



青菜漬けのかわい巻き



青菜漬けといえば、山形の冬の風物詩ですね。ごはんを巻いて食べるのも美味しい青菜漬けですが、ごはんを酢飯にするとまた美味しい巻き寿司になります。

- *材料***
- 青菜漬けの葉の部分
 - ひきわり納豆
 - 酢飯



作り方



①巻き簀に海苔巻きを作る要領で青菜漬けをのせ、酢飯を広げます。



②ひきわり納豆を適量乗せて巻き上げて行きます。



③青菜漬けと納豆がお寿司になってとっても美味しい！山形人ならみんな大好きですね(o^▽^o)

ECOスタイル

入浴剤を手作りしましょう



■グレープフルーツバスソルト

グレープフルーツ1個の皮をよく洗い、皮をおろし金ですりおろして汁を絞ります。その絞り汁に自然塩か粗塩を大さじ2杯を加え、よく混ぜて浴槽に入れます。塩だけでも体が温まり、湯冷めもしにくくなりますが、グレープフルーツでさらに血行促進されます。それ以外にもダイエット効果や便秘解消などもあります。

■その他のバスソルト

グレープフルーツバスソルトのグレープフルーツのかわりに使えるものをあげてみました。

●みかんの皮

みかんの皮2~3個分は乾燥させ、塩と混ぜて使います。みかんのいい香りがたよって、体が温まります。

●ハーブ

ドライハーブ(オレガノ、セージ、タイムなど)を大さじ3杯を塩と混ぜます。ハーブのいい香りがして、アロマ効果も高まります。

●精油

好きな精油を2~3滴混ぜます。

●生姜

生姜2~3片を薄切りにして、ネットなどに入れて浴槽に入れます。生姜には体を温める作用があり、湯冷めもしにくくなります。

●牛乳と日本酒

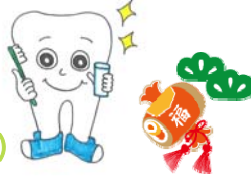
牛乳1カップ、日本酒1カップを浴槽に入れます。

肌がしっとり、すべすべになります。特に肌が乾燥しているときは、効き目が実感できます。



きらピカくらび

(編集責任: 沼澤歯科医院)



目次

餅	1
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
わが家の簡単レシピ	4
ECOスタイル	4



餅

新しい年を迎え、気持ちも新たにスタートしました。さてみなさん、お正月はたくさんお餅を食べたでしょうか。きな粉、納豆、磯辺、雑煮、などなど、いろんな食べ方が出来るお餅は日本食の代表でもありホントに美味しいですよ。日本人で良かったなあと思つづく思います。

しかし残念なことに、毎年、餅を喉に詰まらせてしまう事故が絶えないのも事実です。これは、嚥下(えんげ: 飲み込む動作)の機能低下によるものが大きいとされています。

ビョオ〜と延びてなかなか切れなかったり、ベトベトくっついてきたりする餅の性状もかなり影響していますが、一番は、それを丸ごと飲み込む力(嚥下力)の低下が原因で、そのため塊が胃に送られず喉に詰まってしまうのです。餅は口の中でどんなに噛んでも細かく千切れないで一塊となって存在します。それを一気に飲み込もうとするのに無理があるのでしょう。自分の嚥下力を過信してまだ大丈夫と思っていると、とんでもない事故につながるケースもあるということです。しかも、年齢と共に唾液も少なくなり、ベトベトくっ付きやすくなるから厄介なんですよ。

もちろん若い人には何の苦でもありませんが、嚥下機能の低下を自覚してない人が一番危険だとされています。特に、食事中にむせたりする人は要注意!!

対処法は、餅を細かく千切り少しずつ食べること、飲み物と一緒に摂ることに尽きますね。残念ながら、餅の醍醐味は少なくなってしまうのですが...

嚥下力をサポートする、“嚥下体操”などありますが、それは紙面の都合上、当院で直接お尋ねください。スタッフが懇切丁寧にご指導いたします。

食べることは、生きるために必要な事であり、とても大切なことです。

私たちスタッフ一同、みなさまの摂食、咀嚼、嚥下のサポートを最大限発揮できるようにお手伝いいたしますのでお気軽にお尋ね下さい。

今年もよろしくお願ひ申し上げます。

歯学博士 沼澤 孝典



つぶやき...

患者さんのお店「白ぎく」にて忘年会を行いました。美味しい料理とステキな舞を心ゆくまで楽しみました。舞子さんたちもうちの患者さんなんですよ。



医院インフォメーション

ご予約はお電話で... お気軽にご連絡くださいね。



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





仲間たちの紹介



院長: 沼澤 孝典

副院長、小児歯科専門医: 沼澤 由紀

- ◎好きなお正月料理: 紅白脛(なます)
新庄では干し柿の細切りを添えます。
- ◎お勧めのデンタルグッズ: e-floss(イーフロス)
持ち歩きに便利でスタイリッシュ!
- ◎最近の出来事: 今年は身体を鍛える…と心に決めました。



歯科衛生士・受付: 藤田 優子

- ◎好きなお正月料理: 実家の母が作る雑煮
- ◎お勧めのデンタルグッズ: タフト24
キャップ付きなので毛が開きにくく長持ちします。
- ◎最近の出来事: もうすぐ受験!!



