

皆さん、こんにちは

いよいよ8月、夏本番ですね。プール・海・キャンプ・旅行とそれぞれ楽しみにされている方も多いのではないのでしょうか。

〔今月のテーマ〕

口臭を予防してフレッシュな息で さわやかに過ごそう

「口臭」を気にされる方、多いですよ。原因には、様々な理由があるってご存知でしたか？

起床時、空腹時に発生するもの

飲食物の種類（お酒、ニンニク、ネギ、納豆etc）によって発生する

体調の変化（体力低下時、胃や鼻の疾患時、妊娠etc）によって発生するもの

しかし、原因の多くは「お口の中」にあります。

第一には、まず“**歯垢（プラーク）**”。

他にも、“**大きなむし歯がある**” “**歯周病**” は「口臭」の大きな原因ですし、

“**入れ歯の材料（プラスチック系）**” もにおいを吸着しますので、これも原因の一つと言えます。

中でも“**歯垢（プラーク）**” は、**むし歯 歯周病** の原因＝**バイ菌のかたまり**ですので、

「**口臭予防**」の基本は、**歯や舌についた“歯垢”をキチンと取ること**と

“**むし歯**” “**歯周病**” をしっかりと治療することがとても大切になります。

「口臭」は多かれ少なかれ誰にでもあるので、必要以上に神経質になることもありませんが、
気になる方は一度歯科医院で「お口」の中を診てもらおうと良いのではないのでしょうか。

当クリニックでも、**検診できますので、一度お気軽にご来院ください。**

8月のおすすめレシピ

野菜のラタトゥイユ



材料

- * トマトソース 約300g
- * セロリ 1/2本
- * パプリカ(黄) 1個
- * 塩 小さじ1/3
- * 玉ねぎ 1/2個
- * なす 2本
- * ズッキーニ 1本
- * こしょう 少々
- * オリーブ油大さじ 2

作り方

- 1.材料はすべて1.5cm角に切る。
- 2.フライパンに油を熱し、玉ねぎ、セロリ、なす、パプリカ、ズッキーニの順に加えて炒める。
- 3.基本のトマトソースを加えてふたをし、野菜がやわらかくなるまで約10分煮込み、塩・こしょうで味をととのえる。

光る砂漠
影をだいて
少年は魚をつる
蒼い目
ふるえる指先
少年は早く
魚をつりたい

矢沢
「光る砂漠」より

少年

当クリニックのホームページです。見てください。

<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 右側

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/>