



超簡単！ ピーマンとがぼちやのきんぴら



きんぴらと言えばゴボウが一般的ですが、ゴボウだけではありませんよ☺
夏の緑黄色野菜で簡単きんぴらを作ってみましょう



《材料》(目安)

- ・カボチャ 100g² ・ピーマン 3個 ・ごま油 小2 ・しょう油 小2と1/2
- ・みりん 大1と1/2 ・塩 少々 ・いりごま(白) 少々

《作り方》

- ① かぼちゃは皮とわたを取り太めの千切りにし、ラップに包み電子レンジ(500W)で30秒加熱する。
- ② ピーマンは千切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、①を炒め火が通ったら②を加え、さらに炒める。
- ④ しょう油とみりんを加えさらに炒め、塩で味を調え、いりごまを加え炒め合わせる。



ちょっと意外な組み合わせですが、なかなかいけます。
お試しくださいな☺

ECOスタイル

甘酒は夏におすすめ



暑い季節になると心配なのが、夏バテや熱中症。そんな時は甘酒で栄養補給してみませんか？
冬の飲み物としてのイメージが強い甘酒ですが、江戸時代から夏に栄養ドリンクのように飲まれており、俳句では夏の季語として選ばれているそうです。

夏バテ症状の解消にはエネルギーが必要です。甘酒には体のエネルギーになるアミノ酸やブドウ糖のほか、エネルギーの生成を助ける成分が含まれており、疲労がたまりやすい夏の暑い季節におすすめです。また、熱中症を予防するための「水分」「糖分」「塩分」の3つの要素が含まれているため、夏にぴったりの飲み物といえます。

今年の夏は、豊富な栄養素を含み、昔から飲まれている甘酒で元気に過ごしましょう！
夏なのに温かい甘酒は飲みづらいという方は、冷やして飲むのもおすすめです。



きらピわくらび



(編集責任：沼澤歯科医院)

目次:

ブラックジャック	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

ブラックジャック

手塚治虫の名作「ブラックジャック」に、自分の手術を自らの手で行うというシーンがあります。自分自身でお腹に局所麻酔を施して、鏡を見ながら手術をするというお話です。いやはや、さすが世界一の天才外科医はスゴイですね。

中学生の頃、ブラックジャックが大好きで、自分も将来医学部を目指しているという友人がいたのですが、彼のスゴイところは、ブラックジャック全話を覚えていて私にストーリーをお話ししてくれるのです。私も手塚治虫の大ファンでしたから、「あ！その話知ってる」なんて良く喋っていました。そして冒頭にでた自分で手術を行う話になると、一段ギアが上がったように話し込まれた記憶があります。彼にも私にも、ブラックジャックの神業的な印象深いシーンだったのでしょね。

さて、それでは、私たち歯医者では自分の歯の治療をどうやっているのでしょうか。祖父のころは歯科医が少ない時代だったので、自分で歯を抜き、入れ歯を作って調整するなんて強者もいたようです。そうは言っても、鏡を見ながら細かい歯の治療なんて出来るはずもなく、先輩とか友人とか、他の人の手に委ねるしかないのが現実です。

先日、“さくらんぼ鶏の手羽元燻製”という美味しいものを頂いたので、つまみ食いでガブッとかぶりついた時の事です。なんと恐ろしい事に、真ん中の前歯がガリッと欠けてしまったのです。きゃー!きゃー!きゃー!

そして緊急治療の開始となりました。小児歯科専門医の由紀先生と、歯科衛生士のはるみさんは、チェアーに寝ている私を囲んで、あーでもないこーでもない…と。口を開けて鏡を見ている私は「フガフガフガ!!! (こーやってあーやって!!!)」…と。

とてもブラックジャックの高貴な手術とはかけ離れた現実でした。

歯学博士 沼澤 孝典



つぶやき...

