



お手軽ジューシーフライだいこん



この季節、おでんや煮物に大活躍の大根ですが、こんな食べ方も美味しいですよ。フライドポテトならぬフライドだいこん。

【材料】 ・大根 ・片栗粉 ・薄力粉 ・めんつゆ、すりおろしニンニク

【作り方】 ①大根はフライドポテトをイメージしながら細切りにします。
②鍋に①とめんつゆとすりおろしニンニクを入れ、軽く火にかけ下味をつけます。
③片栗粉と薄力粉を半々くらいに混ぜ、②をまぶして油で揚げます。



見た目は完全にフライドポテトですが、食べるとびっくり!
これが大根?て感じです。



さらにズボラさんのために、もっと簡単フライド大根もご紹介します。

下味をつけるのが面倒な場合は、細切りにした大根を、まぶすだけのから揚げ粉で揚げればできあがりです。から揚げ粉に美味しい味がついていますし、片栗粉と薄力粉を混ぜる手間もはぶけます。

★★★ どちらもとっても美味しいd(〜)!!! ★★★

ECOスタイル



ペットボトルで肩こり解消



寒くなると肩こりがひどくなりますね…
そんな時はお湯を入れたペットボトルでマッサージしてみましょう。

ホット専用のペットボトルに50℃から60℃くらいのほどよい温かさのお湯を入れてコリをほぐしていきます。特に首を前に曲げたときに首と背中との付け根に飛び出る椎骨の下には「大椎」というツボがあるので、そこを中心にあてると効果があります。全身に温かい血液が循環するので冷え性改善にも繋がります。また、お湯を入れたペットボトルは、布団に入れば湯たんぽとしても使えます。**※やけどには注意してくださいね。**

反対に、代謝をアップさせたい場合は、8割くらいの水を入れて凍らせたペットボトルを使用します。お風呂で温まったあとに、耳の下あたりから、首に沿って鎖骨周辺を2〜3分転がすと、「褐色脂肪細胞」が活性化して脂肪を燃焼してくれるそうです。18℃以下で活性化するので、冷やしすぎる必要はありません。

♪♪ 簡単に出来るので、ぜひお試しを! ♪♪



きらピカくらび



(編集責任: 沼澤歯科医院)



ところ変われば

目次:

コラム	1
つぶやき	1
仲間の紹介	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

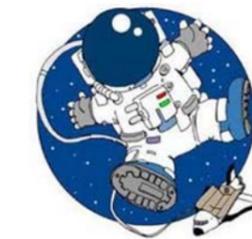
新しい年を迎え、柄にもなく未来に想いを馳せたりして、近い将来は宇宙旅行を手軽に楽しむ時代が来るんだろうな…なんて考えてました。もしもそんなとき、むし歯になったらどうするのでしょうか?

では、宇宙飛行士はどうしているのでしょうか。当然、事前のメディカルチェックはとて厳しいモノであるはずで、むし歯があったら宇宙飛行士にさえなれないことは容易に想像が付きまします。毛利衛さんは95年選抜の不合格通知の中に“治療を要する歯がある”とのコメントがついてきたとか。その後むし歯の治療を受けて、みなさんご存知のように宇宙に飛び立ちました。

では、なぜむし歯があつてはダメなのかというと、船外活動をする際の宇宙服の中は0.3気圧しかないのだそうです。気圧が低いと、相対的に歯の中の圧が高まり、地上での痛みの感じ方よりも数倍の痛みになるので、相当な激痛が予想されるからです。では、もしも宇宙でむし歯が疼いたら…? 無重力の中で削ったり詰めたりといった治療行為は、水や削片を飛散させてしまうのでNGらしく、治療が出来ないから歯を抜いてしまうのだそうです。そのために、宇宙飛行士は抜歯の技術訓練も受けているとか。

宇宙とはレベルが違うでしょうけれども、飛行機の中も上空では0.8気圧に減圧されているので、炎症などがあれば疼いたりするのはそのためです。離着陸前後の機内気圧調整で疼いた経験がある方も多いのでは? そのためパイロットやCAはむし歯があつたら搭乗できないこともあるそうです。

