



煮物やおでんに おいしく味をしみこませる方法



煮物は、冷めていく時に味がしみこむと言います。今回はじっくりしっかり味をしみこませる方法をご紹介します。お子様が使わなくなったキルトのバッグやブランケット、ひざ掛けなどを解体し、1.5m四方にリメイクします。手頃な大きさのひざ掛け等はそのままでもOKです。



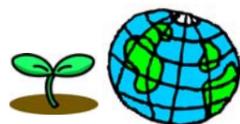
●使い方は・・・

おでんや煮物、シチューやカレーなど、ある程度火が通ったところで鍋ごとその布に包みます。



保温されながら、ゆっくり冷めていくのでじっくりしっかり味がしみこみ調理時間も短くてすみます。ぜひ、お試し下さい。

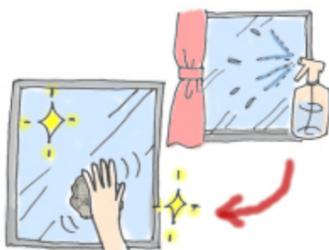
ECOスタイル 古新聞を使ってエコ掃除してみよう！（その2）



今回はキッチン以外での活用法を紹介します。

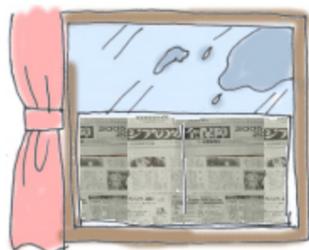
●窓掃除に

窓の掃除は、タオルなどで拭くと繊維がついてしまっかえて汚く見えてしまったりしますよね。水を入れたスプレーボトルで霧吹きするなどで濡らした窓を、丸めた古新聞でこすって汚れを落とし、乾いた古新聞で再度こすると、印刷のインクに含まれる油分が窓をピカピカにします。繊維残りもなくキレイに仕上がりますよ。



●窓の結露に

結露の多い窓には、夜のうちに、古新聞を貼っておきます。そうすると、吸湿性のある新聞紙は、ぐんぐん結露を吸い取ってくれます。翌朝、水分を吸った新聞紙は捨てましょう。



古新聞を使ったエコ家事、やってみてくださいね！



目次:

初詣	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・・・

昨年末、当院の患者さんが運営する松見町のレストラン、『ブーランジェリーカフェ ラ・プロヴァンス』にて忘年会をしました。とても美味しく、みんな幸せな時間を過ごしました。



初詣

新しい年を迎え、気持ちも新たにスタートしました。沼澤歯科医院は今年もいろんなことに挑戦していきたいと思います。さて、年明けの歯科医院ではとある現象が起きるのをご存知でしょうか。それは、銀歯や詰め物が取れたという患者さんが急激に増えるのです。「あ！私も過去に・・・」と、心当たりがある方もいらっしゃると思います。そうです、初詣や初市で売られている縁起物の“初詣”が原因なのです。最近子供たちの間では、ハイチュウという低粘性のお菓子が流行っているせいかキャラメルで銀歯が取れたということが少なくなってきましたが、初詣はかなり手強い昔からの強敵なのです。しかも大人や子供の区別なく銀歯に襲いかかります。「すみませ～ん、初詣を噛んだら取れちゃいましたあ」と照れくさそうに来院される大人の方も少なくありません。これまでも、なんとか初詣対策を・・・と意気込んだ時期もありましたが、近ごろはこれも季節の風物詩だと考えるようになり、ひたすら銀歯を再装着する日々を過ごしております。

ところでみなさん“初詣”という文化・風習は山形特有のものだっご存知でしたか？ 恥ずかしながら私は、全国的にあるものだと思っておりました。山形市の初市で旗餅（はたあめ）として売り出されたのが起源だったとは知らなかった・・・。ということは、全国の歯科医院で起こっているはずと思っていたこの時期に起きる現象は、山形の歯科界限定の特別なことだったわけです。

ということで、これからは「今年の初詣は美味しかった？」などとムダ話をしながら、初詣で取れちゃった銀歯の再装着にせつせと勤しんで、山形の文化・風習を守り続けたいと思う年の初めでした。

今年もよろしくお願い申し上げます。

歯学博士 沼澤 孝典



医院インフォメーション



〒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。





仲間たちの紹介

(今年は行きたい!!所の写真を載せました)



