

# 身近な材料で かんたんスイーツ

今回も手抜き料理ながらもちょっとした工夫で高級スイーツに変身します。

用意するものはこれ！



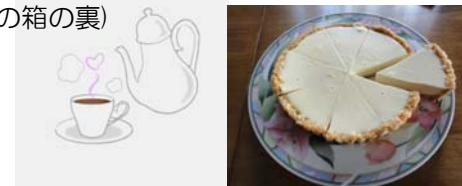
① まずリッツを粉々の枠にボールに入れ牛乳50cc程度で湿らせます。手でこねて団子にできるような固さにします。



② 18cmのタルト台にしきつめます。



→『牛乳400ml』という所を牛乳200mlと生クリーム200mlに変えて、あとは同様の手順でつくるだけ！粗熱がとれたら②に流して冷蔵庫に。。。←(プリンエルの箱の裏)



## ECOスタイル コーヒーでエコ消臭



毎朝目覚めのコーヒーを楽しんでいる人や、夜眠気覚ましのためにコーヒーを飲む人、またご自分では飲まなくてもお客様が来た時用に家に常備されている方も多いと思います。

今回は、いつも捨ててしまっている抽出後のコーヒーかすを利用した消臭剤を紹介いたします。コーヒー豆は消臭効果のある炭と同じように表面にたくさんの孔があいている多孔質で、その孔が臭いを吸着して消臭効果を発揮します。



### \* コーヒーかすを使った消臭方の作り方 \*

①乾燥は、皿やトレーなどにコーヒーかすを広げて陽の当たる場所においておけば1日で乾きます。天日干し以外には7ライパンで炒って水分をとばす、電子レンジで水分をとばす等の方法もあります。電子レンジだと水分をとばしつつ、レンジ内の脱臭効果も発揮できます。

②十分乾燥させたコーヒーかすを通気性のよい袋(茶こし袋やストッキング等)に入れて出来上がり。

### \* 使い方 \*

コーヒーかすの入った袋を下駄箱や冷蔵庫、掃除機の中に入れておけば嫌なニオイをとってくれます。可愛い袋(通気性のよい)に入れたり、ジャムの容器などに布をかぶせてリボンで結ぶとおしゃれですし、使える場所も冷蔵庫やトイレ、車内や下駄箱などに使えます。



冷蔵庫はビンに入れ蓋に穴をあけたり、布をかぶせたいして使います。掃除機は掃除機のゴミパックに乾燥したコーヒーかすを入れて使います。



水分が残っているコーヒーかすは、そのまま灰皿に入れるだけでタバコの消臭になります。残った水分でタバコの火も消えるので安全です。

嫌なニオイのしない夏を過ごしましょう！



# きらピかくらび



## マッサージ

みなさん、マッサージというとどんなものを思い浮かべるでしょうか？肩や腰の凝りをほぐすものやリンパマッサージ、スポーツ後の筋肉のケア、温泉旅館での湯上りのヒーリングタイム、エステサロンでのお顔のアンチエイジング...などなど。

実は私も、いろんな場面でマッサージのお世話になっているんですよ。

辞書には、「手指で皮膚の表面を擦ること」とありました。病気の手当ての語源も、“患部に手を当てる”ことからきていると聞いたことがあります。子どもが転んでぶつけた時「痛い痛い飛んでけえ〜！」ってお母さんがそっと手を当てるのもその効果でしょうかね。きっと手指からは何かのパワーが出ているに違いない...なんて思っちゃったりします。

さて、その手指で行うマッサージ。

身体や顔だけでなく、歯肉のマッサージがあるのはご存知でしたか？

指の腹で歯肉や口腔粘膜に適度な刺激を与え、歯肉の血行促進だけでなく唾液の分泌も促すことによって、むし歯や口臭予防にもつながるんです。口の中から頬内面も刺激しますので、口元がスッキリして若返り効果も期待できるとか。専用ジェルを使用しますので、何よりも緊張しがちな歯科診療所でのリラックス効果抜群です。私も時々歯科衛生士にやってもらいますが、マッサージ後はステキな笑顔になっている...そんな気がします。(^^)

