

皆様、こんにちは。

5月に入り、新緑の眩しい季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。1年で最も過ごしやすい時期ですが、同時に新生活の疲れも出やすい時期でもあります。体調には充分をお気をつけくださいね。

《お口の健康のために》

メタボリックシンドロームと歯の関係

『メタボリックシンドローム』とは、肥満・高血糖・高血圧などの言わば生活習慣病での危険因子が重なった状態を言います。

その予防策は、適度な運動とバランスの取れた食生活です。

その食生活では、“よく噛むこと”が重要になります。‘ムシ歯’や‘歯周病’などで歯を失うとそれが出来なくなるので、やはり“お口の健康”は、全身の健康にはとても大切になります。特に、最近では、‘歯周病’が、全身の健康にかなり大きく影響を及ぼすことが分かってきており、

‘歯周病’＝病原菌が血流に乗って心不全や脳卒中などを起こしたり、糖尿病を悪化させるなどの『歯周病巣染』も問題になってきています。

ですから、‘歯周病’の予防は、メタボリックシンドロームを引き起こしうる生活習慣病予防に大変重要になります。

ご家庭での正しい歯磨きと歯科での歯石除去や検診・管理を受けて、“お口の健康”を維持し、ひいては、身体の健康を維持しましょう。

今月のおすすめイベント



横浜開港祭（6/1, 2）

◎船舶の一般公開や乗船会などのマリンイベントをはじめ、1000人の横浜市民による合唱やダンスなどのステージイベントや、横浜ならではの国際色豊かな飲食ブースの出店のほか、光と音を組み合わせた花火ショーなどが行われます。

今月のおすすめレシピ



豚肉とほうれん草と卵のオイスター炒め

材料

●材料（2人前）
ほうれん草 … 1/2把
卵 … 1個
豚薄切り肉 … 100g
オイスターソース … 大さじ1/2
酒 … おおさじ1/2

作り方

(1) ほうれん草はゆでてざく切り。卵は大きめの炒り卵にしておく
(2) 一口大に切った肉をフライパンで炒めて色が変わってきたら
ほうれん草を加える。
(3) 調味料で味付けしてから卵を加えて、出来上がりです。

おすすめおログッズ

SONICARE

◎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

〒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/>