

皆様、こんにちは。

2月に入り、立春を迎えてもまだまだ厳しい寒さが続く今日この頃、いかがお過ごしでしょうか？インフルエンザもまだまだ猛威をふるっている時期でもありますので、手洗い・うがい・マスク着用などでしっかり予防して元気に乗り切りましょう。

《お口の健康のために》

きれいなお口で自信をつけよう！

皆様は、“口もと”に自信がありますか？

もし、“自信が無い”という方、その理由は何でしょうか？例えば、‘ムシ歯’のまま治療せずにいて歯のダメージがひどく、口を開けて笑えない。という場合や歯を失ったままで恥ずかしくてという場合もあるかもしれませんね。また、口臭が気になってどうしても口もとに手をあててしまう。他人の仕草を気にしてしまう。などという場合もあるのではないのでしょうか？

もし、今、口もとに自信が・・・と置いていらっしゃるのであれば、そのままにせずきれいな口もとを目指してみませんか？

ムシ歯が多く歯のダメージが大きいのであれば、きちんと治療しましょう。歯を失ったままであれば、まずその原因そのものを知り、ムシ歯で失ったのならムシ歯を治す。歯周病で失ったとしたら歯周病をきちんと治療して、ブリッジ・義歯（入れ歯）、インプラントなどの確な方法で失った部位を回復させましょう。いずれにしても、ムシ歯にさせたり・歯周病を進行させたりしないように、予防していくことがまず大切です。また、生活習慣（飲酒や喫煙など）も大きく関わりがあるので、それらも可能な限り見直すことなども必要です。

先にも述べたとおり、大切なのは、いずれも悪くなった・なり始めた状態をそのままにしないことです。出来る限り、出来る範囲から始めましょう。

“口もと”に自信がつくと笑顔も多くなり、また、積極的に人と接することも楽しくなるものです。ぜひ、きれいな口もとを手に入れてください。

今月のおすすめイベント



こどもの国 梅まつり

◎2月16日（土）～3月3日（日）の土・日曜

◎梅林の約650本の梅の開花時期に合わせて梅まつりを開催。期間中は屋台が出店され、「梅のかざぐるまつくり」、「昔あそび」などのイベントも予定。

今月のおすすめレシピ



ごぼうのマヨネーズおかかあえ

材料（3～4人分）

- ◎ごぼう 1本 ◎にんじん 1/3本
- ◎マヨネーズ 大さじ4 ◎醤油 大さじ2
- ◎かつお削りぶし 9g ◎ゴマ 小さじ2
- ◎ねぎ 2本

作り方

- (1) ごぼうは泥を落として、皮をこそぎ、5cmの長さの千切りにし、酢水につけてアクを抜く。
- (2) にんじんは5cmの長さの千切りにする。
- (3) 沸騰した水に1を入れ、数分茹でたら、2を入れて、さらに2～3分茹でて、ザルに上げ、水気をよくきる。
- (4) ボールに分量のマヨネーズ、醤油、かつお削りぶし、ごま、3を入れてよく混ぜ合わせる。
- (5) 器に盛って小口切りにしたねぎを散らす。

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。

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

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/>