



# さつまいもの塩バターガレット

カリッ、ほくっ ♪ 健康ヘルシー



秋といえば  
やっぱり  
さつまいも

## 《材料》2人分

- ・さつまいも 小2本
- ★砂糖 大さじ3
- ★塩 小さじ1/2
- ★片栗粉 大さじ3
- ・バター 大さじ1



- 《作り方》
- ①さつまいもは皮付きのまま千切りにする。
  - ②ポリ袋に★と①のさつまいもを入れ混ぜる。
  - ③フライパンにバターの半量を中火で熱し、②を入れて3～4分こんがり焼く。
  - ④火を少し弱め、残りのバターを加えて裏返し更に3分焼く。



**ポイント** 2回目のバターはガレットを持ち上げて下に滑り込ませて溶かした後に裏返しました。フライパンは20cmのものを使用しました。



## ほんとうに個人的な話

今回の担当：  
歯科衛生士  
庄司 知香



私は、時々祖母の畑仕事を手伝っています。高齢になり車に乗るのをやめて畑に乗せて行くようになったのがきっかけで、出荷はしなくなりましたが、家庭で食べるための野菜を育ててくれています。

子供の頃から畑に遊びにいらしていましたが野菜をどのように育てるか全く知らず食べる専門(笑) そんな私でも少しずつ教えてもらい、家族みんなで協力し今年もきゅうり、玉ねぎ、なす、ピーマン、ズッキーニなど沢山育てる事ができ野菜を収穫できた時はとても嬉しかったです。

一から育てて収穫するまでを経験し、今まで祖母がどれだけ大変だったのを知りました。暑い日寒い日、雨の日どんな時でも畑へ行っていたことを考えると本当に尊敬します。これからは、一緒に育てる喜びを感じながら、祖母の右腕になれるように頑張っていきたいと思います。

最近、秋の野菜の種まきが始まりました！また収穫できたらこちらで報告したいと思います。



(編集責任：沼澤歯科医院)

## 最新機器

最近に限ったことではないのですが、電車内での迷惑行為の話題を目にすることがチラホラあります。優先席のことだったり、車内飲食だったり、イヤホンからの音漏れなどいろんな迷惑があるなあと思います。聞くところによると、最新のイヤホンはかなり高性能であり音漏れなどしないばかりか周囲の音も聞こえるという優れものらしいです。世の中の進歩はスゴイものだと感じます。

週2日の新幹線通勤をしている私は、車内での過ごし方をとても大切にしています。書類の整理やメールのチェック、この原稿も新幹線で書いています。

先日、新庄からの復路は昼食後のとても眠い時間帯だったので、乗り過ごしたら大変と思いYouTubeでJAZZライブ映像を観ながら眠気と闘うことにしました。

まずは、スマホのジャックに昔ながらのイヤホンを差し込み準備OK。再生をクリックして始まりはじまり～。ちょっと音が低かったので音量を「大」に調節し、いよいよサクソソロへ突入。眠気なんか吹っ飛び、演奏に夢中になっていました。気分は最高です。

途中、さくらんぼ東根駅から数名の方が乗車してきましたが、そのうちの一人の紳士が通路を挟んで隣の席へ荷物を置き、そして私の肩をトントンと。スマホを片手に持って映像と演奏を楽しんでいる途中でイヤホンを外したところ、「あのお、音がかなり漏れていますよ」との思いもかけないご忠告です。ん？とイヤホンジャックを見ると半分しか刺さってないではありませんか。なんと驚いたことに先ほどまで聞いていた音楽は、スマホから直接出ているものをイヤホン越しに聞いていたようです。「あ！すみません」。

まさかのく大音響だだ漏れオヤジ>に変身していたようです。全く恥ずかしい。近くの席には人がいなかったことを幸いに、小さな声でもう一度「すみません」と周りに謝りました。そして、最新のイヤホンを買おうと心に誓った迷惑オヤジでした。

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



## HALLOWEEN



### 目次:

|                   |   |
|-------------------|---|
| 最新機器              | 1 |
| つぶやき              | 1 |
| 仲間たちの紹介           | 2 |
| ある日のスタッフ<br>ブログから | 2 |
| お口の豆知識            | 3 |
| ワンポイント<br>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...

今年、歯の長寿賞(8020表彰)に当院より3名の方をエントリーしました。ご自分の歯で噛める喜びを語っておられました。

## 8020



# 仲間たちの紹介

院長：沼澤 孝典



\*最近、美味しいもの：  
舟形マッシュルーム農場  
直営店のピザ



\*最近の楽しみ：  
腰痛から復活した千歳山登山

\*最近の出来事：  
30年ぶりに大相撲を観てきました。

歯科衛生士・受付：藤田 優子



\*最近、美味しいもの：  
舞茸(煮ても、炒めても美味しいです!)

\*最近の楽しみ：  
自分好みのコーヒー豆を挽いて  
美味しいコーヒーを飲みながら  
楽しい時間を過ごす事



\*最近の出来事：  
スタッフの友紀ちゃんからお借りして、人生初の  
“スラムダンク”をマイペースに読ませていただ  
いております。とても面白くて夢中になるのです  
が、目が…老眼鏡は必須です!

