



みんな大好き かんたん 手作りおやつ



材料

・マシュマロ (約90g) ・コーンフレーク (約100g) ・バター (10g)

作り方

- ① フライパンに火をかけてバターを溶かします。
- ② ①にマシュマロを入れてマシュマロの形がなくなるまで溶かします。
- ③ ②にコーンフレークを入れてからめていきます。
- ④ ③を熱いうちに小分けにして冷まします。(やけどに注意!)



※コーンフレークは色々な種類がありますが、砂糖がけでなければ何味でもおいしく出来上がります。



ECOスタイル 重曹で電子レンジまるごとお掃除



電子レンジは雑菌が繁殖しやすいため、こまめなお掃除が必要です。でも、ついつい後回しに・・・

準備するもの

重曹 (大さじ2) をコップ1杯の水に溶かして重曹水をつくります。

清掃方法

- ・深さのある耐熱容器に重曹水を入れます。
- ・電子レンジに容器ごと入れ加熱します。
- ・沸騰してレンジ内に蒸気がいきわたったら、容器を取り出す。
(かなり熱くなるので火傷に注意してください!)
- ・水で濡らして固く絞った布で拭き取ります。
- ・レンジ内が温まり、重曹を含んだ蒸気が汚れ落ちをよくするようです。
- ・レンジの外側は、耐熱容器の重曹水を布に含ませて固く絞り拭き取りましょう。
(重曹水は火傷をしない程度に冷ましてから使用してください)
- ・キッチン周りの気になるところもついでに拭いてしまいましょう。
油汚れに強いのでピカピカになりますよ。
- ・拭き取りに使う布は何でも構いませんが、アクリルたわし等を使うと効果抜群です。



仕上げにもう一手間

酢を同量の水で薄めたもので、仕上げ拭きをするとさらに完璧! 雑菌作用も期待できます。

春号



きらピカくらび



(編集責任: 沼澤歯科医院)

目次:

特効薬	1
院長のつぶやき	1
仲間たちの春っほいこと紹介	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
スタッフのおすすめ	3
我が家の簡単レシピ	4
ECOスタイル	4



特効薬

昔から、「バカにつける薬はない」なんて言いますが、私も小さい頃親父に呆れ顔でよく言われておりました。バカは薬では治らないってことなのでしょうが、私はしょっちゅう言われてましたので、相当な大バカ者だったみたいです。

それに比べて、病気をあっという間に治してしまう特効薬というのはきっとすごい発明なんだろうね。風邪や癌の特効薬を発明した人は、ノーベル賞ものだなんて話を聞いたことがあります。そういえば風邪薬といわれているものは、鼻炎用とか頭痛用とか症状を緩和するものがほとんどですよね。病気を根本からあっという間に治しちゃおう「特効薬」。なんとも素晴らしいネーミングです。

むし歯や歯周病も薬で治せたら楽チンだと思いませんか? わざわざ歯医者さんに通って歯を削ったりしなくても済んじゃうんですよ。でも残念ながら、むし歯や歯周病の特効薬というのは、世の中には存在しません。私も学生時代に授業を聴いていて、むし歯菌や歯周病菌の存在がわかってるんだから、薬で菌をやっつけばいいじゃん……って単純に考えてました。発見すればノーベル賞か! なんて淡い夢も。現実には、口の中には常在菌というのが無数存在しているの、むし歯菌や歯周病菌だけを狙っても、口腔内の菌バランスが崩れたり耐性菌が出てきたりと、簡単にはいかないようです。流行のキシリトールにしてもミュータンス菌の働きを抑制するといわれていますが、むし歯菌をゼロにするというものではありません。

結局は、予防をするしかないというのが現状ではないでしょうか。そうは言っても、予防歯科も日々進歩しておりますので、こうすればむし歯になりにくいというのは確立しています。

ということで、みんなでしっかり予防に勤しみましょう!

それにしても、ゲームばかりやってるウチのバカ息子につける薬ってないのかしら?

歯学博士 沼澤 孝典



院長のつぶやき

** 母親教室 **

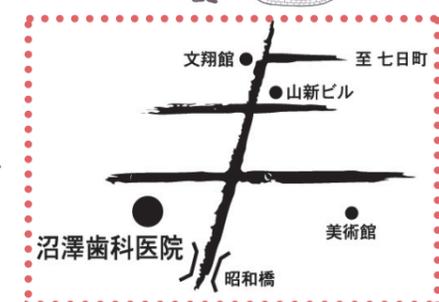
先日開催した母親教室。今回は、お母さんが行う歯みがきのポイントを、みんなで楽しくお勉強しました。小児歯科ならではの一枚の写真です。



医院インフォメーション

沼澤歯科医院

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



ご予約はお電話で...
お気軽にご連絡ください。

仲間たちの春っぽいこと紹介

院長：沼澤 孝典

何処の桜を見たい？：蔵王カントリークラブ9番
ホールのティーランド脇の
桜回楼



『春だな』と思う時は？：ココスのイチゴフェア！

最近の出来事：身体が重いので再びテニスをはじめた

副院長：沼澤 由紀

何処の桜を見たい？：家から見える前田公園の桜



『春だな』と思う時は？：庭の木の芽が急に膨らんで
きた時

最近の出来事：日本武道館での入学式に感動した

ドクター：横田 聡



何処の桜を見たい？：京都の清水寺
『春だな』と思う時は？：暖かい雨が降った時
最近の出来事：おいしいラーメン屋さんを発見!!!

