



## おてがる精進料理



本格的な精進料理はちょっと……と思ってる方も少しの手間で立派な精進料理ができちゃいます。

- ① 高野豆腐の場合  
水で戻したら絞って水分をきり油で揚げる
- ② 焼き麸の場合  
水で戻したら絞って水分をきり片栗粉に5分くらい浸してから油で揚げる
- ③ ごぼうの場合  
短冊切りにして片栗粉をふって油で揚げる ※ごぼうは水にさらすとポリフェノールが溶け出してしまうので水にさらす必要はありません

☆次からの工程は①②③どの場合も共通です☆



鍋に①②③のいずれかを入れ、昆布つゆや麺つゆなどを水で割ってひと煮立ちさせると完成です。昆布つゆや麺つゆなどは色々なだしが調合されているので、これ1本で使える万能調味料です。

※水との比率はそれぞれのラベルに表示されている通りにすると失敗しません

## ECOスタイル



### お米のとぎ汁の活用法



米をとぐ時に必ず出るとぎ汁。捨ててしまう前にいろいろ活用してみましょう！  
米のとぎ汁に含まれるぬかの油分がつやを出し、ワックス効果をもたらしてくれます。

使う用途によってスプレー容器に入れて使うと便利です。

#### ・鏡の掃除に

とぎ汁をスプレー容器に入れ、ほこりや油分で汚れてしまった鏡に噴き付け、布でふきます。  
姿見や小物入れの鏡、洗面所やお風呂場の鏡など家中の鏡掃除に利用できます。



#### ・フローリングのふき掃除に

フローリングのふき掃除をする時は、容器に入れたとぎ汁を床に噴き付けて雑巾で磨き上げましょう。汚れを落とす上に、つやも出します。



#### ・食器棚の掃除に

米のとぎ汁はガラス面や塗装された木製家具にも使えるので、食器棚のふき掃除にとぎ汁で絞った布でふき掃除をしてみましょう。



#### ・植物の水やりに

観葉植物や庭の植物に米のとぎ汁を与えます。単に水分だけでなく、米のとぎ汁のぬかの油分が肥料になるため一石二鳥です。



是非、試してくださいね。



2011年9月発行  
あき号

## 白い歯

「芸能人は歯が命」なんてCMが流行ったのは何年前でしょうか。  
芸能人ではなくても歯が大切なのはご存知のとおりですし、現在では白い歯が好んで求められるのも事実です。

江戸時代末期までは、「お歯黒」という歯を黒く染める風習がありました。既婚女性の印でもあったといわれるお歯黒ですが、歯のエナメル質を染めるというのは並大抵のことではなかったようで、結婚を機に夫に対する貞節の印としての意味があったとか。流行のファッショングもあったようで、黒い歯に女性の色気を感じるという書物もあったようです。また、染料の成分にはむし歯予防の効果があったことも判っており、お歯黒は美と健康を兼ねた一石二鳥の風習だったのですね。今ではとても考えられないファッショングです。

現在では、ホワイトニングの技術も日々進化し、様々な症例に対してのアプローチが出来るようになりましたので、簡単に白い歯を手に入れることができます。

ところで、白い歯といつても世の中には様々な白があるのはご存知でしょうか？ 欧米人の歯の白さと、私たち日本人の歯の白さは色の系統が違うのです。  
ですから、欧米人用の白い歯を我々日本人の口に入れたとすると、とても違和感が生じてしまします。代表例として、数年前にメジャーから日本球界に戻ってきた大人気の野球選手がいらっしゃいました。笑顔はとても素敵なのですが、欧米人のような白い歯に違和感を覚えた方は少なくないと思います。

さて、白い歯を得るには、人工物でのホワイトニングだけでしょうか？ いいえ、そんなことはありません。

健康で白い歯は、毎日のお手入れと定期的なメインテナンスで手に入れることができます。

さあ、今からでもご自分の白い歯を！

歯学博士 沼澤 孝典



## 院長のつぶやき…

### ＊＊緑のカーテン＊＊

節電が必要な夏を迎えるにあたり、流行ものに飛びついでゴーヤを植えた。  
まめに手をかけた甲斐があり見事な“緑のカーテン”が出来上がった。  
e c o カーテンの副産物であるゴーヤもたくさん実をつけたので、ちょうど収穫の時に来院された患者さんにはお裾分けすることが出来た。  
育て方や、ゴーヤ料理についても話が盛り上がったので、来年も植えてみようと思います。



## 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

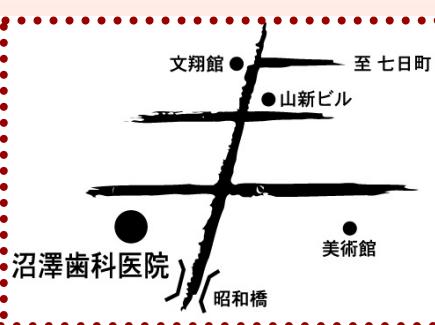
URL : <http://www.numadent.jp/>

<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。



## 院長:沼澤 孝典

観た映画やDVD: glee  
ハマっていること: ガリガリ君(特にリッチシリーズ)  
買った物: 銀色のスニーカー  
出掛けた所: クリネックススタジアム宮城  
学んだこと: お腹が空いている時にスーパーに行くと必要なものまで買ってしまうようだ  
発見したこと: 花笠祭のときの抜け道

## ドクター:横田 聰

観た映画やDVD: ダヴィンチコード  
ハマっていること: ボルヴィック マスカット  
買った物: 靴下  
出掛けた所: ユニクロ  
学んだこと: 天気予報の当たる確率  
発見したこと: ゴーヤの成長速度

## 歯科衛生士・受付:藤田 優子

観た映画やDVD: NARUTO ブラット・プリズン  
ハマっていること: 上地 雄輔  
買った物: DVD(漫才ギャング)  
出掛けた所: ディズニーシー  
学んだこと: 十人十色  
発見したこと: 野村 克則が巨人のバッテリーコーチにいた!!

