



# やみつき！悪魔のおにぎり



寒い冬は韓国風おにぎりでホットに過ごしましょう😊

## 《材料》1人分

- ・ご飯 茶碗1杯分
- ・ツナ 1缶
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・粗挽き黒こしょう ひとつまみ
- ・たくあん 3切
- ・青ネギ(小口切り) 大さじ1
- ・韓国のり(フレークタイプ) 大さじ1
- ・キムチ 大さじ1くらい
- ・大葉 2枚
- ・白ゴマ 大さじ1
- ・ごま油 小さじ1



## 《作り方》

- ① ツナにマヨネーズと黒こしょうを入れて混ぜておきます。
- ② たくあんは細切り、大葉は千切り、青ネギは小口切りにしておきます。
- ③ 器にご飯を盛ります。
- ④ ③の上に②と①のツナ、キムチ、海苔を載せたら白ゴマとごま油をかけます。
- ⑤ ④をよく混ぜ、一口大に丸めたら完成。



## 👁️👁️ 美味しくなるコツ

良く混ぜてから丸めてみてください。  
基本的な具材を入れましたが、お好みで色々変えてみてください！



# ほんとうに個人的な話

今回の担当：  
歯科衛生士  
菊地 はるみ



山育ちの私は、小さい頃から健康優良児でした。たばこの葉っぱを栽培する祖父母に連れられ毎日山の畑に行っていたおかげで体力筋力は今も衰えていません。

そんな病気とは無縁と思われた私ですが、10年前に潰瘍性大腸炎を発症しました。あの亡くなった安倍元総理も苦しんだ難病です。潰瘍性大腸炎は難病の中でも最も多く、そのため治療法や薬もたくさんの種類があります。どの薬が自分に合うか試している内に大変な副作用に悩まされたこともありましたが、今は寛解状態が長く続いていて、好きなことを存分に出来ています。病気になったことで、健康の大切さと人々のあたたかさを実感しました。病気になったからこそ得られたこともたくさんあります。今後は、感謝の気持ちを忘れずに人の痛みを寄りそえる人間になりたいと思います。

p.s.写真は入院中にしていた大人の塗り絵。

三食頂きながら、のんびり塗り絵なんかして過ごす入院生活も悪くありませんでした。



沼澤歯科医院二コースレター

2023年1月発行



(編集責任：沼澤歯科医院)

## \*\* 年男がやってくる \*\*

十二年に一度、それはやってくる。

私は卯年生まれなので本年は年男です。それを迎えるとともに「年男原稿」の依頼が前年暮れに舞い込みます。業界の会報に載せるためのものですが、歯科医師会には県の歯科医師会と市の歯科医師会があり、どういうわけか両方から年男の抱負を書いてくださいと求めてきます。それぞれ別の方々にお願いする会報なら良いのですが、山形市地区の会報なのになぜか県内各地の歯科医院にもお届けするため、ほとんどの読者は重なることとなります。それなのに年男原稿をどちらか一方に集約することもなく、「私たちだけ年男特集しますよ」的な依頼がきてしまうのです。同じ内容で両方に出すことも出来ず、無い知恵を振り絞って書いております。というか書きました。抱負なんてそうそうあるものでもないのね。

年末年始になると当然のように干支がもてはやされます。世の中にはウサギが溢れ、可愛いイメージも相まって卯年の人は愛されキャラだと言われ、さらには飛躍の年とも言われています。しかしみなさん、秋頃になると「今年はなに年だっけ？」なんてことが結構ありますよね。



そこで卯年の私が何を書いたかという、雑感とか日頃の出来事とかを、きらピカのコラムみたいに書いて提出したんですよ。結局いつも通りなんです。堅い会報の、さらに堅い新年の、最も堅い会長挨拶などの後に、ちょっとだけリラックスするようなものが混じっていても良いかななんて思っただけ。今年の抱負とか年頭所感、卯年とはかけ離れた内容でしたけど。

さあ、今年も笑顔でスタートです！

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

# 2023

## 目次:

年男がやってくる	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...

