

皆さん、こんにちは

いよいよ8月、夏本番ですね。プール・海・キャンプ・旅行とそれぞれ楽しみにされている方も多いのではないでしょうか。

〔今月のテーマ〕

口臭を予防してフレッシュな息で さわやかに過ごそう

「口臭」を気にされる方、多いですよね。原因には、様々な理由があるってご存知でしたか？

起床時、空腹時に発生するもの

飲食物の種類（お酒、ニンニク、ネギ、納豆etc）によって発生する

体調の変化（体力低下時、胃や鼻の疾患時、妊娠etc）によって発生するもの
しかし、原因の多くは「お口の中」にあります。

第一には、まず“歯垢（プラーク）”。

他にも、“大きなむし歯がある”“歯周病”は「口臭」の大きな原因ですし、

“入れ歯の材料（プラスチック系）”もにおいを吸着しますので、これも原因の一つと言えます。

中でも“歯垢（プラーク）”は、むし歯　歯周病　の原因＝バイ菌のかたまりですので、
「口臭予防」の基本は、歯や舌についた“歯垢”をキチンと取ること　と
“むし歯”“歯周病”をしっかりと治療することがとても大切になります。

「口臭」は多かれ少なかれ誰にでもあるので、必要以上に神経質になることもありませんが、
気になる方は一度歯科医院で「お口」の中を診てもらうと良いのではないでしょうか。

当クリニックでも、検診できますので、一度お気軽にご来院ください。

8月のおすすめレシピ

野菜のラタトウイユ



材料

- | | |
|---------------|---------------------|
| *トマトソース 約300g | *玉ねぎ 1/2個 |
| *セロリ 1/2本 | *なす 2本 |
| *パプリカ(黄) 1個 | *ズッキーニ 1本 |
| *塩 小さじ1/3 | *こしょう 少々 *オリーブ油大さじ2 |

作り方

- 1.材料はすべて1.5cm角に切る。
- 2.フライパンに油を熱し、玉ねぎ、セロリ、なす、パプリカ、ズッキーニの順に加えて炒める。
- 3.基本のトマトソースを加えてふたをし、野菜がやわらかくなるまで約10分煮込み、塩・こしょうで味をととのえる。

矢沢
「
宰
る
砂
漠
」
より

蒼
い
魚
を
つ
り
た
い
少
年
は
早
く
ふ
る
え
る
指
先
少
年
は
魚
を
つ
る
少
年
は
光
る
砂
漠
影
を
だ
い
て

少年

当クリニックのホームページです。見てください。

<http://www.marguerite-dental.com/>



南林間 MINAMIRINKAN
MARQUERITE 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 西口から駅への階段途中 入り口から入って、カルチャーセンター受付の先 右側

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/>