

皆様、こんにちは。

新年度を迎え、新しい環境にもだいぶ慣れてきたのではないのでしょうか。一方、疲れも出やすい時期にもなりますので、休養や栄養は十分とって、体調を崩さないようご注意ください。

《お口の健康のために》

歯性病巣感染を知り、 口腔内を清潔にしましょう

「歯性病巣感染」という言葉を耳にされたことありますか？

「歯性病巣感染」とは、口の中に細菌性の慢性病巣（大きなむし歯や歯周病など）が、直接連絡の無い離れた臓器に障害を起こしていく病気を意味します。

歯の周囲の汚れ（プラーク）は、1gあたり1000億もの細菌が存在し、日常的な歯磨きでも毛細血管中に細菌を流入させています。それが、各臓器に生きたまま播種（はしゅ：ばらまかれるという意味）されます。その結果、例えば、それが心臓であったとしたら心臓病を引き起こし、皮膚であれば皮膚疾患を引き起こし、肺であれば肺炎を引き起こします。もちろん、一般的には免疫の作用により、必ずしも発病につながる訳ではありませんが、免疫力が低下した糖尿病などの基礎疾患をお持ちの方や高齢者の方、または、心臓などの臓器に持病をお持ちの方などは発病しやすい傾向にあります。

ですから、口腔内の環境を整えて、出来る限り維持していくことは全身の健康に大きく影響しますので、毎日のキチンとした歯磨きはもちろんのこと、むし歯や歯ぐきのトラブルは放置しないで、早めにきちんと治療すること、定期的な検診を受けることをお勧めします。

今月のおすすめイベント



野毛大道芸

◎4月27日～28日

◎日本3大大道芸に数えられる

「野毛大道芸」が野毛地区一帯を会場に開催されます。今年も国内外の人気実力パフォーマー約36組がストリートパフォーマンスや大道芸の妙技を披露します。模擬店なども数多く出店し、人々で賑わいます。

今月のおすすめレシピ



しらす丼

材料（1人分）

- ご飯 1膳分強
- シラス たっぶり
- 刻みのり (orもみ海苔) 適量
- 卵(黄身) 1個
- ゴマ油 小さじ2～3粒
- しょうゆ 小さじ2～3粒

作り方

- (1) 丼に温かいご飯を盛り、もみ海苔をのせ、シラスをのせます。
- (2) 真ん中に黄身をのせたら、ゴマ油と醤油を全体に回しかけて完成。

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
 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/>