待合室の水槽照明をLED  
ライトにしました。  
より明るくきれいに見える  
ようになったと思います。



# 仲間たちの紹介

院長: 沼澤 孝典



- \*今年の目標: 今年も何かの資格を1つ取得する
- \*つい買ってしまう物: コンビニのあんまん
- \*最近の出来事: 久しぶりに親子5人が揃ったお正月でした。



副院長・小児歯科専門医: 沼澤 由紀



- \*今年の目標: 食べ過ぎないこと
- \*つい買ってしまう物: その時に会ってしまった一期一会の雑貨たち
- \*最近の出来事: ハートをどうぞ♥と言っているうさぎと出会いました。良い年となりますように!!



歯科衛生士・受付: 藤田 優子



- \*今年の目標: 家に眠っているパソコンを活用する!
- \*つい買ってしまう物: キャラクターのグッズ
- \*最近の出来事: 塩釜神社へ行ってきました。



歯科衛生士: 蔦谷 友紀



- \*今年の目標: 子供のスポ少、良い結果が残せるように一緒に自主練!! (掛け声)
- \*つい買ってしまう物: テト(飼猫)のおやつ
- \*最近の出来事: カルティの福袋に当選しゲットしました!!



歯科衛生士: 庄司 知香



- \*今年の目標: 本を読むこと
- \*つい買ってしまう物: コンビニのホットスナック
- \*最近の出来事: 姉の子供が産まれました。会えるのがいつも楽しみです。



歯科衛生士: 菊地 はるみ



- \*今年の目標: 気持ちを大きく、ストレスフリーな1年に!!
- \*つい買ってしまう物: 値引きされている物
- \*最近の出来事: 車のバンパーを擦ってしまい、擦り傷を負わせてしまったので手当て?しました☺



## 沼澤歯科医院のホームページ

### ～ある日のスタッフのブログから～

<番外編>

10月下旬、3年ぶりのスタッフ旅行で金沢に行ってきました。初めて北陸新幹線にも乗ってきましたよ。



# お口の豆知識

\*\* うがいについて \*\*

当院でも診察の前にうがいをお願いしていますが、皆さんは日頃どのようにうがいをしていますか？今回はうがいについてお話しします。

うがいはインフルエンザやむし歯の予防に有効ですが、大きく分けて口の中を清潔にする「**ブクブクうがい**」と、喉や気管の入口を洗浄する「**ガラガラうがい**」に分けられます。

うがいには、予防に効果的な順番があります。

**ブクブクうがい**→**ガラガラうがい**

の順番です。ブクブクうがいでお口の中の菌をすすぎ出してから、喉や気管の入り口を洗浄します。ガラガラうがいからしてしまうと、お口に溜まった菌やウイルスを喉の奥に流しこんでしまうため、この順番を守るだけでも効果的なうがいをする事ができます。

## 「ブクブクうがい」

- 口にためた水を左右の頬を交互に動かして吐き出しましょう。
- 強めに3～4回ブクブクさせましょう
- 下を向いて下の前歯と唇の間にも水を流すように3～4回ブクブクさせましょう  
菌などは、歯につくだけでなく口の中の粘膜につく場合もあり、粘膜についた汚れをすすぎ落とす効果が期待できます。



## 「ガラガラうがい」

- 喉の奥までしっかり水を入れるようにして15秒ほどうがいをし吐き出しましょう  
「あ〜」や「お〜」と発音すると、上手にガラガラうがいができます
- 上を向きながらもう一度繰り返す  
粘膜へ刺激が加わり、粘膜や唾液のはたらきが活性化します



診察前のうがいも「ブクブクうがい」をしてから「ガラガラうがい」をしましょう。



ワンポイントアドバイス

\*\* 歯磨きで免疫力を高める \*\*



免疫力を高める事は健康を維持するためにとっても大切です。方法は色々ありますが、歯磨きでも免疫力を高める事ができます。歯磨きなどの口腔ケアでインフルエンザへの感染率が下がる事が立証されています。また、免疫力が高ければ、ウイルスや細菌などに対しお口の中だけでなく、体全体を守ってくれます。歯や舌に付着しているのはプラークと呼ばれる細菌の塊です。お口の中が清掃不良だと、口腔内の免疫システムがしっかり働く事が出来ず、歯ぐきの腫れや痛みなどの症状が現れたりします。歯科医院でのメンテナンスも大切ですが、まずは簡単な口腔ケア、正しい歯磨きからしっかり行い、免疫力を高めましょう。



歯科衛生士は歯磨きのプロです。何でも聞いてくださいね。

