

皆さん、こんにちは

残暑厳しい9月ですが、体調を崩したりしていませんか？  
夏の疲れが出やすい時期ですので、栄養や睡眠を十分にとるようにしてください。

〔今月のテーマ〕

# 歯ブラシの選び方

皆さんはどんな歯ブラシを使っていますか？

お店には色々な種類の『歯ブラシ』が並んでいて、どれを買ったら良いか迷う方も多いのではないのでしょうか。

今回は、毎日使う『歯ブラシ』の選び方のポイントを紹介します！

まずは、下の写真で。



毛束のよこ列は、3列（あまり太すぎないもの）  
毛束のたて列は、7～8列（あまり長すぎないもの）  
毛のかたさは、“ふつう” or “やわらかめ”  
かため は、歯や歯ぐきを傷つけやすいので  
ハンドルは真っ直ぐのものがシンプルで扱いやすい

目安としては、

「人差し指」と「中指」とを合わせた幅の半分くらいの長さですが、  
小さめのタイプの方がお口の中で動かしやすいので磨きやすくなります。

そして何よりも「正しい歯磨きの方法」の実践です。

『正しい歯ブラシ選び』と『正しい歯磨き』とを実践ください。

当クリニックで、  
あなたに合った「歯ブラシ選び」や「歯磨きのアドバイスや指導」をしております。  
一度お気軽にご来院ください。

9月のおすすめレシピ

## なしのコンポート

材料  
\* 梨(幸水)・・・2個 \* グラニュー糖・・・大さじ2 \* ハチミツ・・・大さじ1  
\* シナモンパウダー・・・適量 \* 白ワイン・・・150ml \* バニラアイス・・・適量

- 作り方
1. 梨は縦4つに割り、皮をむいて芯を取り除く
  2. 鍋に白ワイン、グラニュー糖、ハチミツを入れて強火にかける
  3. ぐつぐつ煮立ったら梨をいれ、落とし蓋をして煮汁が梨全体に広がるくらいの火加減で煮る
  4. 15分煮たら火からおろし、粗熱をとったら冷蔵庫で冷やす
  5. 食べる直前にシナモンパウダーをふりかけ、バニラアスを添えてできあがり



題知らず  
心なき  
身にもあはれは  
知られけり  
しき立つ沢の  
秋の夕暮れ  
西行法師

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/>