



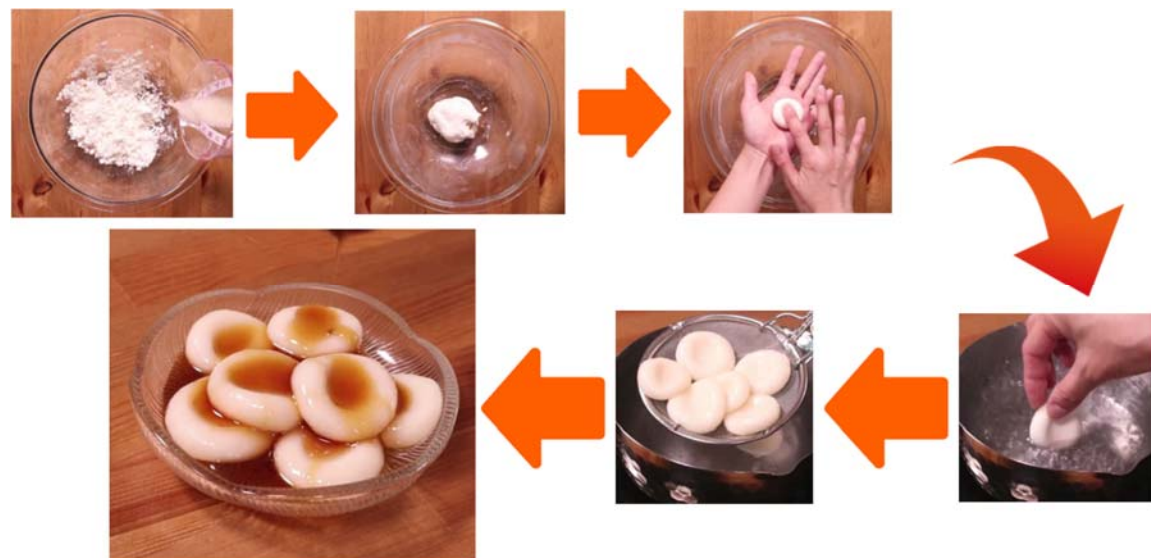
《材 料》2人前

- ・白玉粉 60g ・甘酒 80ml ・お湯 900ml ・冷水 700ml
- ・タレ(きび砂糖 大さじ3 みりん 大さじ1.5 しょうゆ 小さじ1)

《作り方》

- ① 耐熱ボウルにタレの材料を合わせ、500Wの電子レンジで40～50秒程加熱します。
- ② ボウルに白玉粉を入れ甘酒を何回かに分けて加え、耳たぶ程度の柔らかさになるまでこねながら混ぜ合わせます。
- ③ ②を一口サイズの丸形にし中央をくぼませ、成形します。
- ④ 鍋にお湯を沸かし、沸騰したら③を入れ、浮かび上がってくるまで茹でたら冷水に浸します。
- ⑤ ④をお皿に盛り付け、粗熱のとれた①をかけて完成です。

子供からお年寄りまで喜ばれること間違いなしです！



ECOスタイル

炭酸水で掃除をしてみよう

スーパーやコンビニで手軽に手に入る炭酸水。ダイエットや美容と健康にいいと聞きますが、炭酸水のいいところは「飲む」だけではないのです。

炭酸水に含まれる二酸化炭素が汚れを浮かせる性質があり、雑菌の繁殖を防ぐ事ができるので、掃除に効果を発揮するのです。

フローリングの床拭きや窓拭きなど、普段水拭きしているところを炭酸水で拭いてみましょう。汚れが落ちるのはもちろん、炭酸水は乾きが早いので水跡がつきにくくなります。テレビやパソコンなどの液晶画面の汚れにもお勧めです。

★用意する物

- ・空のペットボトル (500ml)
- ・重曹、クエン酸 各小さじ1
- ・水500ml



作り方は簡単！材料をすべてペットボトルに入れ、蓋をしっかりとしめます。あとは重曹とクエン酸が溶けるまでよく振れば出来上がりです。
※炭酸水なので蓋を開けるときは注意してください。



赤ちゃんやペットがいるご家庭などは、洗剤を使わず掃除ができるのでおすすめです。

沼澤歯科医院ニュースレター

2018年1月発行



きらピカくらぶ

(編集責任：沼澤歯科医院)



戌 年

今年の干支は戌です。

イヌといえば、歯にもイヌの名前が付いたものがありますね。そうです犬歯(けんし)です。犬歯は前から3番目にある歯のことで、先が尖っているのが特徴です。時に重なって生えてきて“八重歯”と呼ばれることもある歯です。

でも何故「犬歯」なのでしょうかね？ 尖っている歯は牙みたいだからということなのでしょうが、牙がある動物のイメージといえばトラとかライオンなんですよ。私としては。昔はオオカミのようなイヌ科の動物の方が、ネコ科よりも人間に牙をむいていたのかもしれない。

では犬の歯は全部尖っているのでしょうか。答えはYESです。ただしヒトの歯と比べると尖ってはいませんが、全部犬歯ではなく前歯や臼歯もあります。また犬の歯は尖っている形状のため、むし歯になりにくいのだそうです。しかし、唾液が歯石の溜まりやすい性状のため、歯周病に罹るリスクはかなり高いようです。そのため歯石予防グッズが数多く売り出されているのでしょう。

ヒトも犬も、歯を大切にするためには予防が必要なのですね。



目次:

成年	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
我が家の簡単レシピ	4
ECOスタイル	4



つぶやき...

