

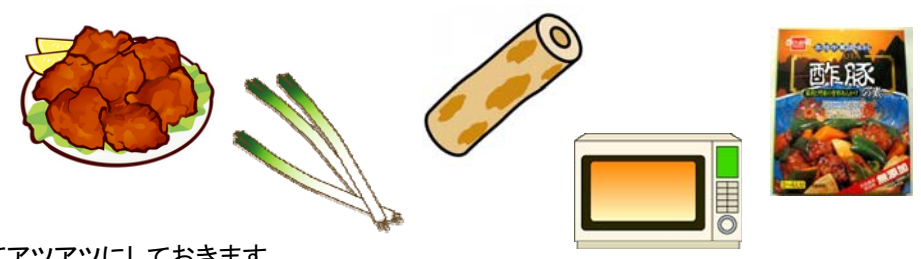


困った時の救世主!!



最近、買って来てすぐに食べられる美味しいお惣菜が沢山ありますが、そのまま食卓に出すのはなんとなく手抜き・・・(´ψ`;)？と思われがち・・・そこで、ひと工夫！

- 材料は・・・
- 鶏の唐揚げ
 - 長ネギ
 - ちくわ
 - 市販の酢豚の素



- ①鶏唐は、レンジでチンしてアツアツにしておきます。
- ②フライパンに油を少量ひき、ぶつ切りにしたねぎと、斜め切りにしたちくわを炒めます。
- ③長ねぎに焼きめがついたら、鶏唐を入れます。
- ④市販の酢豚の素をまわし入れ、全体にからめたら酢豚ならぬ酢鶏？のできあがり

* 鶏唐は、あらかじめ温めておくことで時間短縮クッキング



レタスなどを添えればパーティ料理にもなっちゃうかも!?

ECOスタイル

みかんの皮は万能選手



みかんの美味しい季節になってきました。みかんを食べると必ず皮がゴミになりますよね・・・このゴミ「みかんの皮」を捨てずに活用してみよう!

みかんの皮には天然の油が含まれており、「汚れを落とす」、「つやを出す」、「においを取る」、などの効果があります。今回はみかんの皮を使った「みかんの皮洗剤」の作り方と用途をご紹介します。

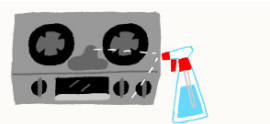
みかんの皮洗剤の作り方

水400ccに対し、みかんの皮4個分位をちぎって鍋に入れ、15分ほど煮ます。冷めたらざるでこし、スプレー容器に入れて出来上がり。
※保存料が入っていない為、長期保存には向きません。2週間ほどで使い切るようにしてください。この「みかんの皮洗剤」はこんな用途に使えます。



☆油汚れ落とし
ガス台まわりの油汚れなどに使ってみてください。しつこいギトギト汚れには力不足かも知れませんが、ちょっとした油汚れには「みかんの皮洗剤」で十分です。

☆革製品のつや出し
皮のソファ、バックなどを「みかんの皮洗剤」で拭き取ってみてください。汚れを落とし、つやを出すことが出来ます。合皮でもOKです。革製品に使う場合には、目立たない場所で試してから使用してください。



☆フローリングのつや出し
フローリングを「みかんの皮洗剤」で拭くと、汚れも落ちつや出し効果もあります。



☆浴槽洗い
お風呂の浴槽の湯垢にも効果があります。普通のお風呂用洗剤のように使ってみてください。



2011年12月発行
ふゆ号

きらピカくらび

(編集責任：沼澤歯科医院)

目次:

笑顔の話	1
院長のつぶやき	1
仲間たちのあつたか紹介	2
スタッフのおすすめ	2
お口の豆知識	3
ドクター横田のワンポイントアドバイス	3
我が家の簡単レシピ	4
ECOスタイル	4

笑顔の話

ステキな笑顔になるための3原則。
①優しい表情。②楽しい気持ち。③健康な口元。
誰でも②までは気にしてステキな笑顔を目指すのですが、不健康な口元により笑顔を失っている方も少なくありません。
時々、口に手を当ててお話しする方を見かけるときがありませんか。その方の癖というだけではなく、残念ながらお口の健康を損なわれている場合が多いのです。たぶん無意識のうちに口元を隠そうとしているのでしょう。
お口の不健康と言っても様々あります。唇が荒れている場合、歯並びが悪い、前歯が欠けている、むし歯がある、入れ歯が合わない、被せ物がとれた、口臭が気になる、などなど。。。これらの悩みに対処するのが歯科医院ですが、治療が終わるとみなさん笑顔になりますよね。たしかに沼澤歯科医院にメンテナンスでお越しになる方々は、定期的なクリーニングの後、とてもステキな笑顔になりますね。(^^)
私は職業柄いろんなところで講演をさせていただく機会がありますが、「口元の健康と若々しい笑顔」についての話をすると、みなさんとても熱心に聴いておられます。実は、とても興味のあるところなだけども、後回し・・・になっていることが多いようです。「口元で若さを保つ秘訣!」。どこかでチャンスがありましたら、私のお話を聴いてみてください。

院長のつぶやき...

熱帯魚

沼澤歯科医院の待合室最近の水槽です。エビが仲間入りしました。



よろしくね

冬の寒い季節、ステキな笑顔であつたかく過ごしましょう!