今年もゴーヤ始めました！ちょっとセッティングを変えてみました。
伸びるかなあ。



医院インフォメーション

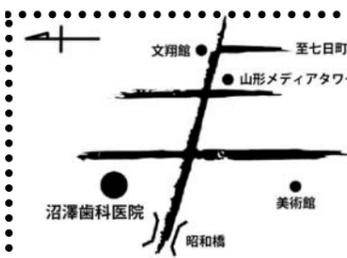
ご予約はお電話で...
お気軽にご連絡ください

〒990-0056

山形県山形市錦町11-15

TEL 023-635-5454

沼澤歯科医院



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



- *好きな: そうめんの食べ方: 流しそうめん
- *よく観る番組: 世界ふれあい街歩き
- *最近の出来事: 休日診療当番でした。



歯科衛生士・受付: 藤田 優子



- *好きな: そうめんの食べ方: 『256』で売っている“まほうつゆ”で食べるつけめん
- *よく観る番組: BSフジの韓国ドラマ
- *最近の出来事: 中学最後の中体連を応援しに行ってきました。



歯科衛生士: 金澤 知香



- *好きな: そうめんの食べ方: コチュジャンやごま油を入れて辛くして食べる。
- *よく観る番組: テラスハウス
- *最近の出来事: おばあちゃんの誕生日をみんなで祝いしました。



歯科助手: 前野 千果



- *好きな: そうめんの食べ方: めんつゆに納豆とシーチキンを入れる
- *よく観る番組: ワイドナショー
- *最近の出来事: 息子が初めて卓球の試合に出ました。



副院長・小児歯科専門医: 沼澤 由紀



- *好きな: そうめんの食べ方: ショウガたっぷりのお汁で食べます。
- *よく観る番組: 朝ドラ、日曜劇場、帰れマンデー
- *最近の出来事: ステキな鉄板焼きのお店でママ友とランチ



歯科衛生士: 髙谷 友紀



- *好きな: そうめんの食べ方: ビビン麺(市販のたれ)
- *よく観る番組: 金曜ロードショー
- *最近の出来事: プランデーで梅酒作り!



歯科衛生士: 菊地 はるみ



- *好きな: そうめんの食べ方: そうめんチャンプルー
- *よく観る番組: プレバト
- *最近の出来事: 舞台 ゆきまるげ を観てきました。出演者の芋洗い坂係長とボカスカジャンのタマちゃん。



お口の豆知識 ~タバコと歯周病~



今回は『タバコと歯周病の関係』についてお話しします。タバコには数千もの化学物質が含まれていて、中にはニコチンや発癌性物質などの有害物質も含まれています。口臭の原因だったり、ヤニが歯の表面につくだけではなく、歯周病にかかりやすく、しかも重症化しやすいので、治療しても治りにくいことがあります。

◆ ではどうしてタバコが歯周病を悪化させてしまうのでしょうか? ◆

1. タバコのタール成分の付着が歯周病の原因となる歯垢、歯石を付きやすくする。
2. 歯周病菌と戦う白血球の機能が低下してしまう。
3. 歯肉に酸素や栄養を供給するのに大切な血管が、タバコのニコチンにより収縮してしまう。
4. 歯肉を修復するために必要な細胞の働きが抑制される。
5. 歯周ポケット中の酸素が不足し、酸素が大嫌いな歯周病菌にとって、繁殖しやすい環境を作ってしまう。



このような事から歯周病のサインに気づきにくく、非喫煙者より深刻な状態に進行しやすく、歯を失う可能性も高くなることを意味しています。

◆ 予防 ◆

1. 禁煙
タバコをやめることはお口の健康だけでなく全身の健康につながります。
2. ブラッシング
プラーク細菌をきちんと取り除くことで、歯ぐきをより健康な状態へと導きます。
3. クリーニング
定期的に歯科医院でのクリーニングを行い初期段階での歯周病を発見し予防していきましょう。

気になる事が
ありましたら
いつでもご相談
ください!



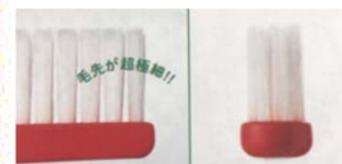
ワンポイントアドバイス

『歯ブラシの種類』



歯ブラシを新しく交換する時に種類がたくさんあって迷ってしまう事ありませんか?

◆ 歯ブラシは大きく分けて2種類あります ◆



・テーパード毛タイプ
毛の先端が徐々に細くなるもので歯と歯ぐきのすき間などの狭い部分に入りやすい。歯周ポケットの汚れやプラークをかき出します。狭いすき間にしっかり届くタイプです。



・テッキブラシタイプ
毛先が平らにカットされたスタンダードタイプのもので、平らな毛先が歯の表面にフィットし、汚れやプラークをこすり落とします。広範囲の面を磨くのにおすすめです。

2種類の歯ブラシを使い分けて磨けると、より効果的にブラッシングを行えます。