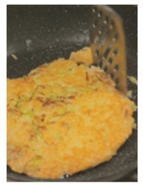
## たまごかけごはんのお好み焼

昔ながらのシンプルで栄養価の高い食事が見直されてきてることもあり、最近はたまごかけごはんなんてのも人気なんですよね。ある程度の年齢のかたは、今さら？って思うことも多いでしょう。
そこでちょっとアレンジ。お好み焼き風でいただきましょう。

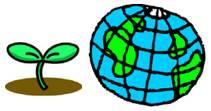
**【材　料】**・キャベツ1枚　・豚バラ肉３０ｇ　・ごはん１５０ｇ　・卵１個　・だしの素小さじ１/２
お好みソース、マヨネーズ、かつおぶし、青のり、紅ショウガはお好みの量で

**【作り方】**



①キャベツは千切り、豚バラ肉は3cm幅に切る。
②ごはんに卵を割り入れ、だしの素を入れてよく混ぜ、
　さらにキャベツと豚バラ肉を加えさっと混ぜる。
③フライパンにごま油を熱し、両面色よく焼く。
④お好みソースをぬり、マヨネーズを交差がけし、
　かつおぶし、青のり、紅ショウガを飾ったら完成です♪

## ECOスタイル　エコな衣替え



***最近めっきり涼しくなり、そろそろ衣替えの季節。この時期こそ自分の持ち物を見直して、物を整理したり有効活用したり、無駄のない暮らしを始めたいものです。***

衣替えのポイントとして、衣類の仕分けを始めましょう。
まずは、来シーズンに着るもの、処分するもので仕分けをしましょう！
着なくなった衣類はフリーマーケットやリサイクルショップへ。
また、傷んでしまった衣類は自治体の資源回収などを利用しましょう。
不要なものを処分したり、整理して収納することで手持ちの衣類がきちんと把握できる様になります。洋服の管理ができ、余分なものを買わなくなると、知らず知らずのうちにエコにつながっているかも！？

***１０月はリデュース(Reduce:減らす)、リユース(Reuse:再利用)、リサイクル(Recycle：再資源化)の「3R推進月間」になっているそうです。余分なゴミを減らし、リサイクルや再利用を進めるなど、ライフスタイルを見直す機会にしましょう。***

**ワンポイントアドバイス**

### ***　くいしばりについて　***

スポーツや読書の秋。
物事に集中している時、無意識のうちに歯をグーッとくいしばっていないでしょうか？

くいしばりが原因で起こる症状として、**・歯や顎の痛み　・頭痛、肩こり　・ほうれい線が深くなる**など、他にも様々な事があげられます。症状がひどい場合は、マウスピースを作製して治療を行いますが、まずはくいしばりを「自覚」して、意識してリラックスさせることが大切です。



2016年10月発行

秋号

# きらピカくらぶ

（編集責任：沼澤歯科医院）

目次：

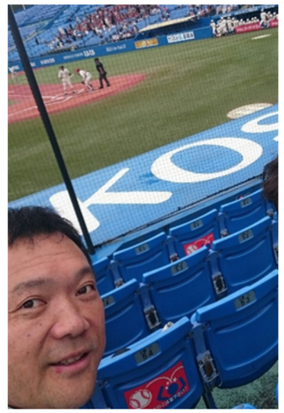

| | |
|---|---|
| 東京六大学野球 | 1 |
| つぶやき | 1 |
| 仲間の紹介 | 2 |
| お口の豆知識 | 3 |
| 小児歯科からのお知らせ | 3 |
| 我が家の簡単レシピ | 4 |
| ECOスタイル | 4 |
| ワンポイントアドバイス | 4 |

### つぶやき・・・

１０月から山形歯科専門学校の学生が実習に来ております。
今年もよろしくお願いします。

## 東京六大学野球

先日、東京六大学野球を神宮球場で観戦してきました。
この日は朝から雨模様でしたが、試合開始の頃には太陽が出てきて、秋にしてはジリジリと暑い日になりました。
私たち歯科医師は「歯学部」を卒業してから国家試験を受けて歯科医師免許を取得しますが、残念ながら東京六大学に「歯学部」は存在しません。そのためかどうか、我々の業界では東京六大学リーグというものに興味を示さない方が多いのも事実です。私は偶然にも長女と長男が法政大学にお世話になった関係で、法政ご出身の方々と親しくお付き合いさせていただく機会が増えました。そのおかげ(？)で、今回野球観戦のお誘いを受けたのでした。
歴史ある神宮球場の独特な雰囲気の中での観戦。スタンドにいるのはＯＢらしき人たちか、熱狂的な野球好きのオジサンたち。それぞれが思い思いのシートでビール片手に声援を送る。プロ野球のように選手紹介の派手な音楽が鳴るでもなく、〝ピシッ〟とミットに収まる音と〝カキッ〟と気持ち良い打球音が球場に響きわたる。メジャーリーグはこんな雰囲気だと聞いたことがあります。それでも一つだけ違うところと言えば、両校の応援団とチアリーダーの統率が取れた応援でしょうか。間近で聴く「チャンス法政」や早稲田の「コンバットマーチ」などは感動すら覚えました。
この日の試合結果はというと「７対８」で法政大学の負けでした。野球の試合で一番面白いとされるスコアだそうで、それを唱えた米大統領の名をとって『ルーズヴェルトゲーム』と呼ぶそうです。
負け試合をも愉しむ六大学野球の深さを感じたひと時でありました。

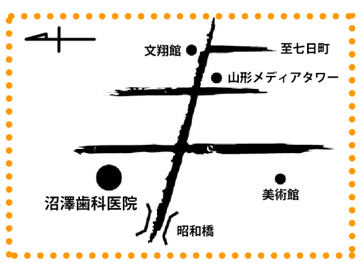


歯学博士　沼澤　孝典

## 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

＊秋の楽しみといえば？：
いちじく
＊秋の夜長に何する？：
買いためた本の読破
＊最近の出来事：
酒米の稲刈りに参加してきました
今年も美味しいお酒ができますように!!

