



超簡単！さっぱりレモンをたっぷりかけて ささみのバター醤油ソテー



《材料(2～3人分)》

- * ささみ 4本 * 塩・こしょう 適宜 * バター 大さじ1 * 白ワイン(または酒) 大さじ1
- * しょう油 大さじ1～1半 * レモン汁 たっぴりすきなだけ

《作り方》

- ① ささみは筋をとり、塩、こしょうで下味をつけます。
- ② フライパンにバターを溶かし、ささみを入れます。
両面をソテーしたら白ワインをまわしかけアルコールを飛ばします。
- ③ ささみに火が通ったら、しょう油を入れ、煮詰めながらささみにからめます。
火を止めて、仕上げにレモン汁をまわしかけて完成です。



暑い夏に、手間をかけずにヘルシーにたっぷり栄養補給🍋

ECOスタイル

ペットボトルの再活用法



普段は捨ててしまうペットボトルを再利用してみませんか？
今回は簡単に出来る活用法をいくつか紹介します。



◆ドレッシングを作るのに便利

ドレッシングを作るときに、材料をペットボトルに入れシャカシャカ振れば出来上がりです。
酢や油などの分量の目印を、ペットボトルに油性ペンで印をしておく便利です。

◆パスタ入れに

2リットルまたは1.5リットルのペットボトルにパスタを入れると、取り出し口から一人前の量が出てきます。
ペットボトルはよく洗って乾かしてから使いましょう。

◆お米の保存に

500ミリリットルのペットボトルはお米がちょうど3合入ります。1.5リットルだと9合、2リットルだと12合入ります。ペットボトルに入れたお米は冷蔵庫で保存するのがおすすめです。

SUMMER

きらピカくらぶ



(編集責任：沼澤歯科医院)



夏至

一年の中で明るい時間が最も長い日が夏至であります。私は、この時期が一番好きです。朝、明るくなるのが早いので、一日が長くなったような錯覚をして、ちょっと得した気分になるからです。気分もアゲアゲ。

それに比べて、夏至を過ぎると真夏でも夕暮れが早く訪れるようで、夕焼けが物悲しく感じてしまいます。仕事を終え家に帰ってから息子とキャッチボールが出来たのに、夏至を過ぎると加速度的に暗くなるのが早くなり、ボールが見えなくなった記憶があります。それも十数年前のことになりますが。

冬至に向かう秋の日々は、なぜか曇天のイメージが強く、気分的にも憂鬱になってしまいます。というわけで、個人的に秋は嫌いになりました。

それと比べて、落ち込んだ気分が底値の冬至を過ぎると、朝6時半でも暗かった冬の朝を脱し、気分も少しずつ上昇します。日の出とともに目覚める私は、日ごとに起床時間も早くなります。積雪もピークでメッチャ寒い1月下旬でも、朝の明るさは「もうすぐ春」を感じさせてくれて、それだけで気分が明るくなっていきます。何ごとも気の持ちようなんですけどね。

さあ、これから暑い夏です！ 物悲しい夕焼けを満喫しましょう！

目次:

夏至	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



診療室の隅にある観葉植物
”ドラセナ・ジェレ”の花
が咲きました。5～10年
に一度しか咲かないとても
貴重な花なんだそうです。



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

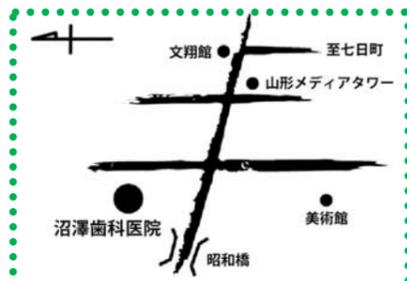
〒990-0056
山形県山形市錦町11-15

TEL 023-635-5454

メール: yuko@numadent.jp
ホームページ: http://www.numadent.jp
Facebook: 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



- *夏に食べたいもの: スイカ
- *自宅でしている予防歯科: 音波ブラシを使用しています。
- *最近の出来事: 楽天の試合を観に行き、ファールボールを拾った。近くの子供にあげたら、周りの大人に拍手された。(照)



副院長・小児歯科専門医: 沼澤 由紀



- *夏に食べたいもの: 冷たくひえた桃丸かじり
- *自宅でしている予防歯科: フッ素濃度の高めの歯磨き粉を使用すること。
- *最近の出来事: 東京の発表会でがんばりました。



歯科衛生士・受付: 藤田 優子



- *夏に食べたいもの: ふわふわのかき氷
- *自宅でしている予防歯科: 就寝前にフロスを通す。
- *最近の出来事: 娘の力強い走りに感動しました。



歯科衛生士: 蔦谷 友紀



- *夏に食べたいもの: 夕顔の煮物
- *自宅でしている予防歯科: ブラッシング後のうがいは1回にしています。
- *最近の出来事: 下の娘が突然自転車に乗れるようになりました!



歯科衛生士: 金澤 知香



- *夏に食べたいもの: だし
- *自宅でしている予防歯科: 歯ブラシを小さめのヘッドの物にしています。
- *最近の出来事: 蒙古タンメン中本を食べるのにはまっています。



歯科衛生士: 菊地 はるみ



- *夏に食べたいもの: 焼き肉
- *自宅でしている予防歯科: 歯ブラシより歯間ブラシに重点をおいています。
- *最近の出来事: 酒田の白ばらでフラを踊ってきました。



歯科助手: 前野 千果



- *夏に食べたいもの: 冷やし中華
- *自宅でしている予防歯科: フロスを使う。
- *最近の出来事: 洗濯物泥棒がです。



お口の豆知識 ~口臭について~

お口のニオイには様々な種類がありますが、ほとんどの場合、原因はお口の中にあります。



★お口のニオイは主に3つに分類されます。

(1) 生理的なニオイ

起床直後、空腹時、緊張時は特に口臭は強まります。これは唾液の分泌が減少し、細菌が増殖して口臭の原因物質がたくさん作られるためです。これは誰にでもあるニオイであり、水分摂取や食事をすることにより唾液が増加することで弱まるため治療などは必要ありません。

(2) 食品由来のニオイ

ニンニク、ネギ、酒、タバコ等による口臭は一時的なもので、時間の経過とともに臭いも無くなりますので治療の必要はありません。

(3) 病的なニオイ

鼻や喉、胃腸の健康状態によっては、口臭の原因になることがあります。その場合、内科的専門医の診療が必要ですのでご相談ください。歯科的なものでは、歯周病やむし歯、歯石や歯垢、舌苔など様々な要因があります。歯周病やむし歯を発見するには歯科医院での定期検診が有効です。初期の段階で発見することにより進行を防ぐことができます。歯石や歯垢は定期的なクリーニングをすることにより抑制することができます。

★予防として

セルフケアとしてブラッシングだけではなく、舌のケア(舌苔の除去)も行うことで大幅に口臭を軽減することができます。舌苔を除去する方法として、水で濡らした歯ブラシで一定方向に軽くなでるようにします。その時力を入れすぎずに優しくしましょう。いつものブラッシングに加えて行ってください。



*** 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ね。***



ワンポイントアドバイス

*** フッ素について ***

フッ素塗布と聞くと、「子供の行うもの」というイメージが強いですが、実は大人の方にも活用していただきたいものなんです。最近では家庭用の歯磨き粉でもフッ素高濃度のものもあります。フッ素には、歯質を強化する作用があります。加齢などで歯ぐきが下がってきた根っこの部分は非常にデリケートです。フッ素で歯質を強化してあげましょう。