ところ変われば歯に対するケアも変わってくるということですね。何はともあれ、健康第一です。



歯学博士 沼澤 孝典



昨年末に下条町「桂林」にて沼澤歯科医院の忘年会をさせていただきました。スタッフの家族も一緒に、楽しいひと時でした。



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

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



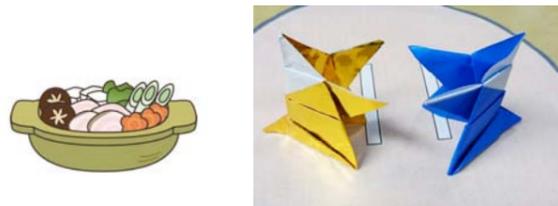


仲間たちの紹介



院長:沼澤 孝典

今年のご目標:健康第一!
この冬食べたい物:アンコウ鍋
最近の出来事:紙相撲にはまっています。



副院長、小児歯科専門医:沼澤 由紀

今年のご目標:
美しく年を重ねるためにウォーキングをする。
この冬食べたい物:
極上牛のすき焼き鍋



最近の出来事:
愛犬リックの妹、チルシーちゃんにバツリ会ったこと。二人(犬)は感動の再会をしていた(ように見えた)。毛色も顔もそっくりでした。



歯科衛生士・受付:藤田 優子

今年のご目標:
マラソン完走!(まずは5キロから)
この冬食べたい物:
フグの唐揚げ
最近の出来事:
マラソンの練習をするためにスックを買いました。



歯科衛生士:蔦谷 友紀

今年のご目標:
リビングをDIYする!
この冬食べたい物:
米沢豚をふんだんに使ったキムチ鍋
最近の出来事:
息子の小学校入学の準備が終わりません



歯科衛生士:菊地 はるみ

今年のご目標:
まるごとマラソンにみんなで(優子ちゃん、友紀ちゃん)出る!!
この冬食べたい物:
カニをたらふく食べたい
最近の出来事:
夫の市政報告会にさとう市長が来てくれました。今や日本一忙しい首長さんです。



歯科衛生士:長坂 舞

今年のご目標:
産後ダイエットを成功させる。
この冬食べたい物:
白子の天ぷら
最近の出来事:
この度、出産・育児のため退職することとなりました。



歯科助手:前野 千果

今年のご目標:
断捨離をする
この冬食べたい物:
鍋焼きうどん
最近の出来事:
アロマにはまっています。



新しい仲間が入りました!
歯科衛生士:小國 亜希子

血液型:AB型
好きな食べ物:パン、スイーツ
嫌いな食べ物:牡蠣
休日の過ごし方:映画鑑賞
よく行くお店:メリメロ、フォーラム山形
飼っているペット:セキセイインコ



お口の豆知識 ~入れ歯~



「入れ歯」についてのお話です。患者さんとお話していると、入れ歯に関するご質問で、「抜いたままにしてはいけないの?」「入れ歯にはどんな種類があるの?」などと聞かれることがよくあります。今回は、これらの疑問について説明していきます。

****歯がなくなって放置すると起こるトラブル****

- ・歯がなくなると周りの歯は、その部分を補おうとする力が働きます。隣の歯は倒れこみ、上や下の歯は伸びてきてしまいます。すると、いざ治療をする時に倒れた歯を戻さないと入れ歯が作れなかったり、動いた歯を削らなければいけなくなったりします。咬み合わせのバランスが崩れると他の歯を痛めたり、肩こりなどの症状を訴える方もいます。
- ・歯を抜いた周りの歯がむし歯や歯周病になることがあります。歯がなくなったことで上手く噛むことが出来ずに汚れが残ったり、歯が動いて倒れ込んだりすると歯と歯の間に隙間が出来てプラークがたまる原因になります。うまく汚れが除去出来ないとむし歯や歯周病になってしまいます。

****入れ歯の種類****

- ①総入れ歯(総義歯)…全ての歯が失われた場合に全面を被う入れ歯です。
- ②部分入れ歯(部分床義歯)…金属のバネとプラスチックの歯と歯ぐきで作られています。
- ③金属床(きんぞくしょう)…プラスチックの歯ぐきの一部を金属で作る入れ歯です。プラスチックと比べると、薄く作る事が出来ます。食べ物の温度を敏感に感じるのもこのタイプの入れ歯です。
- ④スマイルデンチャー(審美義歯)…金属を使っていないタイプの入れ歯です。金属のバネが気になる方におすすめです。自然な歯ぐきの色で出来ているので、気づかれにくい特殊な義歯です。



どのタイプの入れ歯も完成まで約1ヶ月位時間をいただいております。精密に型を採り、他の歯に過剰に負担がかからないように設計しバネの位置を決めます。



ご質問は、お気軽にスタッフにお声掛け下さいね!

ワンポイントアドバイス



~ フッ素の主な働き ~

- ・歯質を強化して酸に溶けにくい性質にする
- ・むし歯の原因菌の働きを弱めて酸が作られるのを抑えてくれる
- ・初期のむし歯の再石灰化を促して健康な歯を保つ



☆歯科医院などで定期的にお口の中をチェックし、歯磨き指導やクリーニング、フッ素塗布を受けたり、毎日のセルフケアでフッ素を配合した歯磨剤を使うなど、上手にフッ素を取り入れて「予防歯科」を実践しましょう。