



## 残り野菜の活用術 Vol.2



今回は、残り物でおいしい野菜スープを作ります。



### 材料



☆野菜(何でも可!!)

例えば、キャベツ、白菜、玉ねぎ、大根、人参、ねぎ、コーン……等

☆塩糍(しおこうじ)

### 作り方



1. 野菜は適当にザクザク切り、鍋に水と一緒に投入。
2. グツグツしてきたら、味をみながら塩糍を入れる。  
※塩糍だけで物足りないと感じたら、お好みでガラスープや中華スープを加えるとまた美味しく仕上がります。



## 浮く風船

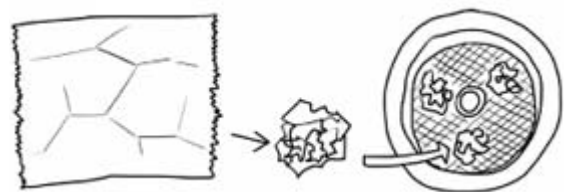


全国的にヘリウムガスが不足していて、一時休止していたご褒美の風船が復活しました。よい子のみなさん、楽しんで下さいね。



## ECOスタイル 排水カゴのぬめり予防にはアルミホイル!

アルミには、水に触れると金属イオンを出す働きがあります。ぬめりと臭いの原因、細菌やバクテリア、カビなどの微生物は、この金属イオンが大嫌い。丸めたアルミホイルを置いておくだけで、お掃除の回数がグンと減ります。



### <方法>

使い古したアルミホイルを、ピンポン玉くらいの大きさに丸め、排水カゴに置きます。固くせず、ふんわり丸めるのがポイント!

- ※あらかじめ排水カゴを掃除してから、アルミホイルを置きましょう。
- ※アルミホイルが黒ずんできたら取替のサインです。
- ※三角コーナーにも使えます。

沼澤歯科医院  
ニュースレター

# きらピカくらび



(編集責任: 沼澤歯科医院)



## 歯医者者の歴史

春 Spring

2013年5月発行

目次:

歯医者者の歴史	1
院長のつぶやき	1
仲間たちの紹介	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
浮く風船	4
ECOスタイル	4

歯医者さんって、いつから存在していたと思いますか?  
歯科医師として法律で定められたのは日本では明治のことですが、歯の治療に関してはいつのころからだったのでしょうか。

諸説ありますが、古代ギリシャやローマ時代にも歯口清掃の習慣があったそうです。その後、中世ヨーロッパの時代には広場で歯を抜く“抜歯屋”なるものが出現します。つまり、歯痛を我慢できないときには歯を抜くという治療を行ったことが、歯医者者の始まりということなのでしょうね。

このころ日本でも、歯の痛みに対しては歯を抜くということが中心となり、痛みの原因であるむし歯を予防するために、男女問わずお歯黒の習慣が盛んになっていたようです。

江戸時代に入ると口科専門医が現れ、薬の内服や塗布、抜歯などを中心に歯科治療が行われるようになります。そしてこの時代になると木製の義歯が登場しました。日本人特有の手先の器用さゆえ、黄楊(つげ)の木に象牙の人工歯というとても精密なものが作られておりました。この木製義歯は他の国よりはるかにレベルの高いモノだったようです。

そして明治以降、日々進歩した歯科業界は現在の形になりました。  
沼澤歯科医院の歴史はというと、祖父の時代からの歯科医で私は三代目にあたります。父は今も現役の歯科医で、新庄の実家で元気に診療をやっておりますよ。

歴史に負けないように、私も頑張らなくっちゃ!

歯学博士 沼澤 孝典



### 院長のつぶやき...

\*\* 歯科詩集 \*\*  
歯に関する詩だけの本なんて、とても珍しいんです。アンパンマンの作者“やなせたかし”さんが書いた詩画集です。当院の待合室にも置いてありますので、ぜひご覧下さい。



## 医院インフォメーション

沼澤歯科医院

〒990-0056 山形県山形市錦町11-15

TEL 023-635-5454

メール: yuko@numadent.jp

ホームページ: <http://www.numadent.jp>

フェイスブック:

<http://www.facebook.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。





## 仲間たちの紹介



### 院長:沼澤 孝典

父の日、母の日に贈った物:

父にはシェーバー、亡き母には花を仏前に  
雨の日の過ごし方:溜まった録画番組を片っ端から観  
まくる

最近の出来事:今更だが、体重が増えたことに気づい  
た!!



