

皆様、こんにちは。

11月に入り、秋も深まってきましね。とは言え、日中は汗ばむくらいの陽気になる日もしばしば・・・。寒暖の差が隊長を崩さないように気をつけてください。  
また、今のうちにインフルエンザの予防接種も受けておきたいものですね。

## 《お口の健康のために》

# 歯周病は油断せずに、予防していこう

皆さんは、「歯周病」が「世界で最も多い病気」だということをご存知ですか？

「歯周病」は、歯周病菌により、主に歯ぐきなどの歯周組織が破壊されていく“感染症”です。日本人成人の約8割が歯周病にかかっていると言われていたにも関わらず、そのうちの7割近くの方が「自分は歯周病」であると自覚していないようです。しかも、「歯周病」がどんな病気であるかを理解している人が少ないのが現実です。

「歯周病」は、歯ぐきがやせてきて、歯がグラグラする、歯が抜けてしまうなどのお口の中のトラブルだけでなく、（前号でも取り上げました）糖尿病との相互関係が分かかってきたり、歯周病菌の出す毒素が血流をめぐって心臓・腎臓・肺などの全身の組織や臓器に悪影響を及ぼす可能性があることも分かっています。

**初期には、ほとんど自覚症状がなく徐々に忍び寄る「歯周病」。大切なのは『予防する』という事。**

何かトラブルがあってからではなく、積極的に『予防』の為に通院・検診を心掛けましょう。しかしながら、歯周病の予防には「歯科医院」でのクリーニングや治療などの「プロフェッショナルケア」だけでは成り立ちません。

**重要なのは、毎日の正しいブラッシングによる「ホームケア」の実践。**

私たち「歯科医師」と予防を常に意識しつづける「皆さん」との二人三脚でお口の健康、ひいては全身の健康を維持していきましょう。

### 今月のおすすめイベント



#### 橋本西の市・橋本あんどん祭

◎橋本神明神社境内が約80基の行燈で飾られる「橋本西の市・橋本あんどん祭」が開催されます。

### 今月のおすすめレシピ



#### ほっこりとした大学いも

##### 材料

- さつまいも 2個 ●てんさい糖 大さじ3
- 醤油 大さじ1 ●塩 少々 ●菜種油 大さじ2
- 黒ゴマ 大さじ1

##### 作り方

1. さつまいもは短冊に切って、水につける。（皮付きのほうが彩りがキレイ）
2. フライパンを熱して、水を切ったさつまいもを菜種油で強火で炒める。
3. てんさい等を加えて炒、醤油・塩を絡めて中火で炒める。
4. 水分が無くなり、てんさい糖がしゃりっとになったら、ゴマを加えて、さっと混ぜて感性に。

### おすすめお口グッズ

#### SONICAR

◎人気の「SONICAR」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

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/>