

皆様、こんにちは。

9月に入り暦の上では秋ですが、まだまだ厳しい残暑が続いている今日この頃、いかがお過ごしですか。夏カゼもまだ流行っているようです、体調管理にはくれぐれもお気を付けください。

《お口の健康のために》

## 季節の変わり目。 夏の疲れは、歯や歯ぐきにも出ます

今年の夏も連日猛暑が続き、かなり体にはキツかったと思います。食欲もとかく無くなりがちだったり、暑さのために睡眠不足になったりと自覚が無くても体力的にはかなり消耗していることが多かったはずで。

それらは、体の抵抗力を低下させ、むし歯菌や歯周病菌がお口の中で猛威をふるいやすくさせます。また、夏カゼの発熱によるお口の中の渇きや体調不良で歯磨きなどを怠りがちになることなどでも、お口の中に細菌が繁殖しやすくなります。ですから、大きく穴の「むし歯」を放置している方、歯磨きを手短に済ませてしまう習慣のある方、仕事や勉強などで疲れがたまっていたり、睡眠がとれていなかったり、体調を崩した、などの自覚のある方はこの時期特に注意が必要です。

歯が痛く咬むと痛い、しみるのが強くなってきた。などの症状や歯が腫れた、歯ぐきがムズムズする・出血する、などの歯ぐきの症状などで、少しでも自覚があれば早めに歯科を受診しましょう。

もう実りの秋を迎えます。健康な歯と歯ぐきで、美味しい秋の味覚を楽しんで、体を元気にしていましましょう。

### 今月のおすすめイベント



#### ヨガフェスタ横浜

◎9月21日～23日

◎国内外の数多くのヨガの講師、ブランドやショーが一堂に会する場となっており、自分にぴったりの“YOGA”を探ることができます。

### 今月のおすすめレシピ



#### ごぼうサラダ

材料（2～3人分）

●ごぼう1本 ●人参1/3本

■味付け用

○マヨネーズ大1 ○しょうゆ小2

○すりごま大1 ○顆粒だし小1/2

○さとう小1/2

#### 作り方

- (1) ごぼうの皮をこそげとり、細切りにします。酢水（分量外）に5分ほどつけておきます。
- (2) 人参のかわをむき、細切りにします。
- (3) 鍋に水、ごぼう、人参を入れお好みの硬さにゆでます。
- (4) 茹であがったら、お湯を捨て、○の材料であえて、完成です。

### おすすめお口グッズ

#### レノビーゴ

◎フッ素イONSプレー。赤ちゃんから大人まで使用できます。

歯みがき後にはフッ素ムシ歯予防を！



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/>