



春キャベツと新玉ねぎの中華風カレー

春野菜を合わせたパパッとカレーで春を実感



《材料》2人分

- ・新玉ねぎ 小1個
- ・新キャベツ 1/8 (100g)
- ・豚バラ薄切り肉 (100g)
- ・しょうゆ、塩コショウ、ゴマ油(適量)
- ・卵1個 ・片栗粉 ・サラダ油
- ・カレー粉 大さじ2 ・顆粒鶏ガラスープ 大さじ1と1/2
- ・オイスターソース 大さじ1 ・コショウ(適量)



《作り方》①ボウルに一口大に切った豚バラ肉を入れ、しょうゆ、塩コショウ、ゴマ油、溶き卵水大さじ1をよくもみ込み片栗粉、サラダ油各大さじ1を入れその都度混ぜる。

**お肉は下味しっかりでジューシーに！*

②カレー粉はサラダ油大さじ3で溶いておく。フライパンにサラダ油を熱し、①を入れ油で溶いたカレー粉を加える。

**カレー粉はサラダ油で溶くことで風味アップ！*

③ひと煮立ちしたら、一口大の乱切りにした新玉ねぎと角切りにした新キャベツを加え炒める。

④ガラスープと水400ccを加えオイスターソースとコショウを入れる。

⑤いったん火を止め、片栗粉大2を水大4で溶き回し入れる。再び火にかけ、ひと煮立ちしたらゴマ油小さじ2を回しかける。

**仕上げのゴマ油で一気に風味付け！*



ほんとうに個人的な話

今回の担当:

歯科衛生士・受付
藤田 優子



私は、小さな頃から書道や習字が身近にありました。というのも、母が近所の子供達に習字を教えていたり、趣味で書道をしていたからなのですが… もちろん私も小学生の頃から習字を母から習い、週に一度なんとなく文字を書いていた。そんな、なんとなくの私ですが、一年に一度楽しみがありました。それは書道展です。小さい頃は母と一緒に。そして大きくなるにつれて一人で行くようになり、今は子供と毎年のように見に行っています。

自分の書いた習字が貼りだされる喜びもありましたが、それ以上に書道家の先生方の作品や大人の方達の作品、そして何よりも母の作品を見るのが楽しみでした。上手いや凄いいというのはもちろんですが、素敵だな、かっこいいな等見ていてとても心が穏やかになります。

私は、書道展に出品することはありませんが、とにかく作品を見ることがとても好きです。こんな風楽しめる環境を作ってくれた母に感謝しています。そしてこれからも書道展に足を運びたいと思います。

※これからも沼澤歯科医院の手書きを担っていきます。



(編集責任: 沼澤歯科医院)

金の歯・銀の歯

昔…と言っても、私の祖父の時代は、金の歯が流行りでした。前歯にも金歯を入れるのが主流だったそうです。総入れ歯にも自然観を出すためと言って金歯をはめ込んだりしていたようです。当時は金歯が自然な時代だったのでしょね。

時代が変われば流行りも遷り、現在では天然歯に近い白い歯を求める方が主流となり、前歯に金を使うことは全く無くなりました。

では、銀の歯はいつ頃から使われているのでしょうか？いわゆる銀歯と呼ばれるモノは1961年から使われ始めたと言われています。私の父が歯科医師になった頃、そして日本に国民皆保険制度が出来た時からです。その多くは金銀パラジウム合金という貴金属です。色は銀色をしておりますが、なんと金が12%も含まれております。他に銀50%、パラジウム20%、銅18%程度で出来ている合金です。金属の性質としては安定しているので変色も少ないのですが、ごくわずかな溶出金属イオンによる金属アレルギーや、ギラギラして審美性に劣るといったデメリットがあります。実はこの金属、ドイツをはじめ多くの国ではすでに使用禁止となっています。先進国と呼ばれる国で多用されているのは日本だけのようなので。何故なのかは不明ですが、60年以上もこの金属が主流として使われて続けている現状があります。日本の健康保険制度が、国民の病気に対して最低限の治療を担うことを求めているためかもしれません。



さて、原材料として含まれているパラジウムですが、世界の産出国はロシアなんです。そのため近頃のウクライナ情勢によって、金属入手にも大きく影響が出てきています。尊い人命が失われている悲惨な現状から一刻も早く脱却し、平和な世の中になることを願うばかりです。

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

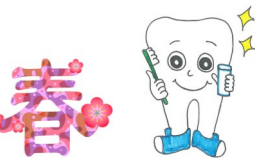
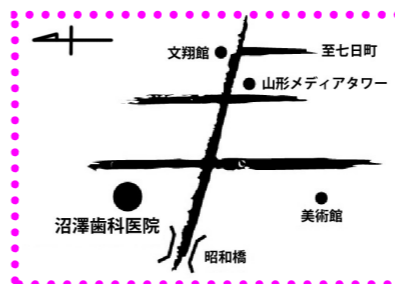
沼澤歯科医院

〒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



目次:

金の歯・銀の歯	1
つぶやき	1
仲間たちの紹介	2
ある日のスタッフ ブログから	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
ほんとうに個人的な話	4

👑つぶやき…

待合室で読まれる新聞、
雑誌ランキング発表!!

