

皆様、こんにちは。

暦の上では、‘立秋’を過ぎましたが、まだまだ連日の猛暑が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。今夏は、‘節電’を意識する夏でもあり“熱中症”にはくれぐれも気をつけて、残りの夏を乗り切りましょう。

《お口の健康のために》

新学期に向けて、お口のチェックをしましょう。

「夏休み」、皆様はどんなお休みを過ごされますか？これからという方、もう終わってしまったよという方がいらっしゃると思います。

いつもは時間がなくて、‘ムシ歯’があるのに治療に行けない。‘歯ミガキ’をすると歯茎から出血するけど痛くないし・・・。口臭が気になっているけど・・・。などなど、“強い痛み”が無いけれど‘お口’の中で気になる症状があるという方は多いのではないのでしょうか。

‘ムシ歯’は放っておいても勝手には治りませんし、進行速度の個人差はありますが確実に進行していきます。また、歯茎から出血するというのは、トラブル（歯肉炎、歯周炎などいわゆる歯周病）のサインであることが多く、歯周病は歯茎がやせていく慢性的な疾病です。初期のうちには、痛みが少ないので気づきにくいものです。

‘お口’は体の入り口。ですから、お口の健康が崩れてしまっているのは、身体の健康維持にも負担がかりやすくなります。

夏休み期間を利用して、‘お口’の健康を増進させましょう。

今月のおすすめイベント



YOKOHAMA本牧ジャズ祭り

◎8月28日（日）
夏の終わりを彩るジャズイベント。
自由で開放的な雰囲気の中で音楽を満喫できるにぎやかなお祭り。

今月のおすすめレシピ



夏野菜のマリネ

材料

- タマネギ 1個 ●パプリカ（赤・黄）各1個
- セロリ 1本 ●ズッキーニ 1本 ●にんにく 1片
- お酢（すし酢でもOK） 100ml
- ワインビネガー 100ml ●オリーブオイル 大さじ2
- 塩 小さじ1

作り方

1. 野菜は一口大くらいの大きさに切りそろえる。
2. にんにくをみじん切りしてオリーブオイルで炒めて香りを出す。
3. 2に野菜をいれ、火が通るまで炒める。
4. 広口瓶に3.を詰め、お酢・ワインビネガー・塩を混ぜ合わせたものを流し入れる。

おすすめお口グッズ

キシリトールタブレット

販売価格 220円

- ◎幼児（1歳半ころ）からのキシリトール習慣に。
- ◎お子様にも食べやすい粒サイズ。
- ◎1つの袋に2つの味が入っているからお子さんも楽しく選べます。



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/>