

我が家の簡単レシピ

秋なすのぶっかけごはん

秋なすの美味しい季節ですね！
なすは、揚げても焼いても炒めてもおいしい万能野菜。
今回も超カンタンな、なすの調理法をご紹介します。

- 準備するもの *なす 3~5本
- *市販のみそラーメンスープ 1袋

作り方

- ・なすを粗みじん切りにします。
- ・耐熱皿に入れてレンジで4~5分チンします。



- ・とり出したら、みそラーメンスープの素をそのままあえます。
- ・熱々ごはんにもぶっかけいただきます。

ラーメンスープには、いろんなダシが含まれていますので、そのまま使える便利な調味料。余計な味付け不要です。

ECOスタイル

「よりよい環境のためにエコドライブをしよう！」

すっかり秋らしくなり、行楽シーズン到来ですね。車でドライブ！なんて人もいるかと思
います。次のようなエコドライブを参考にして、環境にもお財布にもやさしい運転をして
みては、いかがですか？

☆ふんわりアクセル「eスタート」

普通の発進より少し暖やかに発進する(最初の5秒で時速20キロが目安)だけで、11%程度燃費が
改善します。

☆早めのアクセルオフ

エンジブレーキを使うと、燃料の供給が停止される(燃料カット)ので、2%程度燃費が改善されます。

★エアコンの使用を控えめに

気象に応じて、こまめに温度・風量の調節をしましょう。外気温25℃
の時に、エアコンを使用すると12%程度燃費が悪化します。

★タイヤの空気圧をこまめにチェック

タイヤの空気圧が適正値より不足した場合、市街地で2%程度、郊外で
4%程度、それぞれ燃費が悪化します。

★暖機運転は適切に

現在販売されているガソリン乗用車においては暖機不要です。暖機する
ことにより走行時の燃費は改善しますが、5分間暖機をすると160cc
程度の燃料を浪費します。

★アイドリングストップ

10分間のアイドリングで、130cc程度の燃費を浪費します。



2012年9月
発行
あき号

きらピカくらび



目次：

載帽式	1
院長のつぶやき	1
仲間たちの秋を紹介	2
お口の豆知識	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

載帽式

先日、山形歯科専門学校の載帽式が行われました。
歯科衛生士科の二年生が、これから県内各地の実習施設において臨床実習を
行うのですが、その直前にやる儀式のようなものなんです。

私は講義などしている立場上、ナースキャップを一人ひとりに被せるお役目を
毎年やっていますが、今年の子達も希望に満ちた目でキラキラと輝いており、と
ても微笑ましく心地よい緊張感がありました。私は笑顔で載帽してたつもりでし
たが、テレビニュースでご覧になった方々からは、なぜかニヤケてるのご指摘
を受けました。(^^)

ところで、このナースキャップ。現在ほとんどの歯科医院で使ってないんです。
実は、病院の看護師さんたちも使っていないところが多いそうなんです。理由は
様々でしょうが、時代の流れなんだろうかな。ちなみに当院では開業当初から
使用しておりませんでした。

しかしながら、この載帽式という儀式は、これから臨床の場に出ていく者の心構
えとして、看護の精神を肅々と受け継ぐ場として、神聖な雰囲気を全校生で感じる
ことに意義があったと思います。

10月からは、当院にも実習生がやってきます。彼女らはとても緊張しているこ
とでしょうから、お会いになりましたら応援の言葉を一声かけてやってください。

歯学博士 沼澤 孝典

院長のつぶやき...

*** 待合室の水槽 ***

待合室の水槽が変わりました！
今までのアクリルパネルからガラス
になり、今まで以上にクリアに見え
ます。



新しいお魚も
増えました →



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：日曜日・祭日



ご予約はお電話で...
お気軽にご連絡ください。



仲間たちの秋を紹介

院長:沼澤 孝典

紅葉スポット：蔵王大露天風呂(湯につかりながら空ごと覆い被さる紅葉は最高!!)

お勧めの一冊：『オー・マイ・ガァ!』浅田 次郎
浅田作品の中では異色だが読むと元気が出る!

最近の出来事：携帯電話をとうとうスマホに…慣れるために努力の日々です。

ドクター:横田 聡

紅葉スポット：京都の東福寺(お寺が燃える!!)

