



スタミナ鶏肉ステーキ

にんじんやジャガイモがほくほくしてグッド！
夏野菜に替えてもいいかもしれませんね。

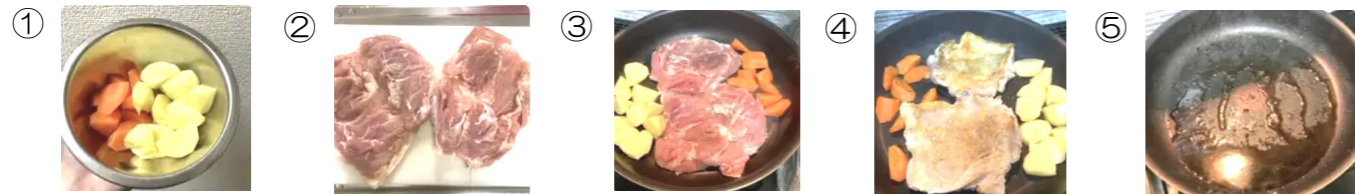


《材料》2人分

- ・鶏もも肉 2枚
- ・にんじん 1/2本
- ・ジャガイモ 小2個
- ・醤油 大さじ2
- ・酒 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩胡椒 少々
- ・にんにくチューブ 小さじ1/2
- ・生姜チューブ 小さじ1/2

《作り方》

- ① にんじん、ジャガイモは大きめに切る。
- ② 鶏肉に塩胡椒を振る。
- ③ フライパンに食材を入れて、鶏肉は皮から焼く。
- ④ 蓋をして中まで火を通し、皮の面をしっかりと焼きお皿へ盛る。
- ⑤ 焼いていたフライパンに調味料を入れ火にかける。
- ⑥ ⑤をかけて完成。



ほんとうに個人的な話

今から1年前の7月。家族で北海道旅行へ行きました。青の池・旭山動物園など久しぶりに楽しい時間でした。旅の最終地、富良野のラベンダー畑は、あいにくの雨降りでした。せっかくだから少しでもラベンダーに囲まれたくて、畑の前で何枚も写真撮影をしました。さて十分香りを楽しみ、映像も収めたので帰ろうと小走りに駐車場へ向かう途中に悲劇は起こりました。坂道を駆け下り、側溝を覆う金属のふたの上で自分でも信じられないような態勢でスベってしまいました。

“ 足の上に全体重がのっている？鈍い音？もしかして折れたかも？ ”
数秒で自分の気持ちがパタリと閉ざされました。遠くで、「大丈夫？」「救急車呼ぼうか？」そばにいた娘はまだこの重大さに気付いていないようで笑い転げております。息子は飛んできて肩を貸してくれました。それから家族は、コンビニで氷を買い、足を冷やしてくれたり、宿泊先のホテルに電話して救急外来を探してもらったり、車いすの手配などホテルの皆様にもたくさんご迷惑を掛けました。受診先の看護師さんが、「北海道を嫌いにならないでね。気を付けて山形まで帰ってね」と涙のするような声掛けをしてくださいました。千歳空港では飛行機に乗るまで車いすを押してくださるグランドスタッフの方々、仙台空港でも飛行機の扉の前で車いすをスタンバイしてもらったり、痛いけれどたくさんの方々の優しい気持ちを感じて、山形まで戻ってきました。車いすの大変さは、少しの時間でしたが乗っていろいろなことがわかりました。この話は次回の続きにさせてください。

1年経ちましたので、これから骨折部のプレート除去の手術をします。周りの方々には再びご迷惑をおかけしますが、どうか温かい目で見守ってくださいませ。

今回の担当:

副院長
沼澤 由紀



沼澤歯科医院二コースレター

2023年7月発行

きらピカくらび



(編集責任：沼澤歯科医院)

** あれから3年 **

5月から新型コロナが「5類感染症」となり行動制限が解除されたこともあり、アメリカのオレゴン州ポートランドにあるOHSU(Oregon Health & Science University オレゴン健康科学大学)の歯学部最新の設備と歯科教育を見学に行ってきました。2020年の4月に同様の計画を立てて、準備万端さあ出発！という段階で、緊急事態宣言が発出され残念ながら直前キャンセルになってしまった経緯があります。今回は3年越しの実現というわけです。

