

## 皆さん、こんにちは

新しい年を迎え、皆さん、気持ちも新たにがんばっていらっしゃる事と思います。

私たち「南林間マーガレット歯科クリニック」も1月で開院1周年を迎えます。

まだ駆け出したばかりですが、皆様の「かかりつけ医（院）」として、日々努力していきたいと思いますので、どうぞ宜しくお願ひいたします。

今月の「だより」は、開院当初からの当院の 方針 である『予防』歯科について、良い点・メリットを改めてご紹介させていただきます。

## 〔今月のテーマ〕

# 『予防』と『定期的チェック』は 良いこと一杯

- 1) **未病のうちに防ぐ**ことができます。
- 2) もしむし歯があったり、歯ぐきが悪くなっていても、しっかりと治療することによって、悪化を防ぐことが出来ます。（その時点から「予防」がはじまります）
- 3) 赤ちゃん や 小さなお子さん のいらっしゃる「お母さん」もしっかりと予防していく事で、赤ちゃん 小さなお子さん へのむし歯菌の感染が軽減されます。
- 4) 「治療」 + 「毎日のホームケア（基本は正しいブラッシング）」で、お口の中が清潔になり、口臭も軽減されます。
- 5) **今まで以上によく噛めて、食事がしやすくなり、健康増進につながります。**
- 6) そして何よりも「予防」していくこと、治療が最小限ですむように 定期的にチェックしていくことは、大掛かりな治療に比べて、治療費も大幅に減らせます。

**皆さんも今年こそ「予防（歯科）」を始めてみませんか  
当院にもお気軽な気持ちでぜひ「チェック」にいらしてください。**



## ぜんざい

### 材料 (6人分)

*あずき	1カップ(150g)
*砂糖	240g
*水	3カップ
*塩	少々
*水溶き片栗粉	少々
*切り餅	1+1/2切れ
*塩昆布	少々

### 07年1月のおすすめレシピ

#### 作り方

あずきは水につけ、浮いたゴミや虫食い豆を取り除いて洗い、豆の3~4倍の水を入れて火にかけ、沸騰したらザルにあげて、ゆで汁を捨てます。（ゆでこぼし）  
の豆に3倍の水を入れて火にかけ、途中差し水をしながら、指でラクにつぶれる位まで豆を柔らかく煮ます。（ゆであずき）  
3カップの水と砂糖を加えて煮溶かし、アツを取ります。好みで塩と水溶き片栗粉を加えてひと煮立ちさせます。  
餅は1切れを4つに切って焼きます。  
器に焼き餅を入れ、熱々のぜんざいをそそぎ、塩昆布などを添えていただきます。

#### 調理ポイント

ゆであずきに砂糖を加えてアツを引き、好みの濃度で。

**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  
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**

**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/>**