

皆さん、こんにちは

陽が暮れるのもだんだんと早くなり、朝・晩の空気もひんやりしてきましたね。秋の夜長を皆さんいかがお過ごしですか。

〔今月のテーマ〕

予防歯科ノススメ

最近、テレビなど様々なメディアで見聞きする『予防歯科』という言葉。皆さんはどう感じますか？ニュアンスは何となく解っても、実際にどんな事をするのかが解らないので、体感するのには至らないのが現状ではないでしょうか。

実は、そんなに難しく考えることはありません。

お口の健康を考えて、今よりも良い状態にし、それを保つこと。「未病」に防ぐこと。なんです。悪くなってしまった歯 お口の中の状態 を治すのではなく、悪くしないように事前に管理・注意していくこと。

それが『予防歯科』です。

その第一歩が「検診」です。

今は特に痛いところが無いから「診てもらう必要が無い」ではなく、その「痛くない」時が最大のチャンスですから、一度、御自身のお口の状態を知るために「検診」をしてみてください。小学生以下のお子さんは、定期的な「検診」もオススメです。

いつまでも活き活きした健康な歯・歯ぐきで、おいしい秋を満喫しましょう。

当クリニックで、「検診」をしてあります。
一度お気軽にご来院ください。

10月のおすすめレシピ

栗ご飯

材料

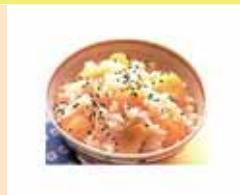
*米…2カップ *栗…300g *いりごま…少々

調味料(A)

*酒…大さじ1 *しょうゆ…小さじ1
*みりん…大さじ1/2 *塩…小さじ3/4

作り方

- 1)米は炊く30分以上前に洗ってザルにあげ、水気をきっておく。
- 2)栗はたっぷりの熱湯を注ぎ、湯が冷めるまでおいて皮を柔らかくする。
渋皮ごと包丁でむき、水にさらす。
- 3)炊飯器に(1)を入れ、水440mlと(A)を注ぐ。
- 4)底からひと混ぜして平らにならし、(2)の栗を広げて入れ、普通に炊く。
- 5)器に盛って、黒いりごまをふる。



我が家の裏の空き地に古い
キンモクセイが一本。長い年月
空き地のままの土地で、
ブタクサが繋り放題の中、ボタンと
でもしっかりと根づき毎年この季節
良い匂いをただよわせています。
おくゆかしい
日本人の美德の一つです。
オレジの可憐で控えめな花にも
かかわらず、香しく凛と佇む
その姿。そんな人間になれたら
から思います。

人生、日々修行中

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
MARQUERITE 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 駅への階段途中の入り口から入って、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/>