

皆様、こんにちは。

11月に入り、いよいよ秋も深まってきたましたね。風邪を引いている方も多くなってきているようですが、体調管理にはくれぐれもご注意くださいね。

### 《お口の健康のために》

## 11月8日は“いい歯の日”。 あなたのお口の健康を見直しましょう。

貴方様は、ご自分の‘お口’に自信がありますか？

健康な‘お口’の状態とは、

◎ムシ歯が無い。または、きちんと治療している。

◎歯ぐきが健康で引しまっており、歯石が無く、炎症（歯周病）が起きていない。

状態をさします。

今のところ痛くないからと‘ムシ歯’を放っておいても自然には治りません。

歯石は、きちんと‘歯垢’を除去する歯磨き（ブラッシング）を続けなければどんどん付着し、‘歯ぐき’の炎症は進行していきます。

‘お口の健康’を保つには、‘ムシ歯’‘歯周病’の治療・予防が不可欠です。そのために、

①食事（おやつも）後のブラッシング（正しいやり方で）を。1日1回は丁寧に、確実に‘歯垢・汚れ’を落としましょう。歯ブラシも年齢にあった大きさのものを選ぶことが大切です。

②規則正しい（食）生活。3食、時間を決めてダラダラと食べない。

→口の中に食べ物が無い時間をつくり、だ液（つば）の自浄作用、口の中のPHを中和させる。

③よく噛んで食べる。→だ液の分泌を促し、あごも丈夫になります。

④早めの治療・予防を心掛ける。

→積極的に歯科検診に行きましょう。そうする事で“お口の健康”に対するモチベーションも高くキープされます。

### 今月のおすすめイベント



#### 紅葉（箱根）

◎この時期の「箱根」は各所で紅葉に遭遇できますね。  
高低差のある箱根ならではです。

### 今月のおすすめレシピ

#### 寒い日に、あったかポトフ！ 簡単に美味しい



##### 材料

- じゃがいも 大3個 ●にんじん 中2本
- 玉ねぎ 大1個 ●ベーコン 150g ●しめじ 1株
- 白ねぎ 1本 ●チキンコンソメ 4g×5袋
- 粒びき黒コショウ 適量

##### 作り方

1じゃがいも・にんじんは大きめの乱切り、玉ねぎはくし切りにします。  
しめじは、石つきをとり手でほぐします。

2白ねぎは、3cmくらいの長さにきります。

3(1)の野菜と大きめに切ったベーコンを鍋にいれ、かかるくらいの水を加えます。

4火にかけて、煮立ったらアスクをとります。白ねぎとチキンコンソメを加えて、野菜がやわらかくなるまで弱めの中火で煮ます。

5スープが少なくなったら、水をたしてください。味をみて、塩・こしょうで調整を。器にもりつけ、粗挽き黒こしょうをふります。

### おすすめおログッズ

#### レノピーゴ

○フッ素イオンスプレー。  
赤ちゃんから大人まで  
使用できます。  
歯みがき後には  
フッ素でムシ歯予防を！



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/>