

皆様、こんにちは。

木枯らし一号も吹いた秋の終わり、日に日に寒さが厳しくなってきた今日この頃。いかがお過ごしでしょうか？ 風邪もだいぶ流行り始めているようなので、手洗い・うがい・マスクの他に、休養・栄養もバランス良くとって予防しましょう。また、インフルエンザもこれから猛威をふるう時期となります。予防接種をキチンと受けて、体調を崩さないようにしましょうね。

《お口の健康のために》

受験生の皆様。歯の治療はお早めに！

受験生の皆様は、そろそろ「入試」が現実的な時期になってくるのではと思います。受験勉強中は、それまでとは違う生活のリズムになってきます、お口の中の環境も悪くなるケースが出てきます。その理由としては、忙しくなることで歯磨きがキチンと出来なくなったり、夜食などを食べることで食生活が不規則になりがちになることなどが挙げられます。

これからの時期、「ムシ歯」が痛んだり、歯ぐきが腫れたりなど、お口の中のトラブルが発生してしまったりは、勉強に支障をきたすばかりではなく、いざ本番という時に痛みだして、力が発揮できない事態を招くことも考えられます。せっかく色々と努力したり、ガマンしたりしてきた時間を無駄にしないためにも、今の内に気になること・箇所があれば治しておきましょう。

「ムシ歯」や「歯ぐき」のトラブルは、痛み出す前に治療した方が大事に至らずに済むことも多いので、受験生の皆様、受験生を持つご家族の皆様、今の時期（秋から冬休み前くらい目安）に検診や治療を受けてみてはいかがでしょうか？

※具合・状況によっては、治療に期間を要するケースもございます。

歯や歯ぐきのトラブルを解消して、しっかりと受験にのぞみませんか。満開の春を迎えられますよう願っております。

今月のおすすめイベント



長谷寺 紅葉ライトアップ

◎11月23日～12月8日

◎長谷寺の紅葉が美しくライトアップされます。四季折々の花木に彩られる境内の風間とは違う幻想的な空間を楽しめます。

今月のおすすめレシピ



豚しょうが焼

材料（3人分）

- 豚小間切れ 300g ●サラダ油 大さじ1
- 砂糖・片栗粉 各小さじ1 ●酒 大さじ2
- ニンニク（すりおろし）1かけ分
- しょうが汁 大さじ1 ●醤油 大さじ1～1.5
- 付け合わせ 適量

作り方

- （1）フライパンにサラダ油を熱し、豚小間切れ・砂糖・片栗粉・ニンニクを入れ混ぜながら炒める。
- （2）肉に火が通ったら、酒・しょうが汁・醤油の順に加え、肉に味からむように混ぜる。
- （3）皿に付け合わせを盛り、（2）も汁ごと盛りつける。

おすすめお口グッズ

ウルトラフロス

- 初心者の方でも安心して歯肉に触れる 歯頸部や歯肉縁下のフロッシングができます。唾液に触れるとフロスがスポンジ状に。
- 独自の構造で、広い面積のフロッシングが効率的・効果的にプラーク除去ができます。



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
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/>