

残り野菜で かんたん やさしいキムチ

材料

- ・残り野菜（白菜 キャベツ 大根 にんじん等）
- ・りんご1個
- ・キムチの素適量

作り方

- ① 野菜は適当な大きさにカットします。大根ならピーラー等でうす切りにした方が良いでしょう。
- ② りんごは、良く洗って皮ごとすりおろします。
- ③ すりおろしたりんごにキムチの素を入れ混ぜあわせます。
- ④ 切った野菜とあえれば出来上がり。
そのまますぐに食べれば生野菜サラダに・・・
袋などに入れて一晩冷蔵庫でねかせれば漬け風に・・・



りんごのすりおろしを入れることでキムチの辛さがまろやかになり、辛い物が苦手な方やお子様にも食べられる、やさしい味になります。

ECOスタイル

重曹を使ってナチュラル掃除

キッチンの汚れやバスルームの水アカ、家の中のさまざまな汚れを落とすのが重曹を使った自然派のお掃除方法です。



台所に置いて、汚れにサッと一振り。食器は、使った鍋に重曹と食器をつけ置き洗い。残った重曹水でシンクもピカピカに。鍋のコゲつきには、重曹を入れて少し温めればスルリとコゲが浮いてきます。

野菜や果物も表面に重曹を振りかけてこすり洗い。最後に水ですすぎれば、汚れやワックスがとれてキレイに。やわらかくてこすれないものは、重曹水につけておけば汚れが取れます。

お風呂で一番オススメなのは、重曹を入浴剤に使うこと。

重曹は水をやわらかくし、皮膚の不要な角質を取り除いてくれるそうです。しかも、バスタブや床に汚れがつきにくくなり、お湯を流せば配水管の汚れが落ちてキレイに！（最後に少し水かお湯を足して釜の中の重曹水を出してください）さらにさらに、残り湯にイス・洗面器などの小物を入れて一晩つけておけばゴシゴシこすらなくても汚れが取れます。カビ・水アカも防いでくれます。

重曹は海水にも含まれる成分なので、環境にとっても優しい！是非、試してくださいね。



スタッフの おすすめ

入れ歯洗浄剤『ピカ』 ¥700

カンジダ溶菌酵素配合でたばこのヤニや茶シブなどの汚れを、入れ歯を傷めず洗浄します。

入れ歯だけではなく、額関節用のプレートにも効果的です。
刺激も少なく大変オススメの商品です。



♪♪受付でご相談ください♪♪

沼澤歯科医院ニュースレター

きらピカくらぶ



むし歯のはなし



2011年
6月発行
なつ号

目次:

むし歯のはなし	1
院長のつぶやき	1
numadentの ステキな仲間たち紹介	2
お口の豆知識	3
我が家の簡単レシピ	4
ECOスタイル	4
スタッフのおすすめ	4

「むし歯」とはよく言ったもので、その昔、虫が歯に穴を開けると考えられている時代があった。たしかにむし歯は細菌によって歯の表面が融かされていく病気であるのであながち間違いではないのだが。今でも小さな子どもには、歯に穴を開ける「虫」の存在がむし歯をアピールしやすいのも事実だ。個人的には、ヘルメットを頭にかぶり、つるはしとスコップを持ってせっせと穴を開ける“むしバイキン”が好きだ。“むしバイキン”が好きな歯医者なんてあり得ないかもしれないが、まあ世の中に一人くらいてもいいじゃないかと思うのだ。もちろん“むしバイキン”的キャラクターが好きなんだだけね。

小さな子どもは、“むしバイキン”をイメージするととも協力的になる。「歯のところに虫さんがいるからお水でキレイに洗っちゃおうね」というと、シッカリ口を開けてくれる。ウソをついている訳ではないし、「歯を削るよ～」なんて言うよりも効果的である。私にとっては“むしバイキン”様様である。

6月4日は「むし歯予防デー」。沼澤歯科医院に通っている皆さんには、“むしバイキン”と仲良くならないように一緒に戦っていきましょうね。



歯学博士 沼澤 孝典



院長のつぶやき...

* *盲腸コアラ* *

ウチの娘（小6）が「コアラのマーチ」を食べてると、ふと図柄を見るとそこには超アレもの『盲腸コアラ』が… とても珍しいんだそうです。食べる前にパチリと一枚撮ったのがこれ。なんか痛そうな顔してるなあ。



医院インフォメーション

△ 沼澤歯科医院

住所: 〒990-0056
山形県山形市錦町11-15

TEL: 023-635-5454

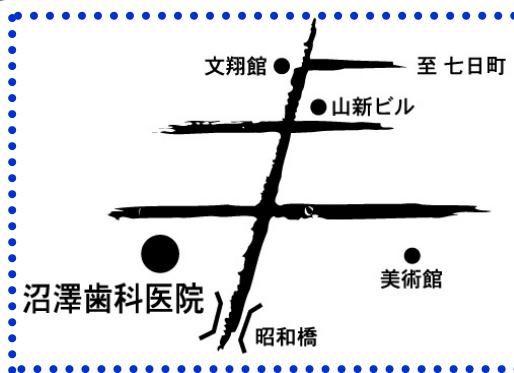
メール: yuko@numadent.jp

URL: <http://www.numadent.jp/>
<http://twitter.com/#!/numadent>

診療時間: 午前9:00~12:00

午後14:00~18:00

休診日: 日曜日・祭日



ご予約はお電話で...
お気軽にご連絡くださいね。

お口の豆知識

インプラント治療

最近よく「インプラント」という言葉を、耳にしたり目にしたりしませんか？
「インプラント」とは歯の治療法のひとつで、日本では20年ほど前から急激に増加しています。
今回はこのインプラント治療についてご紹介したいと思います。