平成29年の診療最終日に七日町割烹『穂里』にて忘年会をさせていただきました。美味しい料理をありがとうございました。恒例ゲームの優勝者は友紀さんでした。お見事!!



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:

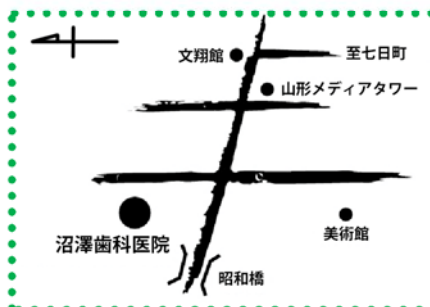
<http://www.facebook.com/numadent>

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

- *今年の目標：肉体改造
- *昨年面白かった事：友人がライザップに半年通ったけどその後の半年で元に戻った
- *最近の出来事：久しぶりに子供たち全員が揃ったので、ジジモ一緒に温泉に行きました



副院長・小児歯科専門医・沼澤 由紀

- *今年の目標：去年初めてヨガを体験。今年は続けてやってみたい。体力作りのために!!
- *昨年面白かった事：森の中でヨガをした事
- *最近の出来事：久しぶりに家族全員が揃ったよ



歯科衛生士・受付・藤田 優子

- *今年の目標：365日貯金を成功させる!
- *昨年面白かった事：息子が最後の学祭で、女子高生姿になって踊った事
- *最近の出来事：バリスタを買いました
毎朝、美味しいコーヒーをいただいています



歯科衛生士・高谷 友紀

- *今年の目標：料理のレパートリーを増やすこと
- *昨年面白かった事：酒田米菓の工場見学
流れるおせんべいが面白かったです
- *最近の出来事：子ネコが家にやってきました



歯科衛生士・金澤 知香

- *今年の目標：風邪をひかないこと
- *昨年面白かった事：ハロウィンの時、みんなで仮装したこと
- *最近の出来事：スマートフォンを新しくしました



歯科衛生士・菊地 はるみ

- *今年の目標：メンタル強化!
- *昨年面白かった事：嘉門達夫のビアパーティーでグラグラ笑いました☺
- *最近の出来事：元JAYWALKの中村さんのライブがありました



歯科助手・前野 千果

- *今年の目標：家計簿を一年間つける
- *昨年面白かった事：実家で採れた大根が...
- *最近の出来事：高橋優のライブに行ってきました



☆☆お口の豆知識☆☆

～クリーニング時に使用しているペーストについて～



今回は、歯科医院でお口のクリーニングをさせていただいている時に、どのようなペーストを使用しているのかご紹介いたします。

☆メルサーージュ、メルサーージュプラス



こちらは着色が気になる方に使用しています。頑固なプラークや着色を落とすことができます。フッ素配合のペーストで、メルサーージュで着色などを落とした後、歯面の仕上げペーストとしてメルサーージュプラスを使用することでツヤのある歯面にすることができます。

☆3Mクリンプロクリーニングペースト



こちらは研磨から仕上げまで一つですることができます。こちらにもフッ素が配合されており、歯面を傷つけにくい研磨剤を配合しています。シトラスミントフレーバーのため、爽やかでクリーニング後爽快感が感じられます。

☆コンクールジェルコートF



こちらは研磨剤が入っておらずジェル状になっており、フッ素がすみずみまでいきわたり歯面強化と再石灰化を促進してくれます。こちらは研磨から仕上げまで一つですことができます。高い殺菌力をもっており虫歯の発生及び進行、歯周炎、歯肉炎予防をしてくれます。

今回は3つご紹介しました。
症状にあわせたペーストを使用することにより、お口の中を綺麗に保つことができます。

何か気になることがありましたら、いつでもご相談ください。



ワンポイントアドバイス

*** 家庭でのフッ素使用について ***

歯磨き粉にフッ素が配合されているものがほとんどですが、低濃度のフッ素洗口液も併用して使っていただくのがお勧めです。フッ素は、歯質を強化し、むし歯を予防するのに効果的です。

〈使用するポイント〉

- ①夜のブラッシング後、お口の中を含んで30秒間ブクブクうがい
※誤って飲み込まないように、うつむき加減で洗口しましょう
- ②洗口後の液は吐き出しましょう



バトラーF洗口液0.1%
¥1030(税込)

お子さんだけでなく、
大人の方にも使用していただけます。