歯科衛生士：庄司 知香



\*最近、美味しいもの：  
桃、梨

\*最近の楽しみ：  
親友のインスタグラム  
(赤ちゃんかわいすぎて癒されてます)

\*最近の出来事：  
姉の結婚式で久しぶりに振袖を  
着ました。



副院長・小児歯科専門医：沼澤 由紀



\*最近、美味しいもの：  
桃、梨、ぶどう。果物が美味しい!

\*最近の楽しみ：  
玄関にあるゆずの葉を食べて  
日に日に大きくなるアゲハの幼虫を見て、  
いつサナギから蝶々になるのだろうと、  
つい見てしまう。



\*最近の出来事：  
N保育園の歯科健診で行ったお部屋に、  
マンボウが泳いでいました。まるで海  
の中にいる気分になりました。

歯科衛生士：蔦谷 友紀



\*最近、美味しいもの：  
カキフライ

\*最近の楽しみ：  
コンビニの一番くじを引くこと

\*最近の出来事：  
ソフトバレーボールの大会に  
出場しました。



歯科衛生士：菊地 はるみ



\*最近、美味しいもの：  
生きくらげを茹でて、  
辛子醤油に付け込んだもの

\*最近の楽しみ：  
Withコロナの世の中になりつつ  
あるせいか、イベントが増えて  
きて楽しみ

\*最近の出来事：  
友達の生後2ヶ月の赤ちゃんを抱っこしま  
した〜♡ちっちゃくてかわいい☺私にとっ  
ては孫のような年齢差☺



# お口の豆知識

\*\* 最近の歯磨剤について \*\*

2017年に高濃度フッ素配合の歯磨剤(歯磨き粉)が承認され、市販  
の物でもフッ素効果が高いものが見られる様になりました。歯周病予  
防に特化したものなど沢山あります。今回は、より予防効果が高くなる  
歯磨剤の量や、ブラッシング方法についてのお話です。

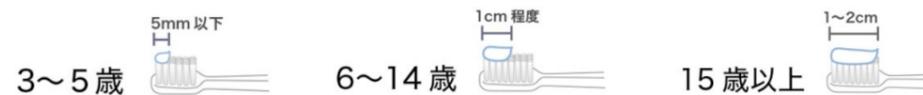


◎フッ素の働きには大きく3つあります。

・歯の質を強化 ・再石灰化で初期むし歯を修復 ・むし歯の原因菌の活動を抑制

◎フッ素配合歯磨剤について

フッ素が配合された歯磨剤は家庭でも簡単に取り入れる事ができるむし歯予防です。  
年齢に応じた量は意外と多いんですよ。



一般的な歯磨剤の場合、フッ素濃度は主に500~1500ppmですが、6歳未満のお子様は500ppm  
以下の濃度のものを選びましょう。

◎予防効果の高いブラッシング方法をご紹介します

むし歯予防だけでなく、歯周病予防に重点をおく場合には、時間をかけたブラッシングが必要になります。  
手間ですが、2回に分けてのブラッシングがオススメです。

- ①最初は歯磨剤を少量付けてブラッシングします。歯と歯ぐきの境目や、歯間部、奥歯の溝の部分をしっかり  
と磨きます。
- ②うがいの後、年齢に応じた歯磨剤の量をブラシに乗せて、2分間を目安にお口全体に行き渡るようにもう  
一度ブラッシングします。2回目は軽くで大丈夫です。うがいはしないか、少量の水で1回にしましょう。

予防は継続が大切です。フッ素をうまく活用しましょう!!



ワンポイントアドバイス

\*\* カミング30 \*\*

「噛ミング30運動」(カミングサンマル)をご存知でしょうか?  
これは、一口30回以上噛むことを目標としたキャッチフレーズです。  
健全な食生活を推進するための運動で、しっかり噛む事で唾液の分泌が良くなり、  
食べ物の味をより美味しく感じる事ができます。また窒息や誤嚥の予防にも繋がります。

ひみこのはがいで



こちら噛む事での効果を表した言葉で弥生時代、卑弥呼は一回の食事で噛む回数は  
約4000回。今よりも6倍多かったそうでこの言葉が出来たそうです。

- ・ **ひ** 肥満の予防
- ・ **み** 味覚の発達
- ・ **こ** 言葉の発音の正常化
- ・ **の** 脳の発達
- ・ **は** 歯の病気(むし歯や歯周病)の予防
- ・ **が** がんの予防
- ・ **い** 胃腸の働きを促進
- ・ **ぜ** 全身の体力向上

噛む事は健康の第一歩!!  
ご自身の健康のためにも、一口30回以上噛んで、一緒に健康への道を手に入れましょう!!



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~

## 結婚式

先日姉の結婚式があり  
ました。コロナ禍で延  
期になり、なかなか行  
う事ができずいました。  
家族だけの挙式で  
したが天気にも恵まれ  
お祝いする事ができ  
本当によかったです。  
改めてコロナの終息を  
願う日になりました。  
(8/29知香)



## イチジク

今回は院長に頂いた  
イチジクを甘露煮に  
してみました。ふっ  
くら美味しく出来上  
がりました。  
いつもありがとう  
ございます。  
(9/14優子)



## かかし祭り

先日、お兄ちゃんの  
部活の送迎ついでに  
上山のかかし祭りを  
見に行ってきました。  
コロナの影響も  
あり、賑やかな感じ  
はありませんでしたが、  
かわいいかかし  
がたくさん出ていま  
した! (9/15友紀)

