



## 暑い夏にぴったりのヘルシーおつまみ



ビールが美味しい季節になりましたね。おつまみにもこだわりたいものです。今回は、夏野菜とちくわを使って誰でも簡単に作れる一品をご紹介します。

☆材料は…ちくわ、梅肉、大葉、きゅうり

☆作り方

- ①ちくわは包丁を入れて一枚に開きます。
- ②内側に切り込みを入れます。



- ③再び表側を出して梅肉を塗ります。



- ④大葉と細切りきゅうりをのせて、内側が表に出るようにくるくる巻いていき、2本のつまようじでとめます。



- ⑤最後に真ん中から2つに切ってできあがり！



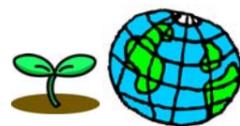
ビールやお酒のおともに最適ですが、お子様のおやつにもぴったりの夏のごちそうです。



## ECOスタイル



### エアコンを我慢せず、節電しよう！



梅雨があけると夏本番！今年の夏も猛暑のようですね…。熱中症予防の為にエアコンを上手に利用しましょう。

### ★設定温度を1℃あげてみよう

環境省が推奨している冷房の設定温度は28℃ですが、まずはいつも使っているエアコンの設定温度を、1℃上げてください。それだけで、約10%の節電になります。



### ★エアコン+扇風機で節電しよう

2つの電気製品を1度に使うの？と驚かれますが、エアコンの温度を2℃下げたら65w程かかるのに対して、扇風機の消費電力は25w程度。エアコンだけで暑さ対策するより、実は節電になるんです。しかも、風にあたると体感温度が2℃くらい下がるといわれていますから、28℃設定で扇風機を使うと26℃位の体感温度になるんですよ。

### ★風量や風向きは「自動」におまかせ

風量や風向きの設定は、ズバリ「自動」にしておくのが正解！弱風は「控えめっばい」運転で、なんとなく節電になる気がしますが、部屋を効率よく冷やさないためかえて電力がかかります。エアコンにまかせておけば、一番効率よい運転で室温を調節してくれます。



### ★換気をしてからエアコンのスイッチを！

部屋に熱気がこもったままだと冷えるまでに時間がかかります。まずは窓を開けたり、換気扇を回して熱気を外に出し、その後エアコンをつけたほうが効果的です。窓は1カ所を全開にするより、2カ所を少しずつ開けたほうが風の通りがよくなります。

ほかにも当院でお馴染みのグリーンカーテンや、打ち水などいろいろな対策があるようですが、上記も参考にさせていただき節電しながら暑い夏を乗り切りましょう！



2013年 8月発行 なつ号



# きらピカくらび

(編集責任：沼澤歯科医院)



## きい〜ん！

夏ですねえ。夏はやっぱりかき氷です！

私はイチゴミルク派。メロンやレモンもいいんですが、イチゴの上にとっぴりのミルクが大好きです。ぼお〜とした頭も、甘さと冷たさでシャキッとします。

ところでみなさん、かき氷を食べると頭がキーンとしませんか？こめかみからおデコまで締めつけられる様な感じで、「頭が割れるう〜」って眉間に皺を寄せちゃいますよね。では、なんでかき氷を食べると頭痛がするんでしょう。これには諸説あって、三叉神経を介しての関連痛だとか、冷刺激から脳を守るために脳血管の血流量が増えるためだとか、様々言われているようです。しかし医学が進歩した現在でも研究が進んではおらず、頭痛の起こる仕組みが解明されていないのが現状なんですって。何故かはわかりませんが、痛みが数分で確実に消えちゃうものだからでしょうか。

そんな痛みになんかめげず、キーンとなっては眉間に皺を寄せ、治まってはまた食べるのを繰り返すことが、暑い夏のかき氷の醍醐味だと思っているのは私だけでしょうか。

キーンといえば、歯科治療の際に使用する歯の切削器具もキーンというイヤな機械音がしますね。エアタービンといいます。実は私もこの音は大嫌いなんです。さすがに20年もすると音にも慣れましたが、今でも背筋がゾクッとします。嫌いなのでなるべく使わないようにしているんですよ。(もちろん必要なときはありますが…)

このキーンという音は、空気を勢いよく羽根にぶつけて高速回転させるときに発生するのですが、ジェット機のエンジンと同じ仕組みの音なんです。

「きい〜ん！」つながりの原稿も書き終え、今日もイチゴミルクを食べようっかな！

歯学博士 沼澤 孝典



目次：

- きい〜ん！ 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
- ECOスタイル 4

### 院長のつぶやき…

\*\*グリーンカーテン\*\*

今年もゴーヤとアサガオでグリーンカーテンを作りました。暑い日は効果バツグンです。



### 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  
 診療受付時間：午前 9:00～12:00  
 午後14:00～18:00  
 休診日：日曜日・祭日  
 ※木曜日は小児歯科のみ  
 ご予約はお電話で…  
 お気軽にご連絡ください。



