

皆様、こんにちは。

皆様こんにちは。2月に入り寒さは日々厳しくなっていますが、それでも少しずつ日も長くなり、確実に春は近づいてきていますね。とはいえ、花粉症の方には大変な時期だったり、風邪やインフルエンザも猛威をふるう時期でもあります。くれぐれも体調管理には気を付けてくださいね。予防は何より大切です！！

「手洗い」「マスク」「うがい」。そして、食事や休憩は十分にとるようにしたいですね。

## 《お口の健康のために》

# 入学・就職前の検診をして、春を迎えよう！

この春に新しく学校に進学されたり、社会人となられる方も多いと思いますが、新しい環境に入る前に、一度「歯」の検診を受けてみませんか？

新しい環境でスタートし始めると慣れるまでバタバタとなりがちで、「歯科医院」に通う時間も気持ちにも余裕が無かったりしますよね。また、せっかく新しい環境に変わるならば、その前にムシ歯を治療したり、歯石や着色を取って、キレイにしておくことをオススメします。

口元に自信が持てるようなれば、笑顔も輝いてみえます。ぜひ、この時期に「歯科医院」へ足を運んでみてください。気になることがある、痛い箇所がある方は、必ず。特に気になる症状も無い方も通われた方が良いでしょう。

大人のムシ歯や歯周病は、症状の出ないことも多いので、積極的に検診を受けるようにしましょう。「お口」は、全身の入口。『お口の健康』を手に入れて、もうすぐそこまで来ている春からの新生活に備えましょう。

### 今月のおすすめイベント



2012年  
2月15日～26日

横浜ベイクォーター  
「BAY DOG FESTA」

◎オープン時から「ペットと一緒に買い物できる施設」として、ペット連れの来店者が多い横浜ベイクォーターで、「BAY DOG FESTA」が開催。

### 今月のおすすめレシピ



#### ブロッコリーとツナの Pasta

材料

●材料（2人前）  
スパゲティー 200g / オリーブオイル 大さじ2  
ブロッコリー 半株 / たまねぎ 半個 / ツナ缶 小1缶  
コンソメ 1個 / 塩・コショウ 適宜 / にんにく 1片

作り方

- 1.スパゲティー、ブロッコリーはそれぞれゆでる。にんにくはみじん切り。たまねぎはせん切り。
- 2.フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて火にかけて炒め、香りが出てきたらたまねぎを入れしんなりするまで炒める。
- 3.油を切ったツナ缶、スパゲティーのゆで汁、コンソメ、塩、コショウを入れてひと煮立ちさせる。
- 4.スパゲティー、ブロッコリーを入れて味をなじませたらできあがり。

### 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

ココココ

《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/>