

皆様、こんにちは。

うつとうしい梅雨の季節がやってきましたね。皆さんは、どんなふうに過ごされますか？この時期は、あじさいの花がきれいに咲く季節、あざやかな花の色を楽しんで心晴れやかに過ごしましょう。

## 《お口の健康のために》

# 電動歯ブラシ使っていはすか？

皆さんの中にも、『電動歯ブラシ』に関心をお持ちの方多いと思います。ただ、どの商品を選べば良いか迷ったり、使うべきかを悩んだりしていらっしゃいませんか。

『電動歯ブラシ』は、“音波振動” “回転ブラシ” “超音波振動”などのタイプに分かれていますが、キチンと性能評価されている商品を正しい方法で使用すれば、手磨きに比べて歯垢除去の効果が高いと言われています。‘安価で手軽なもの’ではなく、きちんと歯科医院などで推奨されているものをおススメします。

さて、これ！と選んだ『電動歯ブラシ』ですが、誤った方法で使用しては効果は期待しにくいですよ。『電動歯ブラシ』の使用方法は、今お使いの手動の「歯ブラシ」とは異なりますので、自己流にせず、歯科医院などで指導を受けるようにしましょう。

ただし、その前に、手動での「歯ブラシ」での歯みがき方法をキチンを理解・出来ることが必要です。なぜなら、「歯垢」を除去する唯一の方法は、『ブラシの先を的確に、歯に当てながら丁寧にブラッシングする』ことだからです。手動での「歯ブラシ」で毛先が当たらないのに、『電動歯ブラシ』の毛先を当てることは難しいですよ。

便利な『電動歯ブラシ』を使いたい！とお考えの方は、今一度、基本を見直し、正しいブラッシング方法をマスターしましょう。そうすれば、『電動歯ブラシ』も快適に、効果的に使えます。

‘正しいブラッシング’って？という方は、歯科医院で指導・練習出来ます。お気軽に利用してみてください。

### 今月のおすすめイベント



#### 葉祥明「心に響く声」展

◎北鎌倉にある「葉祥明美術館」。 メルヘン画の作風から、風景画まで、多くの水彩画作品を制作しています。葉祥明美術館の開館20周年を記念して人気作品の「心に響く声」展を開催。鎌倉散策、紫陽花見学と合わせてどうぞ。

### 今月のおすすめレシピ



#### 初夏の‘長いも’の漬け物

材料（2人分）  
 ●長いも 10センチ ●きゅうり 1本  
 ●大根 5センチ  
 ○お酢 大さじ1 ○しょうゆ 小さじ1  
 ○すりゴマ 小さじ1 お好みで

#### 作り方

1. 細切りのスライサーで大根、きゅうり、長いもをスライス・カットします。  
手を切らないよう注意しましょう
2. ボールに入れて調味料を混ぜる。  
仕上げにすりゴマを混ぜる。

### おすすめおログズ

#### SONICARE

『フレックスケアプラス』  
(HX6993)

◎人気の「SONICARE」の歯科医院を通してご紹介する最上級モデルです。



当院のHPです。 <http://www.marguerite-dental.com/>

院長ブログもご覧を。  
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

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/>