

皆様、こんにちは。

8月に入り、夏の厳しい暑さが続いている今日この頃、いかがおすごでしょうか。熱中症や夏風邪、又は、食中毒が発生しやすい時期でもありますので、体調管理にはくれぐれも注意してください。

《お口の健康のために》

夏の疲れが出る頃です。 歯ぐきのトラブルには、くれぐれも注意しましょう。

連日の猛暑で寝不足が続いたり、夏風邪で体力や抵抗力の低下、又は、学校の新学期が始まるなどの疲れなどさまざまな要因が歯ぐきのトラブルの引き金になる事をご存知ですか？

その経緯は以下の流れです。

- ①忙しかったり、元々正しい歯磨きの習慣がついておらず、歯垢（＝雑菌のかたまり＝ムシ歯菌・歯周病菌など）の集合体が多くお口の中に残っている。
- ②お口の中の歯周病菌が体力のあるときは大人しくしているのに体力が落ちて抵抗力が低下することにより、急性炎症が起こり歯ぐきが腫れたり・痛んだり・膿がたまったりする
- ③歯ぐきが腫れたり、出血や膿が出て痛みで睡眠・食事が十分に取れずに、さらに悪循環が起こる。

これらを予防するには、なるべく正しい歯磨きの仕方を習慣付けて歯垢そのものをお口の中に増やさないようにすること、食事のバランス・十分な休養・規則正しい生活について日頃から心がけることにつきます。また、歯科医院で定期的に検診を受け、クリーニング・歯垢除去などを行なって、お口の中の環境を整えるよう心がけることも大切です。

歯ぐきのトラブルを予防して、残暑を乗り切り、 毎日健康的に楽しく過ごしたいですね。

今月のおすすめイベント



相模原よさこいRANBU!

◎自由なパフォーマンスとダイナミックな踊りを披露する祭り「相模原よさこいRANBU!」が9/16開催。
全参加チームで行われる「総踊り」は迫力満点です。

今月のおすすめレシピ



焼き厚揚げの とろろオクラかけ

材料

●材料（2人分）
厚揚げ 2枚 / オクラ 8本
たくわん 5cm / 細ネギ小口 8本
おろしショウガ 1片 / かつお節 適宜
しょう油 大さじ1 / 切りのり 適宜

作り方

- 1) オクラは塩茹でします。
- 2) オクラ、たくわんは角に切り、刻みネギとおろしショウガ、かつお節、しょう油を入れて混ぜます。
- 3) 厚揚げは魚焼きグリルに入れて4分焼きます。
- 4) 器に(3)の厚揚げを切って盛り(2)のオクラを乗せ、切りのりを散らします。

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。



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

二コ二コ

《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/>