、きちんと歯科医院などで推奨されているものをおススメします。

さて、これ！と選んだ『電動歯ブラシ』ですが、誤った方法で使用しては効果は期待しにくいですよ。『電動歯ブラシ』の使用方法は、今お使いの手動の「歯ブラシ」とは異なりますので、自己流にせず、歯科医院などで指導を受けるようにしましょう。

ただし、その前に、手動での「歯ブラシ」での歯みがき方法をキチンと理解・出来ることが必要です。なぜなら、「歯垢」を除去する唯一の方法は、『**ブラシの先を的確に、歯に当てながら丁寧にブラッシングする**』ことだからです。手動での「歯ブラシ」で毛先が当たらないのに、『電動歯ブラシ』の毛先を当てることは難しいですよ。

便利な『電動歯ブラシ』を使いたい！とお考えの方は、今一度、基本を見直し、正しいブラッシング方法をマスターしましょう。そうすれば、『電動歯ブラシ』も快適に、効果的に使えます。

‘正しいブラッシング’って？という方は、歯科医院で指導・練習出来ます。お気軽に利用してみてください。

### 今月のおすすめイベント



#### 葉祥明「心に響く声」展

◎北鎌倉にある「葉祥明美術館」。  
メルヘン画の作風から、風景画まで、多くの水彩画作品を制作しています。葉祥明美術館の開館20周年を記念して人気作品の「心に響く声」展を開催。鎌倉散策、紫陽花見学と合わせてどうぞ。

### 今月のおすすめレシピ



#### 初夏の‘長いも’の漬け物

材料（2人分）

- 長いも 10センチ
- きゅうり 1本
- 大根 5センチ
- お酢 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- すりゴマ 小さじ1 お好みで

作り方

- 1.細切りのスライサーで大根、きゅうり、長いもをスライス・カットします。手を切らないよう注意しましょう
- 2.ボールに入れて調味料を混ぜる。仕上げにすりゴマを混ぜる。

### おすすめお口グッズ

#### SONICARE

『フレックスケアプラス』  
(HX6993)

◎人気の「SONICARE」の歯科医院を通じてご紹介する最上級モデルです。



当院のHPです。 <http://www.marguerite-dental.com/>

院長ブログもご覧を。  
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/>