

皆さん、こんにちは

いよいよ新緑の季節ですね。新しい環境になった方々はそろそろ慣れてくると同時に疲れも出てくる頃です。体調管理には十分注意しましょう。

《お口の健康のために》

ご存知ですか？むし歯は感染症です！

むし歯は、ミュータンス菌などいわゆる‘ムシバ菌’感染による感染症の一つです。ですから「親子間（主に、母→子）」「夫婦間」で感染することも多いのです。

“母→子”への感染に関しては、お母さん（保護者）がムシバ菌をたくさん保有していた場合、同じスプーンを使って食べさせる行為などで感染しやすいのです。「うちの子はむし歯が多くて‥‥」「自分と体質が似ているから‥‥」と感じた方もいらっしゃるのではないか？また、ムシバ菌は‘キス’でも感染しやすいものです。夫婦間では、パートナーがムシバ菌をたくさん保有している場合、やはり感染しやすいと言えます。とは言え、大切なスキンシップを躊躇したり制限したりでは楽しい生活とはいきかないですよね。しかも、お口の中の細菌を“ゼロ”にすることは誰もが不可能なことですので。そうなると最良の方法は、“ムシバ菌をなるべく減らす”こと、“増やさない”ことになります。具体的には、

◎正しい歯磨きの習慣をつけ、ブラークコントロール（ブラーク：お口の細菌の集合体）を徹底する。

ムシバ菌を増やさない！

◎むし歯を放置せずに早めの治療を。ムシバ菌を減らす！

◎歯科医院で検診を受けましょう。自分のお口の状態を知る！把握する！

お口の中の管理は自己流だけではなかなか難しいものですね。

歯科医院をご利用いただくとお口の健康のためへの近道になりますよ。お気軽にお訪ねください。

今月のおすすめスポット

今回は、つつじの名所を
ご案内します。
色鮮やかな花が印象的
ですね

今月のおすすめ情報

玉ねぎのツナマヨサラダ



材料(2~3人分)

*新玉ねぎ 1/2

*ツナ缶 半分

*マヨネーズ 大3 *（飾り）ベーコンとかつおぶし

作り方

1)玉ねぎを薄くスライスして、ビニール袋へ入れてもんでください。すぐに食べないようだったら食べる直前まで袋のまま冷蔵庫に。

2)袋の上からぎゅーっとしぼって、余分な水分を出す。袋から玉ねぎをボウルにうつし、ツナとマヨである。かざりはお好みで。

シャキシャキした食感がたまりません



当院のHPです。

<http://www.marguerite-dental.com/>

院長ブログはじめました。
当院HPからバナーをクリックください。



南林間 MINAMIRINKAN
MARGUERITE DENTAL CLINIC

マーガレット歯科クリニック

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/>

〒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