

皆さん、こんにちは。

3月に入り、暦の上では春になっていますが、まだまだ寒い日もある今日この頃、いかがお過ごしですか。体調も崩しやすく、花粉症の方には辛い季節でもあります。手洗い・うがい・マスクの徹底で頑張って乗り切っていきましょう。

《お口の健康のために》

祝！50号

皆様ご愛読  
ありがとうございます。

## 進学・進級、就職前に “お口のチェック”しませんか。

3月は、「卒業」「修了」の季節。就職される方は研修なども始まる時期でもありますよね。新しい環境にステップする喜ばしい季節でもありますが、その準備の一環として“歯”“歯ぐき”的チェックをしませんか。4月に入ると新しい環境に慣れるまでバタバタと忙しかったりで時間も取りにくくなる事でしょう。その前の「今の時期」に一度お口のチェックをし、悪いところを早めに見つけて治療したり、クリーニングしてキレイにしたりと良い状態で新しい環境を迎えましょう。

そして、ぜひともイキイキと健康的な新しい生活をエンジョイしてください。

### お知らせ

3月29日(月)より、毎週月曜日の診療時間が変更になります。

10:00～15:30(最終受付15:00)までの通し診療となります。  
月曜日のみ変則になりますが、よろしくお願ひいたします。

### 今月のおすすめイベント



田浦梅林まつり(横須賀市)

青軸・白加賀の白梅・養老の紅梅など、約2700本が咲く田浦梅の里で毎年2月上旬～3月上旬、土・日曜、祝日に開催。

### 今月のおすすめレシピ

春キャベツとハムのさっぱりサラダ



簡単に美味しい！

材料(4人前)

春キャベツ

ハム

きゅうり

チーズ

シーザードレッシング

4分の1

6枚切り1パック

2本

お好みで

適量

作り方

1.各材料を5センチくらいに、細長く切れます。

2.切った材料をボウルに入れて、色よくやさしくまぜあわせます。

3.お皿に盛り、好きなドレッシングをかけていただきます

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。



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

TEL: 046-278-2525

〒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

《小田急マルシェ駐車場利用できます(1h無料)》

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