歯科衛生士: 菊地 はるみ

- ◎好きなお正月料理: そば
- ◎お勧めのデンタルグッズ: やわらか歯間ブラシ
どんなすき間にも適合します。
- ◎最近の出来事: ユニコーンの川西さんが、PUFFYのライブでドラムをたたくというので行って来ました。打ち上げで嬉しいツーショット!



歯科助手: 前野 千果

- ◎好きなお正月料理: おせち料理に入っている錦卵
- ◎お勧めのデンタルグッズ: ブラウト
細くて奥まで届くので、息子の仕上げ磨きに使っています。
- ◎最近の出来事: 「いとしのムーコ」というマンガに息子と二人ではまっています。



- ◎好きなお正月料理: 根野菜たっぷりのお雑煮
- ◎お勧めのデンタルグッズ: デンタルリンスを色々試している。
- ◎最近の出来事: 犬と雪遊び



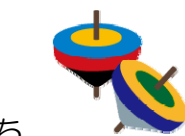
歯科衛生士: 蔦谷 友紀

- ◎好きなお正月料理: おばあちゃんの家で作る酢豚
- ◎お勧めのデンタルグッズ: バトラーの子供用歯ブラシ
山切りカットされた毛先が磨きやすい。
- ◎最近の出来事: パパの秋田長期出張(>_<)



歯科衛生士: 長坂 舞

- ◎好きなお正月料理: くるみもち
- ◎お勧めのデンタルグッズ: フロスちゃん
乳歯の歯間部清掃に適しています
- ◎最近の出来事: 初売りで福袋を沢山買いました。



お口の豆知識

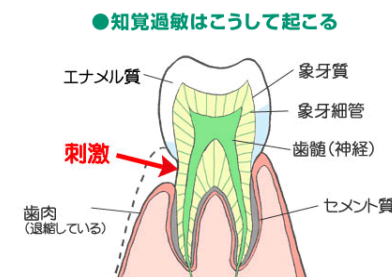
～知覚過敏～



連日寒く冷える日が続きますね。当院でも毎年寒くなると「しみる症状」で来院される方が増えます。症状は軽度のものから食事や歯磨きに影響が出るものまで様々です。むし歯はないのにしみる・・・この症状の1つに知覚過敏があります。

* 知覚過敏とは? *

歯ブラシの毛先が触れたり、冷たい飲み物、冷たい風に当たったときなどに感じる一過性の歯の痛みです。
歯の表面にあるエナメル質は削っても痛みは感じません。
一方象牙質は、器具でこすったり冷たい物、熱い物に触れると痛みとして感じます。
通常、象牙質は硬いエナメル質で覆われていますが、歯根部にはエナメル質が無いので歯肉が下がると象牙質が露出します。また、エナメル質の摩耗などによっても象牙質が露出します。これにより、刺激が伝わりやすく知覚過敏の症状が生じます。



* しみる症状にも様々ありますが、代表的な原因をいくつか紹介します *

- ①歯周病・・・歯周病により歯肉が痩せて下がったり、歯石などの汚れにより歯肉に炎症が起き、歯肉のしまりが悪くなります。
- ②間違ったブラッシング・・・歯ブラシを強く当てすぎたり、大きく動かして磨くと歯の表面がこすれてエナメル質が薄くなったり、歯肉がやせや擦り減ります。
- ③歯の擦り減り・・・歯は使っていれば、わずかずつでも擦り減ります。ですが歯ぎしりや、くいしばりで歯が欠けたり大きく擦り減るとしみます。
- ④酸蝕歯・・・歯が溶けやすい飲食物(炭酸飲料、スポーツドリンク、ワイン等)を長時間かけて、飲むような習慣やすっぱい食べ物を頻りに食べたりすると、「酸」のせいで歯が溶けてしみます。



* 治療法について *

- ◎1番多い処置としては「薬の塗布」です。軽度の場合はこれでかなり改善します。もちろん個人差はありますので、何回か重ねて塗布する場合があります。
- ◎症状が強い場合は、白い材質のレジン(プラスチックの様な物)で詰めて覆います。

どちらも、短時間で出来る処置ですので、症状がある方はお声掛け下さい。

ワンポイントアドバイス

～知覚過敏の歯磨き～

- ①毛先が柔らかめの歯ブラシを使用しましょう。
- ②決して力を入れてゴシゴシしないこと。やさしく、小さな動きで丁寧に磨きましょう。
- ③歯磨き剤は研磨剤の粒子が小さな低研磨性のもの、あるいは研磨剤無配合のものを選びましょう。

