

皆様、こんにちは。

桜の花も咲きほころび、いよいよ春本番ですね。それでも朝・晩はまだ冷え込んだりする日もありますから、体調管理にはくれぐれも注意したいですね。

《お口の健康のために》

見直そう、口腔ケア！ 病気予防にもつながります。

風邪・インフルエンザなどのウイルスは、咳やくしゃみなどの‘飛沫感染’による“上気道感染”により発症します。その予防としては、‘手洗い’ ‘うがい’ ‘マスク’ によるウイルスの除去・防御が基本になりますし、皆様も平日頃実践されていると思います。

実は他にも効果的な方法があるんです。それは、“**歯磨き**”。“歯磨き”も重要で且つ基本的な感染予防に一役買っているのです。ですから、‘ムシ歯’ ‘歯周病’などを予防するだけでなく、ウイルス・細菌感染を予防するという意味でも毎日の“歯磨き”が大切なんです。今一度、**丁寧に、十分に**行うように心掛けましょう。

理想的には、毎食後行いたいですね。ですが、どうしても難しいようなら**1日1回**、特に就寝前に出来る限り時間を掛けて、確実に・十分に“歯磨き”をするようにしてください。

ポイントは、「力加減」ではなく、“**丁寧に**” “**確実に**” **ブラシの毛先を「歯」や「歯と歯ぐきの境目」にあてて磨く**ことです。力が強すぎると歯ぐきを傷つけますし、大雑把な磨き方では

汚れが除去出来ません。

“歯磨き”を“**やさしい力**” “**細やかな動かし方**”で行ってくださいね。

※「歯科医院」では、ブラッシング指導もしています。お気軽にどうぞ。

お口のケアをキチンとして、病気に負けず、元気に過ごしましょう。

今月のおすすめイベント



野毛大道芸

◎日本3大大道芸に数えられる「野毛大道芸」。国内外の人気実力パフォーマー達が、野毛ならではのストリートパフォーマンス・大道芸の妙技を披露します。また、当日は模擬店なども多く出店します。

今月のおすすめレシピ



新じゃがとベーコンの粒マスタード炒め

材料(2~3人分)

- じゃがいも 中5個
- ベーコン 3枚
- 醤油 小さじ1~
- 粒マスタード 小さじ2~
- オリーブオイル(サラダ油でも)

作り方

- 1.じゃがいもはよく洗って1.5cm幅の半月切りにして水にさらす。ベーコンは3cm幅に切る。
- 2.水気をよく切ったじゃがいもを耐熱容器に入れて500wのレンジで5分加熱する。
- 3.フライパンにオリーブオイルを熱しベーコン、じゃがいもの順に炒め②の調味料で味付けして出来上がり♪

おすすめお口グッズ

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・効果的にプ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。



南林間 MINAMIRINKAN
MARGUERITE DENTAL CLINIC

マーガレット歯科クリニック

〒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/>