# 仲間たちの夏の紹介

今回はみんなの集めている？集まった？物の写真を載せてみました

## 院長:沼澤 孝典

夏だから食べたい物：そりゃ〜スイカでしょ！  
最近の出来事：人間ドックで鼻から胃カメラ(^\_^)  
集めている物：毎年頂く干支の扇子



## 副院長:沼澤 由紀

夏だから食べたい物：冷えて甘いモモ  
最近の出来事：パン教室で生まれて初めて美味しいパンを焼いた  
集めている物：集めているというわけではないけど、見るとどうしても買ってしまおうかごバック



## 歯科衛生士:受付:藤田 優子

夏だから食べたい物：北京亭の焼肉ラーメン  
最近の出来事：息子がiPodを…娘がスイミングに!  
集めている物：『遊助ライブ』のTシャツやタオル



## 歯科衛生士:髙谷 友紀

夏だから食べたい物：夏限定のポテトチップス(夏・梅味)  
最近の出来事：旦那様の働いている焼肉店がリニューアルオープンしました(上山)  
集めている物：マスキングテープ ちょっとしたラッピングに使っています



## 歯科衛生士:菊地 はるみ

夏だから食べたい物：定番!!夏野菜たっぷりカレー  
最近の出来事：ベリーダンス公演『アレキサンドリア・アイ』でクレオパトラ3世を演じました  
集めている物：いろんなミュージシャンのサイン入りCD



## 歯科衛生士:長坂 舞

夏だから食べたい物：ガリガリ君  
最近の出来事：娘が2才になりました  
集めている物：ハンター×ハンターのキーホルダー



## 歯科助手:前野 千果

夏だから食べたい物：冷やし中華  
最近の出来事：息子がDSデビューしてしまった  
集めている物：私ではなく息子のですが、仮面ライダーのおもちゃ



# お口の豆知識~歯のクリーニング~



## ☆歯のクリーニングってすごいです！

歯医者さんで歯のクリーニングをされたことがある方もたくさんいると思います。実は、クリーニングは“気持ちいい”だけではないんです。今回は歯のクリーニングについてのお話です。



## バイオフィームについて

『バイオフィーム』という言葉聞いたことはありますか？

細菌などが集まってできたヌルヌル、ネバネバした膜のことです。そう言っても、なかなかピンとこない方は、台所やお風呂場の排水口を想像してみてください。清掃を少しでもしていないとヌルヌルしてきますよね。あんな感じです。あのヌルヌル、除去しようと思っても磨いただけでは完全に落とすきれません。歯も同じです。歯ブラシで磨いただけでは完全にバイオフィームを除去することは難しいと言われています。バイオフィームをそのまま放置していると、むし歯や歯周病のリスクが高まってしまいます。そこで効果的にバイオフィームを除去できるのが歯医者さんで行うクリーニングなのです。

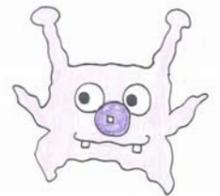
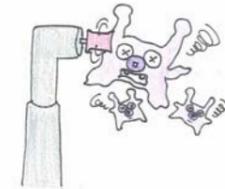


## プロが行う『PMTTC』

PMTTCというのは…

- P…プロフェッショナル(専門家による)
- M…メカニカル (機械的な)
- T…トゥース (歯の)
- C…クリーニング (清掃)

の略です。



普段の歯磨きではどうしても残りがちな歯についた汚れを、プロの技術で完全にキレイにすることができます。



## プラスαでトリートメント

当院ではクリーニングと一緒にトリートメントをお勧めしています。歯の表面にできた目に見えない細かい傷は、プラークや色素が付着する原因になります。トリートメントで使用している『アパガード リナメル』に配合されたナノ粒子、ハイドロキシアパタイトが直接歯の表面に作用し、ミクロの傷を修復し、汚れを落とすだけでなく、つきにくくしてくれます。同時に歯肉のマッサージをするとより気持ちがいいですよ。



クリーニングにかかる時間は約30分程度です。お家でのセルフケアも大切ですが、定期的に歯医者さんでお口のチェックをして、バイオフィームを除去することにより、より効果的にむし歯や歯周病を予防することができます。ぜひクリーニングやトリートメントを行ってみましょう!!



スタッフの  
おすすめ

## 音波振動歯ブラシ「フリニア」

女性にも持ちやすいスリムな形で、とても使いやすい歯ブラシです。1分間に31,000回の動きで、小さいすき間の汚れも効果的に除去できます。替え用のブラシもありますので、ご家族みなさんで長く使用していただける商品です。



9,975円(税込)