院長:沼澤 孝典



今年初詣に行った神社: 湯殿山神社
今年こそやりたいこと: テニスの練習をキチッとやる
今年行ってみたい所: 新歌舞伎座



副院長、小児歯科専門医:沼澤 由紀



今年初詣に行った神社: 湯殿山神社
今年こそやりたいこと: ジョギング(マラソンは無理そうなので)
今年行ってみたい所: もちろんフラの本場 HAWAII



歯科衛生士・受付:藤田 優子



今年初詣に行った神社: 両所の宮
今年こそやりたいこと: 納戸を機能的にすること!!!
今年行ってみたい所: 家族で北海道か沖縄へ



歯科衛生士:高谷 友紀



今年初詣に行った神社: 栗川稲荷神社
今年こそやりたいこと: 子供の洋服作り
今年行ってみたい所: 三鷹の森ジブリ美術館



歯科衛生士:菊地 はるみ

今年初詣に行った神社: 長谷堂城
今年こそやりたいこと: ストレッチで心身を柔らかく...
今年行ってみたい所: プークット



歯科助手:前野 千果



今年初詣に行った神社: 南陽の熊野大社
今年こそやりたいこと: ヨガ
今年行ってみたい所: ユニバーサルスタジオ



歯科衛生士:長坂 舞



今年初詣に行った神社: 諏訪神社
今年こそやりたいこと: 家計簿をつける
今年行ってみたい所: 京都の広隆寺



いちじく甘露煮について

前回の「きらピカくらぶ」あき号の院長コラム『いちじくの甘露煮』について、レシピに関する問い合わせが多数寄せられました。ホームページに掲載いたしましたので是非、ご覧ください。

ホームページ: <http://www.numadent.jp>



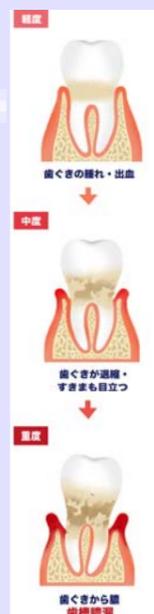
お口の豆知識 ~歯周病について~

現在、日本人の成人の約8割が歯周病を抱えています。健康な口と歯を守るために歯周病とその予防法についてお話しします。

* 歯周病とは? *

歯周病とは、歯ぐきや歯を支えている骨などの組織に炎症が起こる病気です。歯肉炎や歯周炎など、炎症からくる様々な症状を総称して“歯周病”と呼びます。歯周病の主な原因は、歯と歯ぐきの境目にたまったプラーク(歯垢)であり、プラークの不十分な除去によって口臭も発生します。知っている人が意外に少ないのですが、歯周病は歯周病菌による感染症なんです。痛みがほとんど無いのも特徴です。プラーク中の歯周病菌が出す毒素によって炎症を引き起こします。炎症により歯を支えている歯ぐきや骨は徐々に破壊され、最後には歯が抜け落ちてしまいます。

* 歯周病の進行 *



歯ぐきに炎症が起こり赤く腫れる。ブラッシング時に出血することもある。

炎症が奥まで進み赤みが増して腫れがひどくなる。

さらに進行すると、最後にはグラグラし抜け落ちる。



* 歯周ポケットをきれいに保つことが大切です *

歯周病菌は、歯周ポケットの奥まで巣を作って繁殖します。歯周病を予防するには、『歯周ポケットケア』が欠かせません。歯周ポケットが深くなるとプラークや歯石が蓄積し症状が進行します。プラークをためないよう、毎日の歯磨きできちんと取り除くことが大切です。



＝歯ブラシを細かく動かしましょう＝

前回号で紹介した『バス法』(毛先を歯と歯ぐきの境目に45度の角度で当てて小刻みに1本ずつ磨きま)を行うと良いでしょう。他にも定期的に行う歯科医院での機械的なクリーニングも効果的です。



スタッフのおすすめ

** 歯のトリートメント **

歯のトリートメントはいかがですか? プラーク(歯垢)や着色がつきにくい歯になるようにトリートメントはいかがでしょう。トリートメント剤には、歯のエナメル質になじみやすい成分が含まれており、プラークを除去し歯の表面のミクロの傷や脱灰部位を修復します。



1回 1,000円