



## 風変わりなオニオンリング



新タマネギの美味しい季節ですね。サラダにして、そのまま食べても美味しいタマネギですが、ちょっとしたアレンジで不思議な一品に。。。。

### 【材料】

- ★タマネギ1個
- ★ホットケーキミックス約70g
- ★粉チーズ大さじ1 (お好みで加減して)
- ★卵1個
- ★薄力粉 少々
- ★塩 少々



### 【作り方】

- ① 厚さ1cmの輪切りにしたタマネギをバラして、薄力粉をまぶします。
- ② ホットケーキミックス、粉チーズ、卵、水(約70cc)を混ぜ合わせます。
- ③ ①を②にくぐらせて160度の油で色よく揚げたら、熱いうちに塩をふって出来上がり



ふんわり甘いチーズ風味のホットケーキの中にタマネギ。そして、最後にひとふりした塩味がおいしさをひきだしています。衣があまったら、もちろんホットケーキに(´-`)☆



## ECOスタイル

### 簡単!手作り虫除けスプレー



夏は虫刺されの季節でもあります。そこで、体に優しい虫除けスプレーを作ってみませんか。

### 用意するもの

- ・セスキ炭酸ソーダ
- ・スプレーボトル
- ・精製水
- ・ハッカ油

### 作り方

ボトルに精製水100ccを入れ、セスキ炭酸ソーダ1小さじ1/4、ハッカ油1滴を混ぜるだけです。(ハッカ油は、入れすぎるとスースーしすぎてしまいますのでご注意ください。)

セスキ炭酸ソーダは弱アルカリ性の無機塩類です。重曹の仲間ですが、重曹よりもアルカリ性がやや高いです。

蚊は、人間の呼気に含まれる二酸化炭素に反応して寄ってきます。

また、汗や皮脂汚れのにおいにも反応します。

汗や皮脂汚れは弱酸性の汚れです。セスキ炭酸ソーダを溶かした弱アルカリ性の水でふき取ると、中和されて汚れがおちます。水だけでふくよりもさっぱりときれいになります。

そのうえ、虫の多くはハッカの香りが嫌いなので、二つの効果で防虫効果が!



この虫除けは、お子さんにも安心です。新生児にはちょっと心配だ、という方は重曹で作ってもOK。その際、ハッカ油は刺激が強いので入れない方がいいと思います。



# きらピカくらび

【編集責任】沼澤歯科医院

2014年  
7月発行

### 目次:



### 講義

講義	1
副院長のつぶやき	1
仲間たちの紹介	2
お口の豆知識	3
ワンポイントアドバイス	3
我が家の簡単レシピ	4
ECOスタイル	4

今年度も山形歯科専門学校の講義が始まりました。山形歯科専門学校の衛生士科は3年制で、1年生と2年生の前期が主に座学を中心とした講義で、2年生の後期と3年生の前期に臨床実習を中心としたカリキュラムが組まれております。臨床実習とは病院や診療所においての実践的な実習を行うことで、沼澤歯科医院も実習施設に指定されておりますので、時々緊張気味の実習生を見かけた方も多いのではないのでしょうか。当院の歯科衛生士も全員この卒業生ですから、みんなあたたかい目で見守りながら実習指導を行っております。

さて私の受け持っている講義ですが、担当教科は歯科臨床概論と歯科補綴学です。何かはわかりませんがいつの間にか2教科を受け持つことになっていました。来年からは少し減らしてもらおうとコソコソ画策中です。

講義の時間、入学して間もない1年生は緊張した眼差しで講義に向かってきますが、2年生ともなると小慣れた感じで受講しています。とはいっても大切なところはしっかり集中しているようなので不真面目ということではありません。2年後や3年後に国家試験というステップがあり、その後に歯科衛生士のプロフェッショナルになるという明確な目標があるからです。そんな娘たちのキラキラした顔を見ると、こちらも気合が入るというものです。

山形の歯科衛生士のレベル向上のために、私も頑張りますよー!!



歯学博士 沼澤 孝典

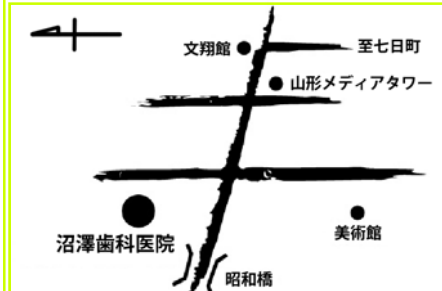
### 副院長のつぶやき...

