

皆様、こんにちは。

11月に入り、急に肌寒くなりましたが、いかがお過ごしですか？ 寒くなってくるとそろそろ「インフルエンザ」の予防接種なども気になります。来るべく冬に備えて、体調を崩さぬようにしたいですね。

《お口の健康のために》

バイオフィルムを破壊するために

皆様ご存知のように“歯周病”の主な原因は、口の中の細菌（その中の歯周病菌）の感染症です。バイオフィルムという言葉はまだ耳慣れない方も多いと思いますが、バイオフィルムの形成が歯周病の発症、進行に大きく関与しています。

では、そのバイオフィルムとはなんでしょうか？

お口の中の細菌数は、清潔な場合には100億以下、不衛生な場合ですと1000億、もっと悪い方は1兆くらい存在します。そしてそれらは、ブラッシングなどで除去しない限り増殖して合体し形成していきます。それをバイオフィルムと呼びます。

バイオフィルムになると細胞レベルでの免疫機構に抵抗するようになるため、細菌の出す毒素などにより歯周組織が破壊され、歯周病が発症し進行していきます。ですから、歯周病の予防にはそのバイオフィルムを破壊することが大切になります。

第一には、確実で丁寧なブラッシングで機械的に破壊することが重要です。ところが、すでに重度の歯周病に罹患し、深い歯周ポケットの中までは物理的に清掃器具が届かないことや抗菌剤に抵抗性のある菌類もあるなど、それらに有効な薬剤の開発が今後望まれています。

ともあれ、やはり初期の段階での積極的な予防を心掛け、日々のブラッシングと定期的な検診をお勧めします。

今月のおすすめイベント



『美節』横浜中華街フェスティバル

「美食節」横浜中華街フードフェスティバルが開催されます。毎年人気の新作メニューを競う「新作発表会」をはじめ、飲茶の食べ比べが楽しめる「点心品評会」のほか、「横浜中華街コンシェルジュツアー」「中華食育料理教室」「中国茶お楽しみサロン」など、参加型のイベントが横浜中華街の各所で行われます。

今月のおすすめレシピ



食べる生姜～かつお風味～

材料

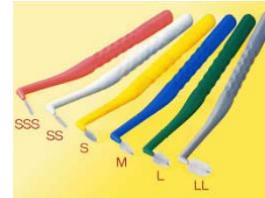
●材料（たっぷり1人分）
生姜 100g ●醤油 小さじ1 ●酒 大さじ1
●みりん 大さじ1 ●和風顆粒だしのものと 小さじ1/2
削り鰯節（小パック 3g入）半分

作り方

- 1) しょうがを洗い、土が付いている部分のみを包丁でこそぎとり、後は皮ごとみじんぎりにする。
- 2) フライパンにサラダ油を熱し、みじん切りにした生姜を入れ、しんなりするまで炒める。（こげに注意）
- 3) ある程度炒めたら、混ぜ合わせた●を入れ、汁けがなくなるまで再び炒める。
- 4) 汁けがなくなったら、火を消し、鰯節をふり入れ、混ぜ合わせて完成

おすすめおログッズ

歯間ブラシ



◎歯間サイズに合わせて、幅広いバリエーションもあり、貴方のお口の状態、歯間サイズからを選べます。

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banner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/>