

皆さん、こんにちは。

5月に入り新緑の鮮やかな季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。新社会人、新入学の方々も新しい環境に慣れてきた頃でしょうか。1年のうちで過ごしやすい季節になりましたね。

## 《お口の健康のために》

# デンタルフロス(糸ようじ)を見直そう

「デンタルフロス(糸ようじ)」は、最近では身近なものとなってきている「歯口清掃用具」の一つですね。ご存知かとは思いますが、使う目的は、“歯と歯の間(歯間部)の歯垢(プラーク)や汚れ・食べ物のカスを除去する”ことです。ところが、身近なものの割には、実際毎日の習慣としてキチンと使っている方は意外と少ないように思えます。「時折」「週2・3日に一度」という使用頻度が多いのが実情のようです。

以前にもこの「マーガレットだより」で記したことがありましたが、通常の「歯ブラシ」によるものではいくら時間を持って歯磨きしても60%前後の汚れしか除去出来ません。残りは“歯と歯の間”的清掃にかかっています。ぜひとも毎日の習慣として積極的に使っていただきたいものです。

後は「正しい使い方」です。使っている方でも自己流という方が多く、正しい使い方を知る機会が少ないので思います。そういう時は「歯科医院」をお訪ねください。

「歯科医院」は“治療”のみならず“予防”する場所としても活用できる場所ですから。

## ★歯磨き+の習慣付けと歯科医院で正しい使用法を知りましょう。★

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。

### お知らせ

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



生田緑地  
ばら苑

◎「春の一般開放」  
春は530種、約4,700株の様々なバラが咲き誇ります。世界各国のロイヤルに由来するバラ(プリンスミチコ、クイーンエリザベス等)を集めたロイヤルコーナーの他に、香り高いイングリッシュローズガーデンが人気です。

### 今月のおすすめレシピ

たらの芽 てんぷら



簡単に美味しい

#### 材料

○たらの芽 ○揚げ衣 ○揚げ油

#### 作り方

- 1たらの芽は、根元の茶色い部分を削るように取り除く。小麦粉を薄くまぶしておく。
- 2小麦粉、冷水、溶き卵で揚げ衣を作る。  
ダメが残っているくらいでOK。
- 3穂先をつまんで、さっと揚げ衣にくぐらせて、少し高めの揚げ油で揚げる。

### おすすめおログズ

#### 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。唾液に触れ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・効果的にフ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。



〒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 MINAMIRINKAN  
MARGUERITE DENTAL CLINIC

マーガレット歯科クリニック

南林間駅 西口から駅改札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/>