## 副院長・小児歯科専門医：沼澤　由紀

＊秋の楽しみといえば？：
秋のフルーツ、梨、柿、葡萄、
早めに出るみかん…を堪能
＊秋の夜長に何する？：
鈴虫やコオロギの声を聞いて
秋だなぁと感じる
＊最近の出来事：
お友達とスイーツ食べまくり

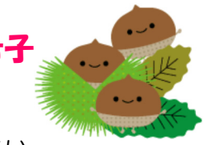
## 歯科衛生士・受付：藤田　優子

＊秋の楽しみといえば？：
今年こそは色々な種類の焼き芋
を食べること
＊秋の夜長に何する？：
スマホゲーム(月に変わっておしおきよ!)
＊最近の出来事：
息子が脚を骨折してから５ヵ月!
しゃがめるようになった

## 歯科衛生士：蔦谷　友紀

＊秋の楽しみといえば？：
スイートポテト作り
今年は干し柿も!!
＊秋の夜長に何する？：
好きなマンガを読み返す
＊最近の出来事：
タブレットを買いました
キッチンに立つのが楽しくなりました

## 歯科衛生士：小國　亜希子



＊秋の楽しみといえば？：
和栗のモンブランが食べたい
＊秋の夜長に何する？：
読書
買ったまま読んでいない
本が何冊も…
＊最近の出来事：
大好きなMr.Children のライヴに行ってきました

## 歯科衛生士：菊地　はるみ

＊秋の楽しみといえば？：
日本一の芋煮会、今年はお天気に恵まれず残念
でした。来年は晴れるといいな～
＊秋の夜長に何する？：
録画しておいたドラマや映画をまとめて観て整
理する。
＊最近の出来事：
旭山動物園に
行ってきました

## 歯科助手：前野　千果

＊秋の楽しみといえば？：
栗ごはん
＊秋の夜長に何する？：
サスペンス・ミステリーを観る、読む
＊最近の出来事：
ウォーキングを始めようと思い、とりあえず
スニーカーを買ってみました

# お口の豆知識～味覚～

食欲の秋。おいしいものばかりでついつい食べ過ぎてしまいますね。。。
人は「おいしい」を五感（味覚、嗅覚、触覚、視覚、聴覚）で味わっています。
その中でも今回は「味覚」についてお話していきます。

## ☆人は舌で味を感じ取ります☆

舌は、食物を味わうほか、食べ物をだ液と混ぜ合わせて消化を助けたり、飲み込んだり、会話をしたりと重要な役割を担っています。

中でも大きな役割は味覚を感じるセンサーとしての働きです。舌の表面にはブツブツしたものがあります。それは、味覚を感じる味蕾（みらい）で味細胞の集まりです。味蕾が味刺激を受けると大脳の味覚中枢へと信号が伝わり味を感じます。味の種類は多様ですが、甘味、苦味、酸味、塩味、旨味の混合からなっています。ちなみに辛味はありません。痛みの刺激を辛味として感じているそうです。

## ☆舌のメインテナンスは大切です☆

舌が汚れているとだ液に溶けた味の成分が味蕾の先端に届かない為、味を感じにくくなります。

健康な舌の色は薄いピンクかやや白みがかっている程度ですが、うっすら黄色っぽくなっていたら舌の表面に汚れが付いている状態です。これは舌に溜まったタンパク質の汚れで、「舌苔」（ぜったい）と呼ばれるものです。舌苔が舌の表面を覆っていると、味蕾に味の成分が行き届きにくくなります。

## ☆舌ブラシを使いましょう☆

舌の上は、でこぼこと凹凸があり、汚れが溜まりやすい構造です。歯ブラシではコンパクトでついカが入り過ぎてしまいますので、歯ブラシではなく、舌ブラシがお勧めです。舌ブラシでも、強くこすり過ぎると傷になってしまいますので、優しく当てるようにしましょう。

***おいしいものをよりおいしく感じるためにも舌のケアも行いましょう。***
***毎日のブラッシング時に舌の色なども合わせてチェックするといいですね。***

## 小児歯科からのお知らせ

「むし歯にならないように歯を磨きましょうね」とよく言われますが、磨いているのだけれど、これでいいのかしら…、磨けているか不安だわ、と思っている人は多いと思います。仕上げ磨きは大事ですと言われても、嫌がる、泣かれる、泣いてまで磨かないといけないの？と思っている保護者の方も多いと思います。

歯磨きのコツ、ポイントをつかんで歯磨き上手になりませんか？お一人お一人歯並びは違います。お一人ずつその子に合った歯磨きの仕方をお伝えします。

日時　12月22日(木)11時より
場所　沼澤歯科医院
対象　3歳児以下のお子様の仕上げ磨きをされる方ならどなたでも
　　(お父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃん等)

ご希望の方は、受付までお申し出ください。