



# 我が家の簡単レシピ



## ～ うどとちくわのしば漬けバター炒め ～

小さい頃は絶対食べられなかったウドなどのクセのある山菜も、大人になると美味しくいただけるから不思議です☺  
でもこれはお子様も食べられるかも☺



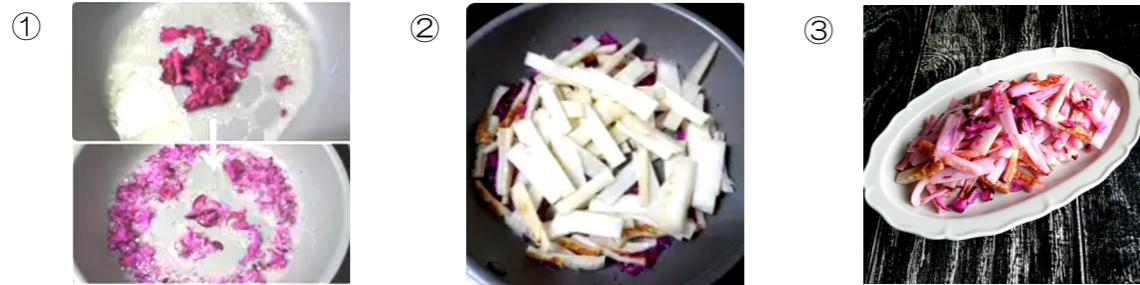
### 《材料》

- ・うど 100g程度
- ・ちくわ 3～4本(小サイズ)
- ・バター 適量
- ・しば漬け 適量
- ・塩 必要に応じて



### 《作り方》

- ① フライパンにバターを熱して細かく刻んだしば漬けを炒めます。バターにほんのり色づく程度に。
- ② お好みにカットした白うどとちくわを同時に入れて中火程度で、全体に色付くまで炒め合わせます。
- ③ しば漬けの量によっては、お好みで塩を少しふって、味を調整してくださいね。



## ほんとうに個人的な話

今回の担当：  
歯科衛生士  
庄司 知香



去年韓国旅行に行きました。コロナ禍でなかなかいけず5年前に親友たちと6人でいったのが最後でした。

今回は親友3人旅！1人は県外にいるので現地での合流で会えた時の嬉しさは忘れられません笑 2泊3日の旅行だったので、行きたい所が沢山！スケジュールをみんなで考え、韓国料理をたくさん食べて、買い物をしておしゃれなカフェでコーヒーを飲んでハプニングもありましたが大満足の毎日でした。

現地の方もとても優しく、何度も旅行中助けてもらいました。とても素敵な国だと改めて感じました。

思い出を振り返ってみるとなんと写真を800枚も撮っていたのは驚きました笑。これから色々な国に行ってみたいと思いながらも今年も韓国に行けたらいいなーと思っているところです。

もし韓国に行く機会があったら、東大門にハルメタッカンマリというお店のタッカンマリがとても美味しいのでぜひ行ってください。



# きらピカくらび

## 春

## 年ごろ

「最近涙もろくなった」という話を耳にすることが多くなった気がします。自分の周りにそんな人が多いだけなのか、それともそんな年ごろなのでしょう。

残念ながら私は、これは絶対号泣するよと薦められた映画を観ても、ふう～んという感じでしかなく、感情のスイッチがいかれてしまったのかと自分を疑います。

そんな私の場合、涙なんかより鼻水がもろくなりました。冬場などは暖かい診療室から寒い院長室との往復をするだけで、鼻からツーツと水が垂れてきます。花粉症じゃないの？とよく言われるのですが、窓を開けてるわけでもないし、目が痒いわけでもないで、自分では花粉症ではないと思っています。それでも鼻の奥がムズムズするので、鼻粘膜の過敏症とかだとは思いますが、それでも花粉症ではないと頑なに信じているのです。自分自身に言い聞かせているだけなのかもしれませんね。

いやぁそれにしても鼻水もろくなると、箱ティッシュが片時も離せなくなりますね。というか周囲各所に置いてあります。最近は鼻のかみ方も巧くなったもので、どんなにティッシュを使っても鼻の下がヒリヒリしなくなりました。ちょっとしたコツがあるのですが「美しい鼻のかみ方」なんて特集でも出そうかしら。

話を涙に戻しましょう。

自分の感情のポイントがズレているのではないかと心配になったので、先にも話した“絶対号泣の映画”を受付の優子さんにも観てもらうことにしました。果たして私



だけが涙しないのかどうかを確認するために。すると鑑賞後の優子さんは「どこが号泣ポイントなんですかね」と言い切り、周りの人たちが涙もろくなっただけだと結論づけていただき、私との冷徹人間コミュニケーションを確認し合ったのでした。

そんな優子さんも私も、「火垂るの墓」だけは何故だか目から水が溢れ出て止まらなくなります。それって年ごろなのかしら。

歯学博士 沼澤 孝典



### 目次:

年ごろ	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
ほんとうに個人的な話	4

## 医院インフォメーション

### 沼澤歯科医院 <山形>

〒990-0056  
山形県山形市錦町11-15  
TEL 023-635-5454  
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



### 沼澤歯科医院 <新庄>

〒996-0022  
山形県新庄市住吉町3-5  
TEL 0233-22-4175  
診療受付時間：午前 9:00～12:00  
午後 1:30～ 4:00  
休診日：日曜日・祭日