- ① マンガ
- ② 新聞
- ③ 雑誌

マンガをお好きな方が
多いようです。



仲間たちの紹介



院長: 沼澤 孝典



- *最近楽しかった事:*
マンボウが全国的に解除されたので、「小曽根 真」コンサートに行ってきた。
- *最近気づいた事:*
写真を見て、自分自身の後ろ姿が、とても寂しいことに気づいた。
- *最近の出来事:*
沼澤歯科医院は、開院28年目を迎えます。



副院長・小児歯科専門医: 沼澤 由紀



- *最近楽しかった事:*
娘の卒業公演を観に行き、若いって面白い! と思いながら楽しい時間を過ごしました。
- *最近気づいた事:*
去年出会ったスズメに今年もまた会いました! スズメって冬の間どこにいるのだろう~
- *最近の出来事:*
ふるさと納税で白いイチゴが届きました。どうして白いのに甘いのか? 農業技術ってすごい!



歯科衛生士・受付: 藤田 優子



- *最近楽しかった事:*
自宅、最前列でオンラインコンサートに参加しました。最高に楽しかったです!
- *最近気づいた事:*
かすんで見えるので老眼鏡をかけたら、本やスマホの文字がはっきり!! もっと早く使えばよかった。
- *最近の出来事:*
ドーナツクッションを買いました。



歯科衛生士: 蔦谷 友紀



- *最近楽しかった事:*
ママ友の美容室で2時間のおしゃべり
- *最近気づいた事:*
入社して早十数年。気づけばアラフォーに...
- *最近の出来事:*
この春、上の子が中学校に入学しました。



歯科衛生士: 金澤 知香



- *最近楽しかった事:*
親友のベビーシャワーをしました。
- *最近気づいた事:*
カルピがたくさん食べられなくなった。でも焼肉大好き!!
- *最近の出来事:*
キャンプ用品を少しずつ集めています。



歯科衛生士: 菊地 はるみ



- *最近楽しかった事:*
母とおば様方をひきつれて酒田山王くらぶの傘福を見に行きました。それはそれは見事な傘福でした。
- *最近気づいた事:*
国道348から見える景色で、ずっと蔵王だと思っていた山が竜山だった...
- *最近の出来事:*
生まれた時からかわいがってきた3人の甥っ子が全員社会人に...最後の就職祝を渡しておばちゃんの役目終了。



お口の豆知識

** タバコと歯周病について **

定期検診時に『禁煙したので歯に付いた今までの汚れをキレイにしてほしい』と依頼される事があります。喫煙によって付着する着色は歯ブラシでは落とす事はできません。クリーニングを行うと30分程で汚れを落とす事ができます。しかし、タバコには歯の汚れだけではなく、400種類以上の有害物質が含まれており、お口の健康に様々な影響を及ぼします。特に歯周病と深く関係があるとされています。今回は“タバコと歯周病について”のお話です。



ニコチンについて

タバコに含まれる有害物質の代表的なものがニコチンです。ニコチンによる作用で歯周病が悪化するとされています。

- 血管を収縮...血管を収縮させる作用があります。そこで歯肉が炎症を起こしても出血しにくいいため、気付かないうちに病状が進行してしまいます。
- 歯根面への付着...歯の根っここの部分の表面にニコチンが付着しやすいため、せっかく行なった歯石除去も台無しになってしまいます。
- 抵抗力の低下...免疫機能を低下させ、歯周病への抵抗力も下がるので、間接的に歯周病を悪化させます。



喫煙習慣があると、歯肉からの出血や、腫れが目立ちにくくなり、歯周病の自覚症状を感じにくくなってしまいます。

歯周病とは、歯を支える歯肉や骨が歯周病菌によって壊されていく病気です。日本人では40歳以上の約8割の人が歯周病とされています。1日に10本以上タバコを吸う人は歯周病にかかるリスクが、5倍以上になるというデータもあります。

禁煙をして数週間経つと、本来の歯周組織の反応が見られるようになります。少しでも歯周病のリスクを減らすことでお口の健康を守ることができます。定期検診時に歯肉の検査も行っております。定期的なチェックをおすすめします。



ワンポイントアドバイス

** ブラッシング圧について **



歯を磨く時、どのぐらいの力加減で磨いていますか? しっかり磨いて歯をきれいにしようと思うと、歯ブラシを持つ手につい力が入りがちですが、習慣的に強く磨いていると、歯肉が下がってしまうリスクがあり、知覚過敏や歯がすり減ったり、歯肉に傷ができたり様々な原因になってしまいます。

ブラッシングの圧はだいたい100~200グラムが適正で、歯ブラシを爪に押し当てて爪が白くなるくらいが目安です。実はかなりソフトタッチなので、ご自身の歯ブラシでも行って下さい。



もし新しい歯ブラシがすぐ広がってしまうのは力の入れすぎと考えられます。鉛筆を持つ(ペングリップ)様に握ると力が緩和されますし、鏡を見ながら磨く事で確認しながら出来ますので是非試してみてください。



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~

毎年、娘がバレンタインの時期にお菓子作りをしているのですが、今年は2日半かけてクッキーやチョコレート菓子を作っていました。先週の今頃やっと完成して、見ていただけの私もホッと一安心しました。毎年凄いな...と感心します。(2/20 優子)



息子のお友達から啓翁桜をいただきました。ぬるま湯に入れると早く咲くよと言われ、息子が毎日お世話をしています。蕾が膨らみ、息子の卒業式の日ひかえめに咲きました(^)(3/22 友紀)

