

皆様、こんにちは。

本格的な冬のシーズンに入り、日に日に寒さが厳しくなってくる今日この頃、いかがお過ごしでしょうか？インフルエンザやノロウイルス・胃腸炎が特に猛威をふるっているこの冬、手洗い・うがい・マスクの着用を心がけて、年末年始に向けて元気に過ごしましょう。

《お口の健康のために》

これからも、皆さまのお口の健康の維持増進のために

2006年1月の新規開業以来、皆さまのステキな笑顔とお口の健康を守るお役に立てるようにと願いながら歯科医療に携わらせていただいて早8年。おかげ様で当南林間マーガレット歯科クリニックは、2014年1月15日で満8年を迎えます。私共の声に耳を傾けていただいて、足を運んでいただいて、本当にありがとうございます。これからも皆さまの「お口の健康」を守るべく、最大にして最良な歯科医療に精進してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

毎年、節目を迎えるこの時期は、「初心忘れるべからず」。そして何より皆さまの立場に立って‘痛み’や‘つらさ’にアンテナを張り巡らせ、最善の治療を心がけていきたいと考えております。この8年間、常に心に留め置いている想いを改めて記してみます。

1) 思い立ったその日から『予防』が始まる。

むし歯にさせないだけが「予防」ではありません。不幸にしてむし歯になったとしても、それ以上進行させないようにキチンと治療し、今後はむし歯にならないように正しい歯磨きの仕方を実践したり、食生活を正したりすることも立派な予防です。予防に“遅すぎる”はありません。気になるところは早めに治療しましょう。

2) 口は全身の入口。お口の健康は、全身の健康につながる。

咬み合わせや根の治療をしたら、長年の肩こりや頭痛から解放されたケース、逆に体調が悪いと歯ぐきが腫れたり、お口の健康は全身に繋がっています。又、歯みがきをキチンとするようにしたら、風邪を引きにくくなったという方もいらっしゃいました。

このようにお口は全身の入口であり、歯や歯ぐきをキチンとケアすることで美味しい食事や笑顔に自信が持てたりすることで心身の健康に繋がると考えます。

以上が、私共の開業当初からの不変の信念です。この1年も日々邁進し、地域の口腔内衛生に少しでもお役に立てたら幸いです。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

今月のおすすめイベント



箱根神社 新年奉祝花火

◎2014年1月1日

◎芦ノ湖元箱根湾に約1000発もの花火が上がる「新年奉祝花火」が開催されます。新年を祝う花火が澄み渡る冬の夜空を彩ります。

今月のおすすめレシピ



長ねぎの卵とじ

材料（2人分）

- 長ねぎ 1本 ●卵 2個
- かつおぶし 1パック（3g） ●しょうゆ 小1
- 和風だしの素（顆粒） ひとつまみ
- ごま油 適量

作り方

- （1）長ねぎは5mmの斜め薄切りにしておく。卵は割り溶いておく。
- （2）フライパンにごま油を熱して【1】の長ねぎを入れ炒める。長ねぎがしんなりしたら、かつおぶしを2/3パック、しょうゆと和風だしの素を入れ混ぜ【1】の卵を入れとじる。
- （3）【2】を器に盛ったら残しておいたかつおぶしを乗せて出来上がり。

おすすめお口グッズ

レノビーゴ

◎フッ素イオンスプレー。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でムシ歯予防を！



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/>