当院でも専門の講習を受けた3名の歯科衛生士が、ご希望の方に歯肉マッサージを行っております。ご興味のある方は、受付にお申し出てくださいませ。

お口のマッサージで素敵な笑顔をどうぞ！

歯学博士 沼澤 孝典



**院長のつぶやき**

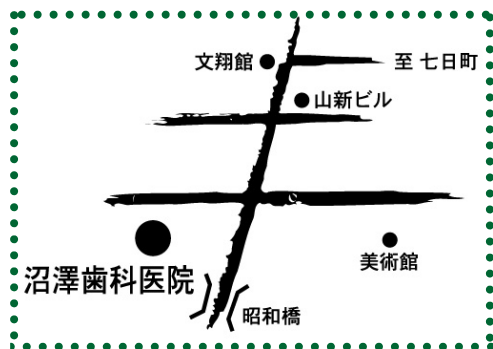
**\*\*ピヤガーデン\*\***

ビー！の美味しい季節  
になってきましたね♡

## 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  
休診日：木曜日・日曜日・祭日



ご予約はお電話で...  
お気軽にご連絡ください。

# 仲間の夏紹介

今回はみんなのはまっている物の写真を載せてみました

## 院長:沼澤 孝典

夏の楽しみ: 尾花沢スイカ

涼み方: シーツの代わりにゴザを敷いて寝る



最近の出来事: 再びテニスを始めた

はまっている物: 隠れミッキー探し

## ドクター:横田 聡

夏の楽しみ: 花火

涼み方: 冷たいシャワー

最近の出来事:

はまっている物: 生ハム



## 歯科衛生士:受付:藤田 優子

夏の楽しみ: 『遊助』のライブ

涼み方: ひたすら氷を食べる!

最近の出来事: 健診前のダイエットスタート

はまっている物: ダイエット器具



## 歯科衛生士:髙谷 友紀

夏の楽しみ: 夕顔を使った料理

涼み方: スーパーに行く

最近の出来事: 娘が生まれました

はまっている物: キャラ弁



## 歯科助手:前野 千果

夏の楽しみ: 花火を見る、する事

涼み方: アイス、カキ氷を食べる

最近の出来事: ワンピースのビデオをやっと終わった

はまっている物: 昼ドラ



## 副院長:沼澤 由紀

夏の楽しみ: 庭にプールを作り、子供達と犬と水浴びをすること

涼み方: 蚊取り線香を焚きながら、冷たいビールを飲むこと

最近の出来事: 3年ぶりにハワイのフラの大会に出たこと



はまっている物: まだまだやめられないフラ

## ドクター:酒井 祐

夏の楽しみ: ビール&冷酒

涼み方: なるべく薄着で

最近の出来事: コーヒーミル購入

はまっている物: 日本酒



## 歯科衛生士:齋藤 美幸

夏の楽しみ: 高校野球

涼み方: 生ビールを飲みに行く

最近の出来事: 海釣りに行った事

はまっている物: ベランダでのガーデニング



## 歯科衛生士:菊地 はるみ

夏の楽しみ: 浴衣でピアガーデン

涼み方: 風鈴をぶらさげてみました

最近の出来事: ハワイのフラコンペに出場しました(由紀先生と一緒に)

はまっている物: フラのコンペも終わり、次はベリーダンスの発表会に向けて練習中



## 歯科助手:佐藤 幸

夏の楽しみ: 娘達が踊る花笠まつり

涼み方: 冷たいスイカを食べる

最近の出来事: 保健医療大学学祭の花火がとてもキレイだった

はまっている物: マーチングの追っかけ



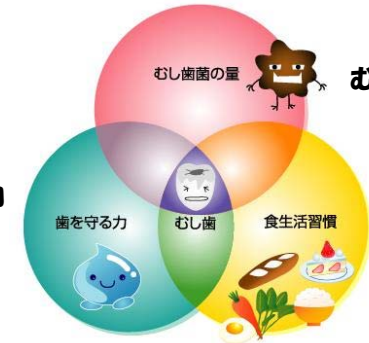
# お口の豆知識~むし歯 その1~



## ~どうしてむし歯はできるの?~



お口の中には、沢山の細菌が住んでいます。細菌は、食べカスや砂糖を栄養にネバネバしたものを作り、歯の表面につきます。(歯垢・プラーク) 歯垢の中で細菌は糖を酸に変え、その酸によって歯の表面が溶かされてむし歯になります。下の図のように、むし歯の発生には3つの条件(歯質・食生活習慣・むし菌の量)が重なった時にむし歯はできると言われています。