世界中を巻き込んだコロナ騒動の影響で、人類は大きなマイナスを負ったことは間違いありませんが、その対策として進化を遂げた分野も多くあることを実感してきました。例えば空港ではチケットレス化が進み、飛行機のチェックインもカウンター越しに対面で行うことが無くなりました。さらに顔認証のシステムがかなり進化しているのでしょうか、出入国審査の行列は驚くほどあっさりしたものになっていました。また街中で過ごすのに現金を使うことはほとんどありません。食事の時にはメニューを見せてとお願いするとテーブルにあるQRコードをスマホで読み込めとのこと。しかも注文もそのままスマホで。そして支払いはクレジットカードやデビットカードですべて対応出来ます。チップさえもカードの支払いです。航空券や野球の観戦チケットなどは全てスマホに表示させたバーコードの読み取り対応で、まるで魔法の世界に来たみたいですね。コロナの3年間で世の中は停滞していたのではなく、一気に進化していたんだなあ実感しました。



歯科領域も負けずに進んでおり、遠隔操作による最新治療が出来る日も近いようです。困難を乗り越える人間の知恵ってすごいですね。

歯学博士 沼澤 孝典

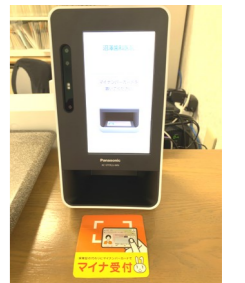
目次:

あれから3年	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...

当院でも昨年より導入した顔認証付きカードリーダー。最近、使用して下さる方が増えました。マイナンバーカードをお持ちの方はぜひお試しください。

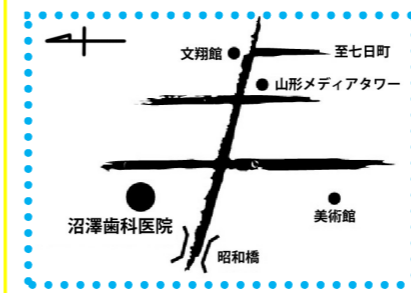


医院インフォメーション

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

- *今年の上半期で面白かった事:
友人に誘われて始めた囲碁。一番レベルの低いコンピュータにも勝てません。
- *夏の楽しみ:
3年ぶりに流しそうめんをやりたいと思います。
- *最近の出来事:
モルックを始めました。



歯科衛生士・受付: 藤田 優子

- *今年の上半期で面白かった事:
映画『ワイルドスピード』の面白さに気づき、今までのシリーズを見返して、最新作も2回観に行きました。有り得ない展開にワクワクです!
- *夏の楽しみ:
冷やしラーメンが食べられること。
- *最近の出来事:
銀婚式を迎えました。過ぎてしまえばあつという間ですね。



歯科衛生士: 庄司 知香

- *今年の上半期で面白かった事:
韓国旅行に行った事。
- *夏の楽しみ:
BBQ
- *最近の出来事:
子供の時代から通っていた橋の名前が「すいか橋」と初めて知りました。思わず写真をとってしまいました(笑)



副院長・小児歯科専門医: 沼澤 由紀

- *今年の上半期で面白かった事:
アメリカの入国審査で質問(英語)が多くて笑ってしまいました。
- *夏の楽しみ:
美味しく茹でただだちゃ豆とキンキンに冷やしたビールを飲むこと
- *最近の出来事:
カメムシっぽくないカメムシがベランダにいて思わず写メってしまいました。所々金継ぎのように光って見えました。



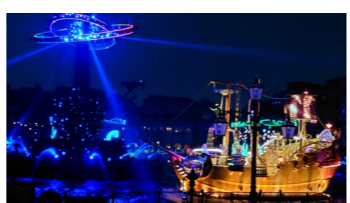
歯科衛生士: 蔦谷 友紀

- *今年の上半期で面白かった事:
5月の誕生日に、子供たちが何度も手作りのお誕生会を開いてくれたこと。
- *夏の楽しみ:
スイカバーをたくさん食べること。
- *最近の出来事:
日々頑張っている娘がバレーボールの大会で県大会に出場する事ができました!