### 副院長:沼澤 由紀

父の日、母の日に贈った物:

心のコモった手紙

雨の日の過ごし方:雨の日に行くと割引になる雑貨屋  
さんに行く。ポイントもたまる。

最近の出来事:姪っ子の引越しの手伝いをして1人暮ら  
しをしていた頃を思い出していること。



### ドクター:酒井 祐

父の日、母の日に贈った物:

父には日本酒(一緒に呑むため)、母にはお  
菓子

雨の日の過ごし方:休日であれば珈琲三昧

最近の出来事:夏タイヤ買いました



### 歯科衛生士・受付:藤田 優子

父の日、母の日に贈った物:

父にはサンダル、母にはパジャマ

雨の日の過ごし方:家の片付け

最近の出来事:息子が私の身長を追いこした



### 歯科衛生士:齋藤 美幸

父の日、母の日に贈った物:

父にはお酒と切子のグラス、母にはリップ  
グロス(口紅)

雨の日の過ごし方:家でネコとゴロゴロ

最近の出来事:寿退社し、入籍しました。  
12年間お世話になりました。



### 歯科衛生士:蔦谷 友紀

父の日、母の日に贈った物:

父にはステテコ(ミッキー柄)、母にはペンダ  
ント

雨の日の過ごし方:子供とブロックで遊んだり、お菓子  
を作ります。

最近の出来事:コンタクトを付けはじめました。



### 歯科衛生士:菊地 はるみ

父の日、母の日に贈った物:

父の日には父の好きなりんとうとべにばなせ  
んべい、母にはトイレトペーパー(実用的で  
喜ばれました)

雨の日の過ごし方:雨だろうが晴れだろうが、特に変わらな  
い

最近の出来事:7年間住んでいたアパートから古い一戸建  
に引っ越しました。家賃は同じなのに部屋  
数は倍以上...ちょっと怖い...



### 歯科衛生士:長坂 舞

父の日、母の日に贈った物:

父には肌着セット、母には商品券

雨の日の過ごし方:子供と屋内子育て施設で遊ぶ

最近の出来事:歯科衛生士の仕事に復帰しました!!



### 歯科助手:前野 千果

父の日、母の日に贈った物:

父にはパジャマ、母にはエプロン

雨の日の過ごし方:DVDをレンタルしてきて見る。

最近の出来事:息子が小学生になりました。

## お口の豆知識~むし歯 その4(歯髄炎)~

突然強い痛みで襲われるなんて経験はありませんか?

今回は前回よりも更に進行したむし歯で、歯の神経の治療についてお話していきます。

### 歯の構造



### C3

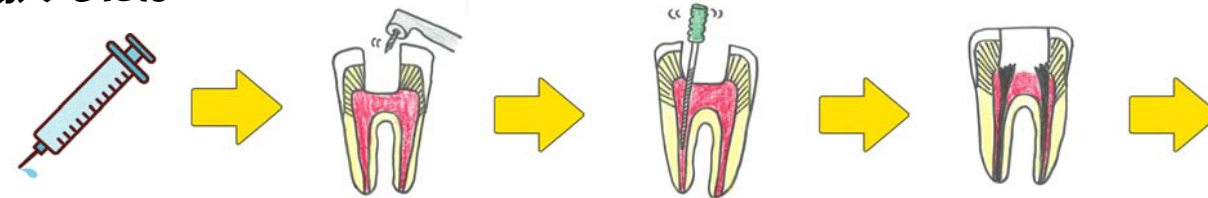
(神経まで達した虫歯)



### ☆主な症状☆

- ・激痛
- ・浮くような痛み、温かいものでもしみる
- ・歯ぐきの腫れなど

### 治療するには?

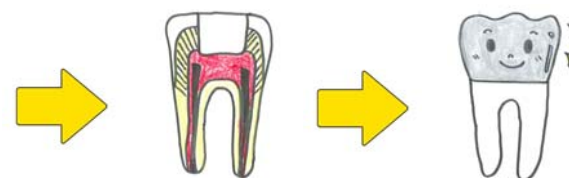


麻酔する。

専用の器具を使い  
神経(歯髄)を取る。

歯の神経(歯髄)を  
取った部分の洗浄  
と消毒を行う。

根の中に薬を入れ  
消毒する(数回繰  
り返す)



神経(歯髄)を取った  
所に薬剤を入れる。

冠を被せる。

\*部分的な詰め物になるケースもあります!



痛みが強くなってからの治療は完治するのに時間がかかる場合もあるので、  
放置せずに早めに治療しましょう!

### スタッフの おすすめ

\*\*\* check-up kodomo \*\*\*

お子様用の歯磨き粉になります。少ない泡立ちですので、少ないうがいで  
ご使用いただけます。フッ化物配合で大変オススメな商品です。

【フレーバーは3種類】

★ストロベリー ★アップル ★グレープ 各250円



← 他にも研磨剤が入っていないジェルタイプもございます。  
こちらの商品を取り寄せになりますので、お声がけ下さい。  
(価格も粉タイプとは異なります)

