

皆さん、こんにちは

今年は雪も多く、寒い日が続いていますね。カゼやインフルエンザもまだまだ流行っているので
くれぐれも体調管理にはお気をつけくださいね。

《お口の健康のために》

気をつけて！ 体力低下時の歯ぐきのトラブル

皆さんは歯ぐきが急に腫れたり、痛くなったりしたことはありませんか？

歯ぐきのトラブルの原因には、歯の根の病気（歯の根が炎症を起こして腫れる）がありますが、

歯肉炎　歯周炎　と言われる歯ぐきそのものの病気に起因することも多いのです。

その原因となるのは“歯垢（プラーク）”ですが、仕事や夜遅くまでの勉強などで疲労やストレスが重なったり、風邪などで体力や免疫力が低下することでもトラブルが起りやすくなります。

ひどい時には、急激に歯肉の一部が壊死して潰瘍を作り、強い痛みと発熱や倦怠感を伴う病気を発症することもあります。

こうなってしまうと、かなりやっかいです。

このような歯ぐきのトラブルを防ぐためには

正しい歯磨きをキチンと行う。

適度な睡眠・休息をとる・ストレスをためない。

栄養とバランスに配慮した食事を心がける。

規則正しい生活を送り、適度な運動で体力を向上をはかる。

とはいっても、～は忙しい日常生活でなかなか守ることは難しいですよね。せめて適正な歯磨きで歯垢をしっかりと落とす習慣をつけて、歯ぐきのトラブル原因そのものを残さないようにしましょう。

『歯ぐきがちょっとでも変だ・おかしい』と思ったら迷わず歯科医院へ行ってみてください。

予防は何よりも身を助けます。

家庭内ケアと歯科医院ケアとを上手に活用して、お口の健康を！

08年2月のおすすめレシピ

ショコラ・ショーヨ

まだまだ寒い季節なので、お休みの日などご家族や大切な人と過ごす時間に
こんな飲みもので“ほっこり”しませんか？



材料(2人分)

- * 板チョコレート 1枚(60～75g)
- * 牛乳 400g
- * 片栗粉 小さじ1
- * (あれば生クリーム) 適量

作り方

- 1) 板チョコレートを刻んでボウルに入れます。
チョコレートはビターを
- 2) お鍋に牛乳・片栗粉を入れて泡立たないように混ぜながら中火に。
- 3) 牛乳がフツフツしてきたら1のボウルに注ぎ、混ぜながら
チョコレートを完全に溶かします。
- 4) 3を鍋に戻してかき混ぜながら、弱火～弱めの中火にかけます。
少しひろみがついてきたら出来上がり。カップに注いで、
あれば生クリームを少しだけたらします。

----- 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
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/>