

皆様、こんにちは。

9月に入り、暦の上では秋真っ只中ですが、まだまだ暑い日も続いていますね。皆様はいかがお過ごしですか・朝晩との気温差もある時期ですので、体調管理には十分お気をつけ下さいね。

## 《お口の健康のために》

# もっと使ってみよう！ 歯間ブラシ

皆さんは、‘歯’と‘歯’の間の歯磨きにも気をつけていらっしゃいますか？

- \* 歯磨きの時に、歯と歯の間から血が出る。
- \* 最近、歯と歯の間のすき間が広がったと思う。
- \* 歯が長く伸びたような気がする。
- \* 食べ物がつまりやすく、挟まりやすくなった。

もし、こんな症状に心当たりがあるようでしたら、それは“歯周病”によって、歯ぐきがやせてきたり、歯がゆるんできたりしている可能性が高いです。

“歯周病”は、歯と歯の間などの歯垢が残りやすい場所から進行しやすいので、“歯間ブラシ”を使って、歯と歯の間を意識して、積極的に・確実に清掃するようにしましょう。

ただし、初めて使用する方やまだ慣れていない方は「正しい使い方」をキチンと身に付けることが大切です。誤った使い方をすると逆に歯ぐきを傷つけたりして、使用効果も半減してしまいます。正しい使用法や適正なサイズは、歯科医院で指導してもらえるのでお気軽にご相談ください。

歯ブラシだけでは、どんなに頑張っても全体の60~65%ぐらいの歯垢しか除去できません。残りの30%は『歯と歯の間』の清掃にかかっています。

これを機に、ぜひ毎日の習慣として取り入れてみてください。必ず、皆様の歯と歯ぐきの健康に役立つはずですよ。

### 今月のおすすめイベント



#### よこすか さかな祭り

◎10月2日(日)  
“買う”“見る”“食べる”“遊ぶ”“学ぶ”の  
テーマで魚を楽しめるお祭りです。

### 今月のおすすめレシピ



#### 梨と大根のサラダ

##### 材料

- 大根 5cm ●梨 半分
- マヨネーズ 大さじ1 ●塩 小さじ2くらい

##### 作り方

1. 大根を短冊の細切りに。
2. 梨も大根となるべく同じ大きさに。
3. 大根は塩をまぶし5~10分間放置します。その後よく水気を絞ります
4. 梨と合わせてマヨネーズを入れ和えます。  
物足りないと感じる方は、ホタテの缶詰などを加えても。

### おすすめお口グッズ

#### 歯間ブラシ



◎歯間サイズに合わせて、幅広いバリエーションもあり、貴方のお口の状態、歯間サイズから選べます。

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。

かおるママ歯科医師の

ワクワク  
子育て日記

〒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 MINAMIRINKAN  
MARGUERITE DENTAL CLINIC  
マーガレット歯科クリニック

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/>