ホームページ：<http://www.numadent.jp>

Facebook：<http://www.facebook.com/numadent>



ご予約はお電話で...  
お気軽にご連絡ください



# 仲間たちの紹介

院長: 沼澤 孝典



- \*わたってこんな人:  
実は…お茶(緑茶やウーロン茶)が全く飲めません
- \*挑戦したいこと:  
フランス語に挑戦「ケツクセ」
- \*最近の出来事:  
ペットボトルのキャップを開けるのにとても苦労するようになりました。



歯科衛生士・受付: 藤田 優子



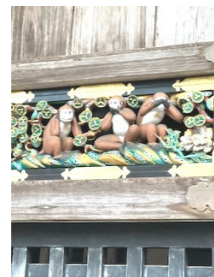
- \*わたってこんな人:  
愛犬家みたいです♡
- \*挑戦したいこと:  
犬のおやつを手作りしたい♡
- \*最近の出来事:  
愛犬のトリミングに行ってきました。2回目なのですが、今回は前回より毛も生え揃ってきたのか、いい感じに仕上がっていただきました。



歯科衛生士: 庄司 知香



- \*わたってこんな人:  
食べる事が好きです。韓国料理ならいくらでも食べられます。
- \*挑戦したいこと:  
筋トレを頑張りたい!!
- \*最近の出来事:  
小学生ぶりに日光に行きました。



<新庄> 受付: 鳥村 紀子



- \*わたってこんな人:  
「天然」とよく言われます☺
- \*挑戦したいこと:  
パン作り
- \*最近の出来事:  
新庄市民文化会館ロビーにて、合唱団キャッスルサイド第19回定期演奏会で、歌って来ました♪



副院長・小児歯科専門医: 沼澤 由紀



- \*わたってこんな人:  
細々したこと、嫌なことは寝れば忘れられる人
- \*挑戦したいこと:  
ゆっくりマラソン
- \*最近の出来事:  
爪は大事ななあと感じたこと。足の爪は力の掛け方、足の裏の使い方、足の伸び方や方向が変わっていくことをネイリストさんから聞きました。歩き方気を付けよう!



歯科衛生士: 蔦谷 友紀



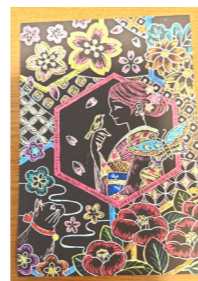
- \*わたってこんな人:  
好きな事、興味のある事は、頑張れるタイプ
- \*挑戦したいこと:  
今年こそは畑があるので旬の野菜を育てたい
- \*最近の出来事:  
娘が中学校入学しました。



歯科衛生士: 菊地 はるみ



- \*わたってこんな人:  
世話焼き
- \*挑戦したいこと:  
タイ語を学びたい
- \*最近の出来事:  
スクラッチアートに夢中になっています。



<新庄> 歯科衛生士: 長坂 舞



- \*わたってこんな人:  
熱しやすく冷めやすい
- \*挑戦したいこと:  
顔面の美容鍼
- \*最近の出来事:  
長女が小学校を卒業しました。



<新庄> 歯科衛生士: 武田 梨沙



- \*わたってこんな人:  
明るい人見知り
- \*挑戦したいこと:  
いつか子供とフェスに行きたい
- \*最近の出来事:  
子供たちの記念撮影してきました♪

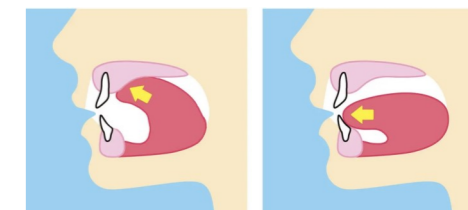


# お口の豆知識

\*\* 舌の正しい位置 \*\*

あなたの舌は今どの位置にありますか？  
舌の先端は上の前歯のやや後ろのでこぼこしている部分（口蓋ひだ）に触れていて、舌全体が上顎に触れた状態が正しい位置です。

無意識に口がポカンとあいている方はいませんか？  
舌が本来あるべき位置より下方にある場合、口呼吸、滑舌が悪い、歯列不正、いびき、咬合力低下、顔の歪み。  
舌の筋力が衰えて正しい位置に舌がないと、マイナスな事ばかり…そこで、舌筋力をupして正しい位置に戻すトレーニングを！



○正しい舌の位置 ×舌が下がっている

『あいうべ体操』です。これを朝昼晩大きな動きをしながら、ゆっくり丁寧に10回程度繰り返しましょう！お口の周りだけでなく顔の筋肉もしっかり動かしましょう！無理せずできる範囲でやってみてくださいね！



「あ〜」と  
声を出しながら  
口を大きく開いて  
1秒キープ



「い〜」と  
声を出しながら  
口を横に広げて  
1秒キープ



「う〜」と  
声を出しながら  
口をすぼめて  
1秒キープ



「べ〜ッ」と  
舌を少し強めに  
前下に出して  
2〜3秒キープ



ワンポイントアドバイス

お子様に使う歯磨き粉、フッ素濃度 気にしていますか？



5歳まで→500ppm      6歳～14歳まで→950ppm      15歳～成人→1450ppm

※うがいが出来ないお子様には、ジェルタイプの商品がお勧めです。