

皆様、こんにちは。

12月。もう今年もあとわずかとなりましたね。今年は、3月の震災という大きな出来事がありました。そこからさまざまな現実・悲しみ、困難も。日本全体でこれからも力をあわせて頑張っていきたいですね。

## 《お口の健康のために》

# 本当の意味での お口のアンチエイジング

『アンチエイジング』は、興味深く感じたり、実践したいことはありませんか？

『アンチエイジング』とは、一般的に「抗老化または抗加齢」と訳され、エイジング（老化や加齢）に対抗するケア。“若返ること”とも言われています。では、‘歯科’でアンチエイジングは可能でしょうか？ 答えは、“Yes”です。でも、ただ‘見た目’をキレイにする事だけでは、本当の意味でのアンチエイジングにはなりませんよね。“若返る”ということは、“元の状態に戻すこと、近づけること”であると思います。つまり、“健康な状態”に戻すこと、近づけること。ですよね。

そこで、歯科的アンチエイジングの提案です。

### 【1】 歯のアンチエイジング

- ① ムシ歯をつくらない・・・ 「予防」を心がける。  
ていねいな歯磨き、規則正しい食生活を心掛けましょう。
- ② ムシ歯を放置しない・・・ ムシ歯をキチンと治し、修復する。  
詰めもの、かぶせものを外れたままにせず、やり治しましょう。
- ③ 失った歯の部分を放置しない 失った歯の部分は、‘ブリッジ・入れ歯・インプラント’などで補綴（ほてつ）し、バランスを維持する。

### 【2】 歯ぐきのアンチエイジング

- ① 歯周病にさせない・・・ 正しくていねいな歯磨きを習慣づける。
- ② 歯周病を放置しない・・・ 歯石、着色の定期的な除去と毎日の正しいブラッシングの実践
- ③ 歯ぎしり、食いしばりを放置しない 歯ぎしり、食いしばりは、歯だけでなく歯ぐきにも大きなストレスがかかります。自覚のない人も一度チェックしてみてください。

こうしたことをキチンと実践して、お口の健康とアンチエイジングを目指しましょう。

しかし、これらの『お口のアンチエイジング』の実践は、自分だけの努力では難しいです。積極的に歯科医院を受診して、検診・治療をして解決していきましょう。

### 今月のおすすめイベント



#### 新江の島水族館 「テーマ水槽」

◎1月のテーマ水槽は、辰年に因み、色々な龍、ドラゴンを紹介に。  
12月26日～1月31日

### 今月のおすすめレシピ



#### 春菊と油揚げの味噌炒め

材料

- 春菊 1袋 ●油揚げ 1枚 ●味噌・酒 小さじ1
- だしの素 小さじ1/2 ●すりごま 小さじ1
- サラダ油 小さじ1

作り方

- 1.春菊をさっとゆがき、水気を切る。3cm幅に切る。油揚げを油抜きをして、短冊切りにする。味噌、酒、だしの素を合わせておく。
- 2.フライパンにサラダ油を熱し、油揚げを炒める。香ばしくなったら、春菊を加え混ぜる。【1】の合わせ調味料、すりごまを加え、さっくり混ぜたら完成です。

### おすすめお口グッズ

#### SONICARE

◎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。

かおるママ歯科医師の

ワクワク  
子育て日記



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/>