



## 新たまねぎで血液さらさら ごはんによく合う 新たまねぎの生姜焼き



### 《材料》(2人分)

新玉ねぎ	2個
サラダ油	少々
☆しょうがすりおろし	1片分
☆醤油	大さじ2
☆みりん	大さじ1
☆酒	大さじ2
☆砂糖	小さじ1

### 《作り方》

- ①玉ねぎを輪切りにしてラップをし、電子レンジで2分30秒加熱。
- ②油をひいたフライパンに並べ、両面焼き色がつくまで焼く。
- ③☆の調味料を入れ、煮詰めたら出来上がり。



#### ●コツ・ポイント●

玉ねぎはレンジで加熱しているので、焼き時間は短くて大丈夫です。



### ECOスタイル

## ポットの汚れをレモンで除去



水道水のミネラル成分が付着しても、丸洗いしづらい電気ポット。ポット専用の洗浄剤も販売されていますが、レモンを使って汚れを落とすことができます。



- まずは果汁が出やすいよう、レモンを輪切りにします。
  - お茶パックにレモンを入れ、ポットにいれます。
  - あとはポットに水を入れて沸騰させ、お湯を流しましょう。2度繰り返すとより効果が得られます。
  - お湯はポットの蓋を開けて捨てるのではなく、湯口から流せばポンプのなかも掃除できます。
- ※やけどをしないようにポットの取り扱いには十分注意してください。



# きらピカくらび

(編集責任：沼澤歯科医院)

## ワクチン接種

私は小さい頃から注射が大っ嫌いです。職業柄、大きな声では言えないのですが、ヘビと同じくらい嫌いなので、私の中では横綱級の”大っ嫌い”です。注射が好きなんじゃないと思いますが、私の場合は、注射でも点滴でも血液採取でも顔を背けてしまいます。刺入点を見ることが出来ず、目を開けていることさえ出来ず、心を穏やかにすることなんて出来るはずもなく、緊張のため全身に力を込めて注射を受けることとなります。今は涙を流さないだけ大人になりました。そんな状態なので、毎回必ず「大丈夫ですか？」と、看護師さんからのやさしい応援をいただいております。

さて、日本でもいよいよ新型コロナウイルスのワクチン接種が、本格的に始動しましたね。注射嫌いとは言っても当然のことながら、私はワクチン接種を受けますよ。自分自身を守ることによって、みなさんにご迷惑をかけるためにも。現代の医学、化学、薬学に心から感謝です。

報道でご存知の方も多いと思いますが、新型コロナワクチンの接種には筋肉注射が用いられています。そう、小さい頃に打ったあの”お尻注射”ですよ。「肩より痛くないからね〜」なんて言われお尻を差し出したものの、痛いものは痛いつつ！ ちょっと前までは胃カメラ検査の直前にお尻に注射されていたなあ。しかも無言で。まあ大人だから。。。 (涙)

やっぱりお尻の方が痛くないのかなあ…なんて思いつつも、ワクチン接種会場で一人だけお尻を差し出すわけにもいかず、肩のところの三角筋を鍛えておこうかなと画策中です。効果があるかは知らないけど。

歯学博士 沼澤 孝典



### 目次:

ワクチン接種	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...

待合室の水槽に『タテに泳ぐ魚がいる!』とのご報告をたくさんの方からいただきます。ウチに来た時からの泳ぎスタイルですので、至って元気なのです。みなさん、水槽を覗いてますか。

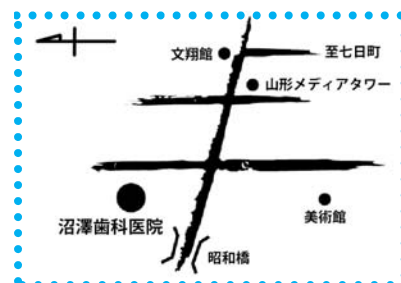


### 医院インフォメーション

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



- \*春だから始めたい事:  
院長室の掃除
- \*我が家で人気の食べ物:  
特製ピクルス(千切りキャベツ)
- \*最近の出来事:  
みなさんから言われるので白状します。  
軽のオープンカーを買っちゃいました。  
楽しいです!!



