南林間マーガレット歯科クリニック　だより　Vol.3

皆さん、こんにちは

Spring has come。
桃や梅が可愛らしい花をあちこちで咲かせ始めたこの季節
いかがお過ごしですか？
この季節、「花粉症」の方にはちょっとつらい季節でもありますよね。
寒かったり、暖かかったりと気温の差も大きいこの時期は、
実は“歯のトラブル”もおきやすいのです。
『歯ぐきから血が出る、腫れた』『口の中がネバネバする』。
それは、あなたのお口が発信するサインかもしれません。

南林間マーガレット歯科クリニックでは、
ムシ歯治療とあわせて、
『歯ぐきの検査・治療』も行っています。
「歯ぐき」は、お口の中の 建物でいう「基礎」にあたる部分です。

今は、何ともない・特に悪いような症状がないという方も
一度「歯ぐき」のチェックを受けてみませんか？
これも、予防のひとつですよ。

いちごがおいしい季節ですね。こんなデザートが食べたくなります。

いちごのホットケーキ

材料

ホットケーキミックス	200g	A
卵	1個	A
水（または、牛乳）	150cc	A
いちご	16～20粒	
生クリーム	100cc	
砂糖	大さじ2	
サラダ油	少々	

作り方

①Aをボールに入れ、ダマが出来ないようによく混ぜ合わせます。
②いちごはヘタをとって細かく切ります。
③生クリームに砂糖を加えて7分立てくらいに泡立て、
　いちごを混ぜ入れます。
④フライパン（又は、ホットプレート）にうすく油を引きよく熱します。
　ぬれぶきんの上で少し冷まし、余分な油を拭きとってから、
　生地をひと口サイズに小さく丸くして入れます。
⑤弱火で3分ほど焼いて、表面にポツポツ泡が立ってきたら
　裏返して、約2分間焼きます。
⑥皿などにホットケーキを盛り、③のいちごクリームをかけます。
　お好みでミントの葉などを彩ります。

この季節のおとっとき！！

この季節の「柳の木」。
目にしたことありますか？
まだ細長い葉になる前の葉っぱの子供たちが、しなやかな枝にびっしりついて風に揺れるさまは実に美しいものです。

浅緑（あさみどり）　糸よりかけて　白露（しらつゆ）を
珠（たま）にも貫（ぬ）ける　春の柳か
僧正 偏昭
（古今和歌集）

皆さんもぜひ目で楽しんでみてくださいネ.

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
西口から駅への階段途中 入り口から入って、カルチャーセンター受付の先
TEL；０４６－２７８－２５２５（ニコ ニコ）　FAX：０４６－２７８－２５２６