

皆様、こんにちは。

ようやく涼しく秋らしい気候になってきましたね。皆様はいかがお過ごしでしょうか。スポーツの秋、実りの秋、それぞれの秋を楽しみましょう。

《お口の健康のために》

歯周病は、歯と歯の間から発症・進行しやすいので 歯間部のケアは十分にしよう。

『マーガレットだより』でも度々取り上げている“歯周病”。“歯周病”とは、主に‘歯垢（＝プラーク：バイ菌の塊）’の中の歯周病原菌が産生する毒素によって歯周組織（歯ぐき）が破壊され、いわゆる「歯ぐきがやせていく」感染症です。歯ぐきがやせていくと歯がグラついて物が噛みにくだけでなく痛くて噛めなかったり、歯ぐきが化膿して膿が出たり（これが歯槽膿漏）、歯ぐきが頻繁に腫れたり、さまざまな症状を伴いながら慢性的に進行していきます。一度やせてしまった歯ぐきは元には戻りません。ですから、日頃からの予防や早目の治療と定期的な管理は必要不可欠です。

中でも『予防』は、何よりも重要です。毎日のホームケアがそのカギを握っています。ホームケアの主なものはズバリ“歯磨き”。歯ぐきは正直な細胞で、丁寧にケアするほど効果が出てきます。逆にケアを怠ると悪化しやすいので、丁寧なケアを毎日続けることが重要になります。特に‘歯間部（歯と歯の間）’は、普通の歯ブラシでは清掃が十分には届かず、見落としやすく、特別なアイテム（フロス、歯間ブラシ）でのケアが必要です。しかしながら、それらを習慣づけて使っている方はあまり多くないのが現状です。実際、歯ブラシや歯間ブラシがきちんと届き、しっかりと清掃してはじめて歯垢が落ちるので、お口の健康のためには、少しずつでも取り入れてほしいものです。見落としがちな部位は、実は歯垢が多く存在する、いわば、歯周病や進行しやすい場所ですから、ぜひとも1日1回は、歯間ブラシなどを使うことを習慣づけて、いつまでも健康な歯と歯ぐきを維持しましょう。

今月のおすすめイベント



伊勢原観光道灌まつり

◎戦国の武将・太田道灌公ゆかりの「伊勢原観光道灌まつり」が開催。メインパレードの太田道灌公鷹狩り行列や北条政子日向薬師参詣行列をはじめ、ソーレパレードやお囃子などが、伊勢原駅を中心とした歩行者天国で行われます。

今月のおすすめレシピ



秋野菜のお味噌汁

材料

●材料（4人分）

なす 2本 / ごぼう 1/2本 / まいたけ 半パック / 小松菜 ひとつかみ / だし 3カップ / みそ 大さじ2〜3

作り方

- 1) お好みで、いりこ、あるいはカツオ+昆布でだしを取る（紙パックの混合だしでもOK）。
- 2) なすは縦半分にしてから5ミリ厚さに。ごぼうは泥をたわしで洗い落としから、薄めの乱切り（笹切り）。まいたけはひと口大にほぐす。小松菜も洗って食べよい長さに切る。
- 3) だしになすとごぼうを入れ、ゆっくり煮る。まいたけも入れ、煮立たないくらいの火加減で、しばらく火を通す。好みのみそを、好みの味加減で溶き入れ、小松菜を入れて、一瞬煮立てて出来上がり。

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/>

院長ブログもご覧ください。

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

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/>