入れ歯やブリッジなどにが違うの？

- 歯を失くして困ったりはしていませんか？



- 入れ歯はちょっと・・・
といって、ブリッジで大切な歯を削るのも・・・
何かいい方法はないかなぁ・・・？



- その様な方には、インプラント治療があります。



- インプラント治療は、入れ歯やブリッジと同じ
失くした歯を元に戻す方法です。
※入れ歯とブリッジとインプラントは同じ補綴の種類です。
歯を失った場合、この3つの補綴から選択します。

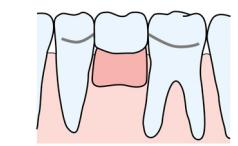


- インプラントが入れ歯やブリッジと違うのは
“健康な歯”と同様に作る所です。

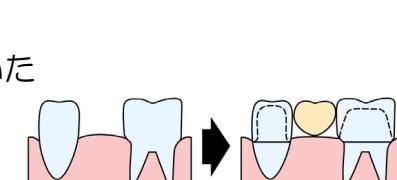


- インプラントの一通りの治療が終わると全てが終わりではなく
ここから定期的なメインテナンスが重要になってきます。

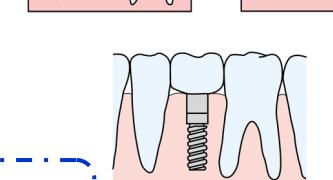
インプラント・入れ歯・ブリッジの違い



- (1) 入れ歯は・・・人工の歯と一緒に歯茎も作ってあります。
部分入れ歯などは自分の歯にバネを取り付けて固定します。



- (2) ブリッジは・・・歯の失い所の前後に橋渡しをします。
歯が無くなった部分が1本の場合前後の歯を削り3つつくついた歯を1つの塊りとしてセメントでつけます。
それにより歯が無い部分をあるように見えます。



- (3) インプラントは・・・自分の歯の代わりになる人工の歯で骨にチタン製のインプラント体を埋め込みます。

インプラントについての小冊子をご用意しております。
必要な方は受付までお申し出ください。

humadentのステキな仲間たち紹介



院長: 沼澤 孝典

血液型: O型
好きな食べ物: スイカ
嫌いな食べ物: お茶

休日の過ごし方: 子供の部活の応援
よく行くお店: パティシエ・ル・ショージ
飼っているペット: 犬(シェルティ)



副院長: 沼澤 由紀

血液型: A型
好きな食べ物: みそ煮込みうどん
嫌いな食べ物: なし

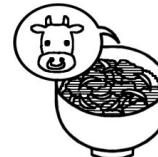
休日の過ごし方: 暇がある時は“フラダンス”
よく行くお店: スタバのドライブスルー
飼っているペット: 犬(シェルティ)



ドクター: 横田聰

血液型: O型
好きな食べ物: 炊き込みご飯
嫌いな食べ物: バナナ

休日の過ごし方: 寝る
よく行くお店: 松屋
ひと言: よろしくお願いします。



ドクター: 酒井祐

血液型: B型
好きな食べ物: なんでも
嫌いな食べ物: 辛い物

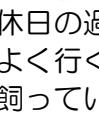
休日の過ごし方: 日帰り温泉
よく行くお店: ボウリング場
ひと言: 新人です。がんばります。



歯科衛生士・受付: 藤田 優子

血液型: O型
好きな食べ物: マカロン
嫌いな食べ物: 辛い物

休日の過ごし方: 息子の野球へ
よく行くお店: 北京亭・ヨークベニマル
飼っているペット: 犬(フレンチブルドック二匹)



歯科衛生士: 斎藤 美幸

血液型: B型
好きな食べ物: ラーメン
嫌いな食べ物: ブロッコリー

休日の過ごし方: 掃除・買い物ついでに外食
よく行くお店: ヨークベニマル・大沼デパート
飼っているペット: 猫(オシキャット)



歯科衛生士: 菊地 はるみ

血液型: B型
好きな食べ物: 辛い物・ビール
嫌いな食べ物: まだ出会ったことがない

休日の過ごし方: 実家で農作業
よく行くお店: たけまる・ZIP
飼っているペット: 自分と夫の世話で精一杯…



総勢9名のスタッフで診療にあたらせていただいております。患者さまが安心して気持ちよく治療が受けれるよう、誠心誠意くしていきたいと考えております。
今後ともよろしくお願いします!



歯科助手: 前野 千果

血液型: O型
好きな食べ物: から揚げ
嫌いな食べ物: 赤飯

休日の過ごし方: 子供と遊ぶ・ドラマ鑑賞
よく行くお店: イオン
飼っているペット: 金魚