歯科衛生士・受付: 藤田 優子



- \*春だから始めたい事:  
自転車に乗る事
- \*我が家で人気の食べ物:  
リンツチョコ
- \*最近の出来事:  
新しいミキサーを頂いたので  
娘とスムージーを楽しんでいます。



歯科衛生士: 金澤 知香



- \*春だから始めたい事:  
ウォーキングを始めたい
- \*我が家で人気の食べ物:  
板チョコアイス
- \*最近の出来事:  
フラフープを買いました。  
毎日まわしています。



副院長・小児歯科専門医: 沼澤 由紀



- \*春だから始めたい事:  
お庭の手入れ
- \*我が家で人気の食べ物:  
我が家手作りローストビーフ  
(土鍋で簡単に作れます)
- \*最近の出来事:  
春の花が芽吹きはじめてうれしい。



歯科衛生士: 蔦谷 友紀



- \*春だから始めたい事:  
野菜作り(簡単な物から始めたい...)
- \*我が家で人気の食べ物:  
いちご大福
- \*最近の出来事:  
娘が学校の金管クラブに入りました。  
アルトホルンを練習中です。



歯科衛生士: 菊地 はるみ



- \*春だから始めたい事:  
コロナ太り解消に向けて本気のダイエット
- \*我が家で人気の食べ物:  
清分の月曜日に売り出す  
牛肉メンチカツ
- \*最近の出来事:  
うっかり講演会の講師を引き  
受けてしまいドキドキしながら準備していたら、コロナ  
感染拡大で延期に。ホッとした反面、ちょっと複雑...



## 沼澤歯科医院のホームページ ~ある日のスタッフブログから...~

先日お雛様を飾りました(^)  
うちでは毎年パパの仕事です(^-^)  
娘の雛人形はおじいちゃんや  
おばあちゃんの成長を願う気持ちが  
感じられるせいか、自分の雛人形  
よりも愛おしく感じます(^)



おうち時間がたっぷりあるので、  
マスクを作って飲食店に寄付して  
ます。  
なんと作ったマスクは500枚を  
越えました!!



# お口の豆知識

\*\* デンタルフロス \*\*



ステイホーム中おうち時間が増えた方も多いのではないのでしょうか？  
私もその一人です。主におうち時間はSNSや海外ドラマ、映画などを観て楽しんでいます。  
歯科衛生士という仕事柄いつの間にか内容よりも俳優さんの口元をチェック...なんてことも  
よくあります。(笑)  
外国人の歯は白く、つやがあり、整った歯並びで美しい口元ですね。  
映画の中で、デンタルフロスを使うシーンや、バスルームで歯ブラシの隣に置かれているのを時々見  
かけます。実際に海外では70%の人が歯ブラシと一緒にフロスを使用しているそうです。  
残念ながら、日本での使用は20%程度とされています。



## ★ デンタルフロスとは ★

細い繊維を束ねて糸状にしたもので、歯と歯の間の狭い隙間を通して  
プラークを除去する清掃補助器具のことです。  
指に巻き取って使う「糸巻きタイプ」とホルダーに糸が取り付けられている  
「ホルダータイプ」があります。



お口の中には、むし歯や歯周病の原因となる菌がたくさんいます。  
歯ブラシのみで歯間部のプラークの除去率は、60%程度と言われており、  
デンタルフロスを併用する事によって90%近くまで上がります。

歯ブラシでは届かない場所でむし歯になりやすい部位でもあります。  
アプローチ出来るのはデンタルフロスのみですので、積極的に使って頂きたいです!  
形状や素材などいろいろな種類がありますので、使いやすいものでトライしてみてください。

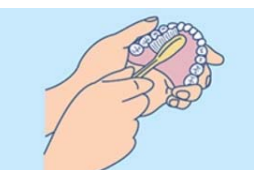


## ワンポイントアドバイス

\*\* 入れ歯にも歯石が付く!?! \*\*



入れ歯には歯垢が付かないと思っていませんか？  
入れ歯もきちんとお手入れしないと歯垢が付きます。  
それを「デンチャープラーク」と言い、そのままにしておくと歯石になります。  
歯石が入れ歯に付いてしまうと、自分で取り除くことは困難です。  
無理に取ろうとして、入れ歯を傷つけてしまい、汚れや細菌が付着しやすくなり、  
口臭の原因になるなど様々な悪影響を及ぼします。  
歯石が付いてしまった場合は必ず相談してください。



入れ歯の歯石を予防するためには、毎日のお手入れが欠かせません。  
1日1回は必ずブラシで水洗いをして、洗浄剤で除菌しましょう。