

皆様、こんにちは。

12月に入り、いよいよ冬本番ですね。毎日厳しい寒さが続きますがいかがお過ごしでしょうか？インフルエンザや感冒性胃腸炎なども流行り始めていますので、手洗い・うがいはもちろんの事、規則正しい生活や栄養バランスの良い食事などを心がけて、元気に冬を乗り切りたいですね。

## 《お口の健康のために》

# 受験生の皆様、お口の中は万全ですか？

毎年この時期になると一度は記事にしている恒例ものですが、意外と忘れがちで、かつ大切なことで、今回もテーマに取り上げました。

年が明けると多くの受験生の皆様は「受験本番」に向けてのラストスパートとなるわけですが、ムシ歯や歯茎のトラブルなどを抱えてはいませんか？

本来、ムシ歯が少なかった人でも受験勉強や塾通い等で、食事時間や回数が不規則になったり、歯磨きがおろそかになったりしがちになり、お口の中の環境が悪くなるリスクが高まることが多くなります。さらに、睡眠不足による体力・免疫力の低下などで歯茎が腫れたり痛くなったりするトラブルも心配されます。

そこで、この冬休みを利用して、今一度お口の中のチェックをしてみたいはいかがでしょう？これからの追い込み時期や試験期間直前になって痛みが出たり、トラブルがおきたりしたら、大変です、本来の実力が発揮出来ない。なんて事態にでもなったら台無しです。

ぜひ、まだ比較的時間も取りやすい・治療しやすい冬休みを利用して、万全の体制で受験に望んでいただければと思います。

### 今月のおすすめイベント



#### 『横浜山手 世界のクリスマス』

横浜では毎年、年末になると国際都市らしく、世界各地の様々なクリスマスツリーが飾られます。特に横浜山手にある洋館では各国の大使館や市民の皆さんの協力もあり、各国のクリスマスツリーやクリスマスの食卓なども飾りつけられます。

### 今月のおすすめレシピ



#### ほうれん草のごま酢ツナ和え

##### 材料

- 材料
- \*ほうれん草 1束 \*ツナ 1缶(80g)
- \*★すりごま 大さじ2~
- \*★てんさい糖(砂糖) 大さじ1
- \*★酢 大さじ1 \*★しょうゆ 小さじ2

##### 作り方

- 1) ツナは油または漬け汁を切ってほぐしておく。
- 2) ほうれん草は根元までよく洗ってから茹で、食べやすい長さに切る。根元が一番栄養が集まっているので小さくカットして使います。
- 3) ★の調味料を合わせ、①と②を加えて和えてできあがり。

### 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。



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/>