

皆さん、こんにちは

朝・晩の気温もグッと下がり、肌寒くなってしまったね。  
秋本番のスポーツに、勉強に、グルメに、それぞれの秋を満喫してくださいね。

〔今月のテーマ〕

# 崩さないで、あなたの咬み合わせ

皆さんのお口の中で、「ムシ歯」や「歯周病」又は事故などによる外傷のために失われてしまった「歯」はございますか？

もし失われている「歯」があるとしたら、適切な処置でその部位を補っていますか？

部位にもよりますが、**“失われた歯”**をそのままにしておくと、

歯の数が減るので、口内での**咬む能力**が低下します。

空気がもれやすいので、発音がしにくくなります。

周囲の歯や咬み合わせの歯（対合歯）が移動しやすく、やがて**咬み合わせ**の崩壊につながります。

特に、この「**咬み合わせ**」の崩壊・アンバランスは、姿勢も崩しやすく、ひいては**肩こり**、**腰痛**など、全身に悪影響が起こりやすくなります。

「**食べること=生きること**」。咬み合わせを崩さないで広く**咬める**良い食生活を送ることにつながり、又 全身のバランスも崩しにくくなるので、心身ともに健康を維持することにつながります。

もし、そのままにしている部位があったら、どうぞ、歯科医院にご相談いただき、適切な処置を受けてしっかりとした**咬み合わせ**を取り戻して、イキイキとした生活を送ってください。

次回は、実際の治療法の種類について、ご説明します。

正しい咬み合わせは、心身の健康に大切です。

07年10月のおすすめレシピ

## 栗入り五目ご飯



材料(2~3人分)

* 栗の甘露煮	10個くらい
* 油揚げ	1枚
* にんじん	1/2本
* ごぼう	1/2本
* お米	2合
* 水	360ml
醤油	大さじ2
酒	小さじ2
みりん	小さじ2
* お好みで黒米	大さじ2

### 作り方

- 1)ごはんを研いで分量の水とお好みで黒米と炊飯器に入れて1時間おく。
- 2)油揚げを細切りに、にんじんは千切りにする。  
ごぼうはささがきにして、水にさらしてあく抜きする。
- 3) を小さいボウルに入れて、印の調味料を和える。
- 4)調味量も残さず炊飯器に入れて普通に炊く。  
炊き上がったら栗を加えて、ふんわり混ぜて出来上がりです。  
黒米は入れなくても美味しいできます。

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  
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/>