ドクター：酒井 祐



何処の桜を見たい？：青森の弘前
『春だな』と思う時は？：くしゃみ、鼻水が止まらない
時

最近の出来事：車を買った

歯科衛生士・受付：藤田 優子



何処の桜を見たい？：馬見ヶ崎の河川敷
『春だな』と思う時は？：ピカピカのランドセルの子
供を見た時

最近の出来事：息子が制服を着た

歯科衛生士：齋藤 美幸



何処の桜を見たい？：東京の千鳥ヶ淵
『春だな』と思う時は？：外の空気が暖かく感じた時

最近の出来事：宇都宮に餃子を食へに行った

歯科衛生士：蔦谷 友紀



只今、産休をいただいております。
2月の下旬に無事に出産いたしました。
初夏には復活する予定です！

歯科衛生士：菊地 はるみ



何処の桜を見たい？：愛宕神社中腹の桜

『春だな』と思う時は？：ふきのとうが顔を出した時
最近の出来事：三人の甥っ子が中、高、大とそろって
進学しふところが一気に真冬に…

歯科助手：前野 千果

何処の桜を見たい？：青森の弘前の桜
『春だな』と思う時は？：目と鼻がムズムズ した時

最近の出来事：今さらですがONE PIECEに はまり、
毎日息子とビデオ三昧です。



歯科助手：佐藤 幸



何処の桜を見たい？：光禅寺のしだれ桜
(鉄砲町)

『春だな』と思う時は？：マフラーがいなくなった時
最近の出来事：“ラ・カーサ” 南店がオープンした事♪

お口の豆知識～唾液のチカラ～



だ液(唾液)は、オギャーと生まれたときから常に口の中に存在します。あまりにも身近なものであるため、その存在すら意識したことがなかったかもしれません。しかしこのだ液、すごいチカラがあるんです！

ご存知のように、歯の再石灰化や歯周病予防に欠かせないのもだ液ですが、だ液には二種類あるのをご存知ですか？ サラサラだ液とネバネバだ液です。それぞれには異なる大きな役割があります。

サラサラだ液は、消化吸収を助け体内の働きをサポートするという役目です。これは副交感神経にコントロールされているのでリラックスしているときに分泌されやすく、イライラや緊張状態では分泌されにくい特徴があります。

これに対してネバネバだ液は主に交感神経にコントロールされているので、イライラや緊張状態の時に分泌されやすく、強いストレスを感じる時に口の中がネバつくのもこの働きです。このだ液に含まれるムチンという成分により、細菌の体内浸入を防ぐほか、粘膜の保湿や保護を行います。

そのほか、だ液の働きには、「むし歯になりにくい」「口腔内を守る」「体内への細菌侵入をブロック!」「消化を助ける」「味覚を感じる手助け」「飲み込みの潤滑剤」「がんの原因となる活性酸素を減少」「老化防止」など、たくさんのパワーがあります。

ということは、だ液がなくなるといろいろな障害が出てくると考えられますが、だ液の減少によりドライマウス(口腔乾燥症)を訴える方が増えているそうです。そうならないための、唾液腺マッサージや舌の運動など試してみてください。



ドクター横田のワンポイントアドバイス

インプラントについて



近年、ブリッジ、入れ歯に代わる治療法としてインプラント治療が脚光を浴びています。インプラント治療がどのような治療かの説明は色々な所ですが、なぜインプラントで噛むことができるのでしょうか？ここではインプラントでなぜ噛むことができるのかをご説明させていただきます。

インプラントに使用される金属は主にチタンできています。このチタン製ということがインプラントにおいて非常に重要になります。チタンの特徴として第一に摩耗や劣化を起こしにくいということがあります。体の中(口の中)に入っても腐食したり、割れたりしにくいということです。そして第二の理由として、生体親和性が高いということです。これは体の中の組織と馴染みやすいと思っていただいてもいいと思います。体内に入っても、アレルギーなどの有害作用を持たないのです。そして最後にチタンと骨はくっつくことが分かっています。これはインプラントと骨の結合と呼ばれています。この結合により、骨の中でインプラントは噛む力に耐えられるのです。

以上がインプラント治療の背景となるチタンの特性です。その他、インプラントについて質問や疑問がありましたら来院時にお話できれば幸いです。



スタッフの
おすすめ

*** 歯間ブラシ ***

歯ブラシだけでは、歯と歯の隙間にたまった食べかすや歯垢などをなかなか取りきれません。そこで、歯と歯の間専用のブラシを使って取ってあげることでむし歯や歯周病にもなりにくくなります。

当院では、『DENT.E X歯間ブラシ』を使用しています。サイズは、4S,SSS,SS,S,M,Lの6種類あります。自分に合ったサイズをお選びください。サイズ等スタッフにお問い合わせ下さい。



各 ¥450