今春オープンした『ニチイキッズ山形まえた保育園』の歯科健診を行いました。0歳児からのお口の健康を守ります。



### 医院インフォメーション

## 沼澤歯科医院

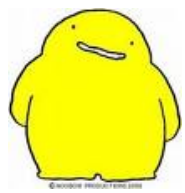


〒990-0056 山形県山形市錦町11-15  
 TEL 023-635-5454  
 メール: yuko@numadent.jp  
 ホームページ: <http://www.numadent.jp>  
 フェイスブック:  
<http://www.facebook.com/numadent>  
 診療受付時間: 午前 9:00~12:00  
 午後 2:00~ 6:00  
 休診日: 日曜日・祭日  
 ※木曜日は小児歯科のみ

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



お勧めの冷たい食べ物の写真を載せてみました

### 院長：沼澤 孝典



お勧めの冷たい食べ物：  
“じたん”のフラッペ(いちごミルク)  
夏に聴きたい曲：  
キャンディーズ  
『暑中お見舞い申し上げます』  
最近の出来事：  
ガリガリくん、初めて当たりました



### 副院長：沼澤 由紀



お勧めの冷たい食べ物：  
アイスクリームの乗ったクレープ  
夏に聴きたい曲：  
もちろんハワイアンソング  
最近の出来事：  
お母さんが出産したのでお父さんが歯の磨き方を  
習いたいとのことでいらっしゃいました。  
子供との信頼関係もバッチリ!  
お父さんこれからも頑張ってください!!



### 歯科衛生士・受付：藤田 優子



お勧めの冷たい食べ物：  
一寸亭支店の冷たい肉そば  
夏に聴きたい曲：  
湘南乃風の『睡蓮花』  
最近の出来事：  
ハナミズキを植えました  
(父、母に感謝です)



### 歯科衛生士：蔦谷 友紀



お勧めの冷たい食べ物：  
高橋フルーツランドの  
さくらんぼパフェ  
夏に聴きたい曲：  
HYの『AM11:00』  
最近の出来事：  
BBQセットを買いました  
(今年はアウトドア三昧の予定です)



### 歯科衛生士：菊地 はるみ



お勧めの冷たい食べ物：  
期間限定 まぼろしの天保そば(庄司屋)  
夏に聴きたい曲：  
JAYWALKの  
『何も言えなくて…夏』  
中村さんにもう一度歌って  
ほしい



### 歯科衛生士：長坂 舞



お勧めの冷たい食べ物：  
腰掛庵のわらび餅  
夏に聴きたい曲：  
Def techの『catch the wave』  
最近の出来事：  
娘の七五三の撮影に行きました



### 歯科助手：前野 千果



お勧めの冷たい食べ物：  
インスタントの冷やし中華  
夏に聴きたい曲：  
RIP SLYMEの『樂園ベイバー』  
最近の出来事：  
息子のぬいぐるみコレクションに  
仲間が増えた(-\_-)



## お口の豆知識～噛む大切さ～



### 『噛む大切さ』

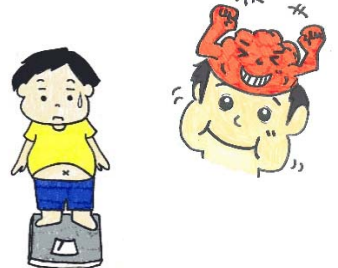


現代人は昔の人に比べると噛む回数がかなり減少しています。  
弥生時代の人々の噛む回数は、1回の食事で4000回と言われています。  
現代人の噛む回数は約620回と言われています。  
みなさんは「よく噛んで食べなさい」と言われた事はありませんか？  
食べ物をよく噛んで味わうことを咀嚼(そしゃく)と言います。この作業は小さな頃から行って、私たちが生きていく上でとても大切なものです。  
健康な歯で食べ物をしっかり噛むことは、全身の健康維持に大きな効用があります。



### ＝噛むことは良い事がたくさんあります＝

- 食べ物の消化、吸収によい。
- 強い顎(あご)をつくる。  
よく噛むことで、顎の骨や筋肉が発達します。丈夫で十分なスペースが出来るときれいな歯並びにもつながります。
- むし歯、歯周病の予防。  
だ液の分泌が良くなり、だ液に含まれる免疫物質が細菌を減少させるので、口の中が清潔に保たれます。
- 脳を刺激、活性化する。  
噛むという作業により、顎の骨や筋肉が動き、血液の循環が良くなることで脳の働きが活発になります。
- 肥満防止  
ゆっくり噛んで食事をする事で満腹感が得られ、食べ過ぎ防止になります。



### ＝よく噛んで食べるコツ＝

「スルメのような固い物を食べさせればいいのか？」と聞かれることがあります。単に固い物だけでなく、噛む回数を増やすことが大切です。  
食べやすい調理の工夫で、噛む回数は変わります。例えば、煮物やカレーなどに入れる具材を細かくせずにごろごろと塊で入れるようにすると、自然と噛む回数は増えます。  
話題のタニタ食堂もこのような工夫により、噛む回数を増やし、満腹感を得ることで、量を抑えるようにしているそうです。



### ＝定期検診を受けましょう！＝

むし歯で歯が痛い、欠けているなどの状態では、しっかり噛むことができません！  
また、合わない義歯(入れ歯)でもよく噛んで食事は出来ません。  
定期的な検診を行い、健康なお口を維持しましょう。



### 歯間ブラシの7ポイントアドバイス

- 『歯間ブラシの上手な使い方』
- ① 歯間ブラシはサイズ選びが大切
  - ② 鏡を見て歯間ブラシの挿入方向を確認しながら使用しましょう
  - ③ 歯間部にゆっくり歯間ブラシを挿入して前後に数回動かしましょう

◎わからない場合は歯科医師や歯科衛生士の指導を受けましょう

