

皆さん、こんにちは

うっとうしい梅雨ももう少しでお別れ。いよいよ暑い夏がやって来ますね。海開き・プール開きを楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。

歯と歯の間を掃除して、 歯ぐきを健康にしよう！

皆さんも「むし歯予防」や歯の健康のために、毎日の歯ミガキをされていることと思います。でも、歯ブラシだけでは十分にキレイに出来ないのが「**歯と歯の間**」です。今月は、「歯と歯の間」をキレイにする専用の道具をご紹介します。

『フロス』『糸ようじ』

糸タイプの道具で「歯と歯の間」を通して使います。長い糸状のもの（『フロス』）、柄のついたタイプ（『糸ようじ』）があり、最初は『糸ようじ』の方がやりやすいでしょう。

『歯間ブラシ』

文字通り「歯と歯の間」をそうじするブラシで、細いタイプからある程度太いタイプまでのサイズが数段階あり、歯と歯のスキ間によってサイズを選びます。

「歯と歯の間」のスキ間の大きさによって、「フロス」にしたり「歯間ブラシ」にしたりとその場所ごとに分けられれば良いのですが、まずは 狭いところ 歯間ブラシが入らないスキ間 には『フロス』を、入るスキ間には『歯間ブラシ』を と大まかな目安で取り入れてみてはいかがでしょうか。

選び方・使い方は、当クリニックでご相談・指導しますので、お気軽にご来院ください。

7月のおすすめレシピ

マンゴープリン

材料

粉末ゼラチン
マンゴーピューレ 300g グラニュー糖 40g
ココナッツミルク 100ml エバミルク 100ml
レモン果汁 113g

まったり感を出すために「エバミルク」を使っていますが、牛乳に置き換えても大丈夫です。写真はアロエベラとミントをトッピング。

作り方

1. ゼラチンは大きじ3(分量外)のお湯(80)で溶かしておく。
2. 1以外の材料をすべて混ぜ合わせて、最後に1のゼラチン液を加える。
3. プリンカップに生地を流しいれ、冷蔵庫で冷やし固める。



白い波が頭飛びかうてくる七月に
南方の奇麗な町を過ぎる。
静かな庭が旅人のために眠つてある。
薔薇に砂に水
薔薇に霞む心
石に刻まれた髪
石に刻まれた音
石に刻まれた眼は永遠に開く。

西脇 順三郎

眼

まぶしい季節。行く旅先の光景に
ふと足を止めて見ると・・・

当クリニックのホームページです。ご覧ください。

<http://www.marguerite-dental.com/>



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 西口から駅への階段途中 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/>