

新年あけましておめでとうございます。

おかげさまで「南林間マーガレット歯科クリニック」もこの1月で4年目を迎えます。これからも皆様の健やかな生活のお役に立てるよう最善の努力を尽くして参りますので、よろしくお願ひいたします。

### 《お口の健康のために》

# 仕上げ磨きは大切です！

お子様のいらっしゃる方はご自分のお口のケアはもちろん、お子様のお口のケアにも気を使われていますよね。個人差にもありますが、乳歯が初めて生えるのが生後6ヵ月後頃から。その辺りからムシ歯にならないようにと一生懸命ケアしていかれることになりますね。ムシ歯予防には、保護者の方のケアや仕上げ磨きが大切です。でも一体何才くらいまで仕上げ磨きが必要だとお考えでしょうか？

答えは・・・「何才までとは断言できないんです」。

お子様が自分で「歯ブラシ」を使えるようになるには幼稚園・保育園の年長さんくらいではないでしょうか。でも、本来の歯磨きの目的である『きちんとブラークを除去する』ができるようなブラッシングはまだまだ出来ていないことが多いんです。

「歯ブラシが使える=きれいにケア出来る」と言い切れないのが現状で保護者の方がケアしなくなった途端ムシ歯になったというケースも多いです。ですから、お子様が1人で歯ブラシが使えるようになってからでも任せきりにせず様子を見ながらケアしてあげましょう。また、ご兄弟姉妹が出来て、目が届かなくなってしまったムシ歯になるというケースも少なくありません。

忙しい日々ではありますが、少なくとも1日1回は、出来れば就寝前のひと時に、お口の中をチェックしてあげましょう。それには、保護者の方ご自身がきちんとしたブラッシングの方法を解っていることも大切です。ご自身のケアもきちんとできるように歯科医院を積極的に活用してくださいね。

どうぞ、お気軽に歯科医院に検診にいらしてください。

#### 今月のおすすめイベント



#### 城ヶ島水仙まつり

◎県立城ヶ島公園一帯から  
水仙ロード（約1.6km）と名付けられた城ヶ島灯台までのハイキングコースに約60万本の  
城ヶ島八重水仙が咲き誇ります。

#### 今月のおすすめレシピ

##### ミネストローネ



##### 作り方

- 1にんにくと野菜をみじんぎりし、ベーコンも好きな大きさに切る。  
鍋にオリーブオイルを入れにんにくと具を全て入れて炒める。
- 2たまねぎが透き通るくらいまで炒めたら、水とトマト缶を入れる。
- 3あくが出たら途中で取りながら具に火を通して炒めます。塩とコソソメを入れて少し煮込んだら完成

#### 簡単に美味しい

##### 材料（3人前）

- 玉ねぎ 1/2個 ○じゃがいも 小1
- 人参 1/4本 ○
- ピーマン 大1/2個or小1個 ○
- スライスベーコン 2枚 ○
- にんにく 1/4かけ ○
- トマト缶 1/2缶 水 2カップ ○
- コンソメ顆粒 小2 ○ 塩 小1/2
- オリーブオイル 大1 ○

#### おすすめおログッズ

##### ウルトラフロス

○初心者の方でも安心して歯肉に触れる歯頸部や歯肉縁下のフロッシングができます。  
唾液に触るとフロスがスポンジ状に。  
○独自の構造で、広い面積のフロッシングが効率的・効果的にブラーク除去ができます。



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。

##### かおるママ歯科医師の

ワクワク  
子育て日記



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