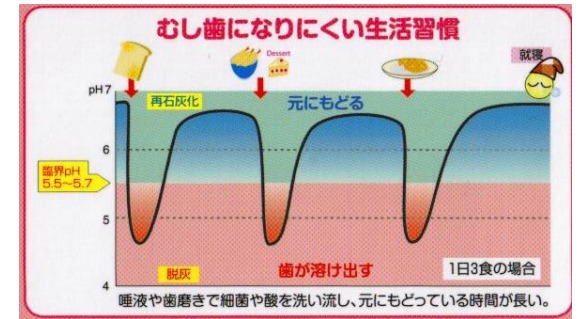
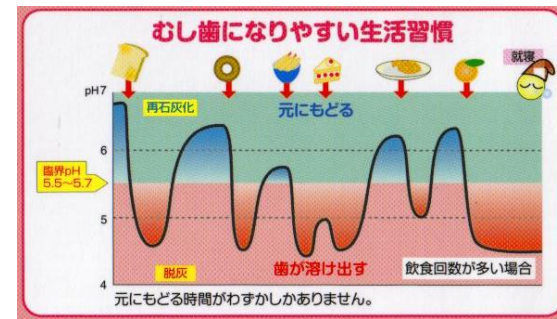
むし菌がプラークをつきます。

歯を守る力とは歯質の強さや唾液の力(洗浄、殺菌する力)です。

食生活習慣とは、食べ物の中の糖や飲食の回数などです。

## ~むし歯になりやすい生活習慣とは?~

脱灰とは…歯の表面(エナメル質)が溶けていく事  
再石灰化とは…溶けた歯が唾液や歯磨き、フッ素などにより再び元の状態に近づいていく事



上の2つの図を見てもわかるように、食事と食事の間の時間が短いほど再石灰化しにくく、歯が溶けやすい環境にあります。間食やおやつは、時間を決めて摂取できるといいですね!(なかなか難しいですけどね…)

むし歯にならないためにも、食後の歯磨きや定期的な検診を心がけましょう!



## ドクター横田のワンポイントアドバイス

## 骨粗鬆症と歯科

骨粗鬆症とは骨の密度が減少してしまう病気で、症状が進むと体の骨の歪みが生じ、場合によっては折れてしまう病気です。高齢の女性の患者が多く、また長期にステロイド剤(ホルモン)を使用している場合も発症の可能性がある病気です。骨粗鬆症の治療薬としていくつかの種類がありますが、特に歯科と関係が深いのがビスフォスフォネート系薬剤(以下BP系薬剤)です。この薬は整形外科や内科で処方されることが多く、骨粗鬆症の治療効果の高い薬です。しかし最近、BP系薬剤の投与を受けている患者さんで、抜歯治療等の外科的処置を行った場合、あごの骨が腐る(顎骨壊死)が生じる可能性があることが分かりました。一度あごの骨が腐ると、治療は難しく、どんどんあごの骨が溶けてしまいます。そこで、BP系薬剤を内服している患者さんでは、外科的処置の前に3ヶ月程度お薬を止めてから抜歯を行うというガイドラインができました。以下のお薬がBP系薬剤にあたります。内服されていたら、お気軽にスタッフにお声がけ下さい。<ダイドロネル、フォサマック、ボナロン、アクトネル、ベネット、リカルボン、ボノテオ>



**スタッフの おすすめ**

ConCool

**コンクールF薬用マウスウォッシュ**

むし歯や歯周病を予防するには、お口の中を清潔にして歯垢(プラーク)が付かないようにケアする事が大切です。コンクールF薬用マウスウォッシュは殺菌性が高く爽やかなミントの香りで無理なく続けられる洗口液です。定期検診時にお試しいただけますので、お気軽にスタッフまでお声掛け下さい。