歯学博士 沼澤 孝典

医院インフォメーション



住所：〒990-0056
山形県山形市錦町11-15
TEL：023-635-5454
メール：yuko@numadent.jp
URL：http://www.numadent.jp/
http://twitter.com/#!/numadent
診療時間：午前9：00～12：00
午後14：00～18：00
休診日：日曜日・祭日

ご予約はお電話で・・・お気軽にご連絡ください。



仲間たちのあったか紹介

院長:沼澤 孝典

この冬にしたいこと: 筋トレ、脳トレ
好きな鍋: 湯豆腐
防寒対策: 腹巻き



副院長:沼澤 由紀

この冬にしたいこと: 福笑い(笑う門には福きたる)
好きな鍋: 豚しゃぶ
防寒対策: プレミアムウルトラライトを着る



ドクター:横田 聡

この冬にしたいこと: スキーと温泉
好きな鍋: キムチ鍋
防寒対策: 普段薄着で寒さに慣れる(笑)



ドクター:酒井 祐

この冬にしたいこと: 被災地ボランティア
好きな鍋: きりたんぼ鍋
防寒対策: 全身ヒートテック

歯科衛生士・受付:藤田 優子

この冬にしたいこと: チーズフォンデュパーティー
好きな鍋: 豆乳鍋
防寒対策: ホット梅酒で体の中から温まる



歯科衛生士:齋藤 美幸

この冬にしたいこと: 十数年ぶりのスノーボード
好きな鍋: しゃぶしゃぶ
防寒対策: 今年もハイソックス着用



歯科衛生士:高谷 友紀

この冬にしたいこと: 庭で息子とソリ、スキー
好きな鍋: 湯豆腐
防寒対策: 首にタオルを巻いて寝る



歯科衛生士:菊地 はるみ

この冬にしたいこと: 暖かい所に旅行したい
好きな鍋: 水炊き
防寒対策: ビスチェにもなるおしゃれ腹巻きを買ってみました



歯科助手:前野 千果

この冬にしたいこと: かまくら作り
好きな鍋: すき焼き
防寒対策: とにかく着込む



新スタッフ紹介

歯科助手:佐藤 幸

血液型AB型 好きな食べ物: お寿司
嫌いな食べ物: くさや
この冬にしたいこと: お餅も作れるホームベーカリー使いこなす
好きな鍋: 体の芯から温まるキムチ鍋
防寒対策: ヒートテック着用&生姜のすりおろしを入れて、食べたり飲んだりする

新しい仲間が加わり、ますますパワーアップです!



お口の豆知識~ホワイトニング~

ホワイトニングとは?

歯みがきや歯のクリーニングなどでは落としきれない歯の表面の着色をきれいにし、歯を白くする方法です。

種類のご紹介

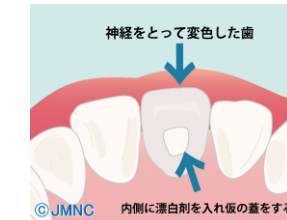
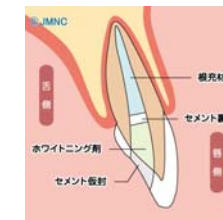
1. オフィスホワイトニング・・・歯科医院などの専用クリニックで行う方法です。歯を削ったりはせず、高濃度のホワイトニング剤を歯に塗布し特殊な光を当てることにより、短時間で歯を白くすることができます。



2. ホームホワイトニング・・・歯科医院で作製したマウスピースなどにホワイトニング剤を入れ自宅で数十分から数時間装着する方法です。ホワイトニングを始めてから2週間以上経過しないとなかなか効果が出にくいのですが、徹底的に歯を白くしたいという人に向いています。



3. ウォーキングフリーチ・・・神経が死んでしまった歯の変色を白くする方法です。歯の神経の管に漂白剤を入れ、それを何度か交換します。被せ物をしなくても白くできる特徴があります。



4. ホワイトコート・・・歯の表面にプラスチックをコーティングする方法です。歯のマニキュアの一つで自分の歯に合った色合いを選ぶ事が出来ることから手軽に歯を白くすることができます。



このように、歯の表面にコーティングしていきます。

ホワイトニングのご相談や価格は、お気軽にスタッフまでお声がけください。



ドクター横田のワンポイントアドバイス 糖尿病と歯周病

本来ヒトの血液中の糖分(血糖)は種々のホルモンによってバランスを保った状態です。しかし、このバランスが取れなくなると、結果として血糖値が高くなってしまふことを糖尿病と言います。そして糖尿病の多くは過食、肥満、運動不足、ストレス、加齢などの複数の因子が絡み合うことを原因とする生活習慣病です。

糖尿病の合併症の一つに歯周病があるのはとても有名な話ですが、それは血糖値が高くなると、体が細菌に対して弱くなってしまい、感染しやすくなるためです。疫学的にも、糖尿病の患者は重度の歯周病を患っている確率が高いと報告されています。ところが最近の研究で、糖尿病と歯周病の間にさらに密接な関わりがあることが分かってきました。それは、歯周病の患者は糖尿病になりやすいということです。歯周病では、歯周ポケット(歯肉と歯の間の溝)で細菌による感染と炎症が繰り返され、そこから血液中に細菌に感染したときに産生される種々の物質が流れています。この物質が血液中の血糖のバランスを破壊し、糖尿病になりやすいということが分かってきたのです。

口も体の大切な器官の一つです。感染や炎症のない状態にコントロールすることが大切です。



歯科医師 横田 聡

スタッフのおすすめ

「バトラーF フッ素洗口液0.1」

今回は、家庭で使えるフッ素の紹介です。低濃度ですので毎日使用することができ、味は洋なし味で小さなお子様でもおいしく続けられる商品です。

虫歯の抵抗性を向上させ、再石灰化を促進します。ぜひ一度お試しください。



1,000円