お勧めの一冊：乙一の性物語(独身男性におすすめ)

最近の出来事：『僕らがいた』を見に行った(泣いた)

歯科衛生士:受付:藤田 優子

紅葉スポット：県庁側から見える千歳山(ここ 4.5年千歳山しか見ていない…意外に綺麗)

お勧めの一冊：おはらい風水(風水で気分転換しては?)

最近の出来事：普通の日曜日になった(息子の野球から少しはなれた)

歯科衛生士:髙谷 友紀

紅葉スポット：山寺(風情がありますよね)

お勧めの一冊：卵の緒

最近の出来事：めがねを作りました

歯科助手:前野 千果

紅葉スポット：西吾妻スカイバレー(サルをみた)

お勧めの一冊：チーズスイートホーム(漫画)
ネコ好きの人におすすめ!

最近の出来事：夏の間ほったらかしだった庭の手入れをした

歯科助手:佐藤 幸

紅葉スポット：悠創の丘(山形盆地も一望)

お勧めの一冊：日本人の知らない日本語(コミック)

最近の出来事：1本の苗木から何色も秋咲き朝顔が咲いた

副院長:沼澤 由紀

紅葉スポット：県庁裏のいちよう並木

お勧めの一冊：『時間を忘れるほど面白い雑学の本』
お暇潰しに最適です

最近の出来事：ママ友5人でマシジムに通い始めたこと

ドクター:酒井 祐

紅葉スポット：秋保大滝(綺麗ですが着くまでが大変)

お勧めの一冊：『復興に命をかける』村井嘉浩
(社会の教科書のように図と絵が多いけど、文章だけよりはわかりやすい)

最近の出来事：AKBのNewアルバム買いました
(買っただけでまだ開けてません)

歯科衛生士:齋藤 美幸

紅葉スポット：最上峡(最上川が流れていて情緒のある風景です)

お勧めの一冊：『まほろ駅前多田便利軒』人とつながる大切さ人から必要とされる喜びを感じる一冊です。

最近の出来事：新車を購入しました

歯科衛生士:菊地 はるみ

紅葉スポット：米沢の滑川大滝。大自然の中の姥湯温泉露天風呂からの紅葉も絶景!

お勧めの一冊：美st(アラフォー女性にはお薦め)

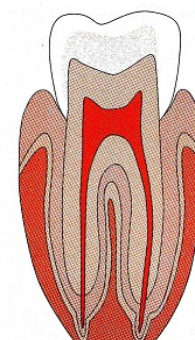
最近の出来事：とあるバーのユーロナイトに行き20年前を思い出しはじけました



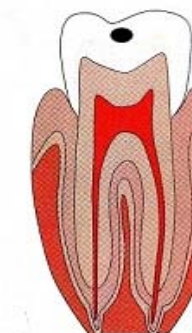
お口の豆知識~むし歯 その2~



むし歯は風邪と並びどの世代でも抱える一般的な病気です。今回は、むし歯のなりかけについてご説明しましたが、今回はむし歯の進行度や、その治療方法についてお知らせしていきます。



《C0》：表面が白っぽく見える初期の虫歯。努力しただけでまだ健康に戻れる状態です。



《C1》：虫歯が表面の硬いエナメル質にだけできています。まだ痛みはあまり感じません。

~治療するには~

C0

(むし歯のなりかけ)

シーラント処置(予防処置)

奥歯の溝を薄いプラスチックでふさぐ予防法。生えたとの奥歯に有効。(削りません)



はがれやすい材質なので定期的にチェックして詰め直します。

C1

(初期むし歯)

詰める方法と型を取る方法の2通り。



①前歯や奥歯の小さなむし歯に対して使う白いプラスチックの材質。



②主に奥歯に入れる。部分的な金属。

むし歯を削る必要があります。形や場所によって治療法はさまざま。

小さなむし歯でも穴があいてしまうと歯を削らなければいけません。そうなる前にシーラントやフッ素を上手く活用して予防していく事が大切です。



スタッフの
おすすめ

「子供用フロスちゃん」



「子どもの歯ってよく食べカスがつまっている…」と仕上げ磨き中に感じた事はありませんか? 乳歯は小さくて歯ブラシだけではなかなか磨けません。そこでよく患者さんにお勧めしているのが、『フロスちゃん』です。子供用でサイズも小さく乳歯でもらくに使えます。糸がほつれてくるまで繰り返し洗って使えます。お子様からもくまの形で好評です。

¥250

