

皆様、こんにちは。

やっと梅雨も明け、本格的な夏到来ですね。

「節電」も大事ですが、くれぐれも「熱中症」にならないようご注意くださいね。

《お口の健康のために》

あと少しの努力で、お口の中をキレイにしよう

髪や体を洗って清潔にするように、お口の中の汚れ（歯垢）もキレイにしたいですね。

お口の中は、食べ物が入ってきますし「だ液」で常に湿っていてしかも温かい“高温多湿”状態なのでバイキンにとってはとても好都合な場所と言えます。ですから、一日の汚れをお風呂で落とすように、お口の中も1日1回は、“きちんと”“しっかりと”清掃をして歯垢を落としておきましょう。実は、意外と“歯ミガキしているつもり”の方は多いんです。実際にはまだまだ‘歯垢’が残っているのですけれど、お口の中をキレイにするには、今までのやり方のままではダメなんです。だからと言って、急にやり方を変えても習慣化しにくいものです。

そこで、今までの「歯ミガキ」にひと手間加えてみるのはどうでしょうか？

例えば、1回の「歯ミガキ」の時間が2～3分程度と言う方は、1日のうち1回（できれば、就寝前）はいつもの倍くらいの時間をかけて「歯ミガキ」してみたり、今までは意識していなかった場所（奥歯の裏側など、磨き残し）を改めて意識して「歯ブラシ」を当ててみる。毎日は難しくても2日に1回くらいで無理のない程度に「フロス」か「歯間ブラシ」を使って、歯間部の清掃を試みる。など今までより少し手間を掛けることで‘歯垢’をキレイ除去することが出来ますよ。

上手に磨くことはとても大切ですが、“意識して自分の口の中の状態を知る。キレイにする。”ことが重要です。

今月のおすすめイベント



神奈川大和阿波踊り

◎大和のまちに鳴り響く鉦や太鼓の音、息の合った演舞が繰り広げられます。見るだけではもの足りない、一緒に踊ってみたいと思えば、「にわか連」に参加して楽しめます

今月のおすすめレシピ



冷やし胡麻だれそうめん

材料

- 素麺 100g
- お好みの野菜
レタス、胡瓜、おくら、トマトなど 適量
- ハムやカニカマ 適量
- ◎麵つゆ(ストレートタイプ) 100cc
- ◎胡麻油 小さじ1 ◎すり胡麻 小さじ

作り方

- 1.素麺を茹で氷水でしめる！野菜、ハムなどは食べやすい大きさに切る！◎を混ぜ合わせておく
- 2.しっかり水気をさった素麺を器に盛り野菜、ハムなどを乗ける！最後に◎のタレを回しかけて完成。

おすすめおグッズ

SONICARE

『フレックスケアプラス』
(HX6993)

◎人気の「SONICARE」の歯科医院を通し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

ココココ

《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/>