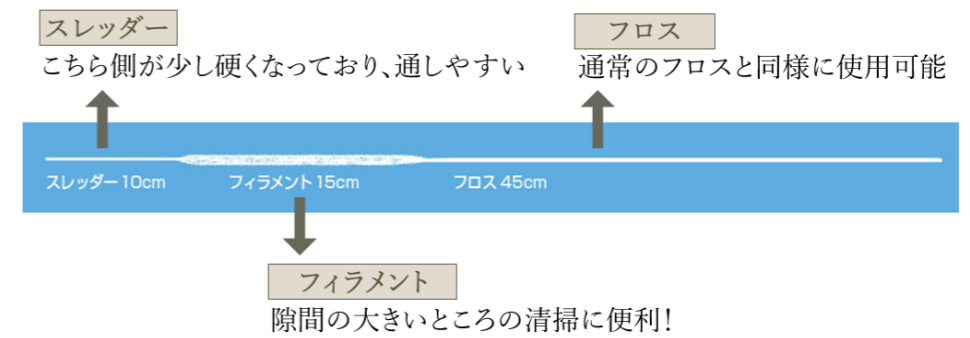
歯科衛生士: 菊地 はるみ

- *今年の上半期で面白かった事:
3年ぶりにディズニーシーへ行き、開園から閉園までめいっぱい楽しみました。
- *夏の楽しみ:
ビアガーデン
- *最近の出来事:
七日町ドリンクテーリングに行ってきました。



お口の豆知識 **** スーパーフロスの使い方 ****

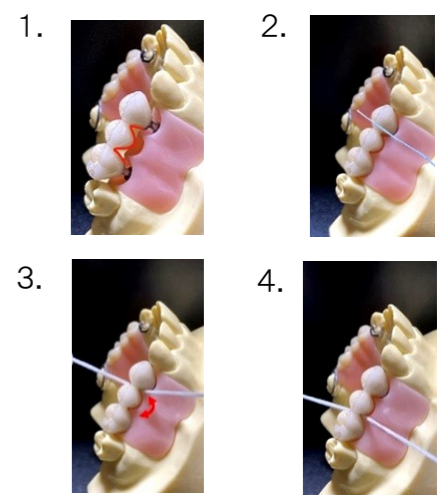
デンタルフロスには色々種類があり、お口の中の状態に合わせて選ぶことができます。しかし、ブリッジを装着している部分や矯正器具が付いている歯には使用することがとても困難です。そこで使用するのが、スーパーフロスです。今回は使い方についてご説明します。



スーパーフロスは、フロス(糸ようじ)とフィラメント(スポンジ)が一本にまとまっているフロスです。スレッダーと書かれたフロスの部分は、硬くコシがあるので、歯と歯の隙間に横からフロスを挿入しやすくなっています。フィラメント(スポンジ)部分を擦り付けることで歯垢や食べカスなどを絡め取ることができるのです。

〈使い方〉

- 1.ブリッジの赤く線がついたところにスーパーフロスを使用します。
- 2.先端の硬い方を確認し、人工の歯と歯の間に通します。フィラメントまで通したら、手前側の歯を清掃します。
- 3.人工歯の下側を通して清掃します。
- 4.奥側の歯を清掃し、フロスを横に引き抜いて終了です。

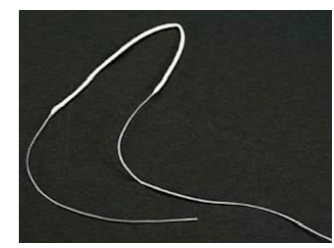


最初は難しく練習が必要かと思いますが、継続することで両脇の歯も一緒に長く使うことができます。使い方がわからない方やブリッジの部分が綺麗に磨けているか不安な方は、お気軽にご相談ください。



スーパーフロス Proxy soft (3 in 1 レギュラータイプ)

フロス(糸ようじ)とフィラメント(スポンジ)が1本にまとまっているフロスです。端のところは、硬い素材でできており、歯と歯のすき間に横からフロスを挿入しやすくなっています。ブリッジやインプラントにおすすめのフロスです。普段使っているフロスと兼用してお使いいただくとより効果的に汚れを除去することが出来ます。



¥1,300(100本入り)



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~

出来立てのメロンパンを食べに行きました。サクサクであったかくて、とってもおいしかったです。また食べに行きます!(6/5知香)

歯の形のグミを見つけました。歯ぐきまで付いている!子供達は興味津々で、さんまさんになる!と遊んでいました笑(6/23友紀)

今年も家の花壇にピーマンと茄子とトマトの苗を植え、今日茄子とピーマンを初収穫しました。少しずつなってくれる野菜達に感謝して頂きたいと思います。(6/18優子)