## 歯科衛生士:薦谷 友紀

観た映画やDVD: ドラえもん  
ハマっていること: 家族三人で夜の公園に虫を見に行くこと  
買った物: ホットプレート  
出掛けた所: 幼稚園の夏祭り  
学んだこと: iPodの使い方  
発見したこと: メスのセミは鳴かない事

## 歯科助手:前野 千果

観た映画やDVD: 仮面ライダー オーズ(親子で大好き)  
買った物: カキ氷機  
学んだこと: カブトムシの育て方(幼虫から)  
ハマっていること: 家庭菜園  
出掛けたところ: プール(休日の暑い日はほぼプール)  
発見したこと: パプリカは最初は緑色

## 副院長:沼澤 由紀

観た映画やDVD: 映画を観る余裕の気持ちがない  
ハマっていること: 犬の毛づくろいをしてから匂いをかぐ  
買った物: フラダンスのレッスンバッグ  
出掛けた所: 相変わらずヨークベニマル深町店  
学んだこと: 離乳食の大変なこと。今さらですが…  
発見したこと: 最近何も楽しいことをしていないこと

## ドクター:酒井 祐

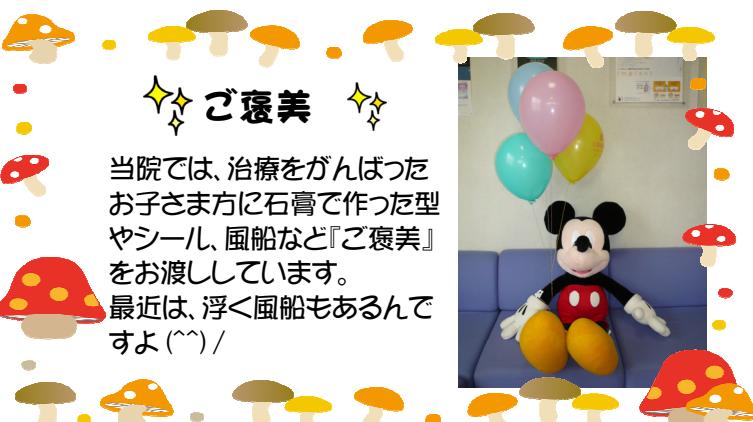
観た映画やDVD: トランسفォーマー  
ハマっていること: バジル栽培(でも本当はカブトムシを育てたかった)  
買った物: パソコン  
出掛けた所: ニッカウヰスキー工場  
学んだこと: 今年の夏は暑い  
発見したこと: ワックス洗車よりポリマー洗車の方が汚れが付きにくい

## 歯科衛生士:齋藤 美幸

観た映画やDVD: トイストーリー3  
ハマっていること: 高校野球(今年は母校が出場!)  
買った物: スマートフォンカバー  
出掛けた所: 仙台  
学んだこと: ネコの体温は38~39度という事  
発見したこと: スマートフォン・iPhone同士だと通話無料のアプリがある

## 歯科衛生士:菊地 はるみ

観た映画やDVD: 録りためていた昼ドラマの再放送  
ハマっていること: ありえない内容の昼ドラマの再放送  
買った物: 扇風機  
出掛けた所: 中学の同級会と高校の同級会  
学んだこと: 時の移ろいの残酷さ…  
発見したこと: 正月太りが今だに解消されていなかったこと



## おりの豆知識～歯周病～

歯周病とは、歯周組織が歯垢(プラーク)に含まれている『歯周病菌(細菌)』に感染し、歯肉(歯茎)が腫れたり、出血したり、最終的には歯が抜けてしまう、日本人が歯を失うもっと大きな原因の歯の周りの病気の総称です。歯周病の初期では自覚症状がほとんどないので気付いていない方が多いだけで、実際に日本人の成人の約80%が歯周病(歯肉炎or歯周炎)にかかっているといわれています。

今回はこの「歯周病」についてご紹介します。

## こんな症状はありますか? (□にチェックしてみてね)

- 口臭が気になる。
- 朝起きると口の中がネバネバする。
- 最近 歯ぐきがやせてきた。
- 疲れると歯ぐきが腫れる。痛む。
- 歯がグラグラする。



## 1, 2に当てはまる方・・・歯肉炎・歯周病 (軽度)



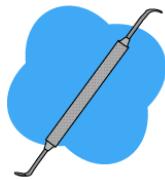
- \* 歯ブラシで磨くと出血する
- \* 歯の表面にプラークや歯石が付着している
- \* 歯ぐきが赤く腫れている



## 3, 4に当てはまる方・・・歯周病 (中度)



- \* 歯ぐきの中の根っこにも歯石が付着している
- \* 歯を支える骨の吸收(かみられる)



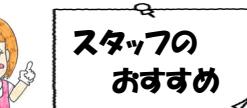
## 5, 6に当てはまる方・・・歯周病 (重度)



- \* 骨の吸收が進み抜歯が必要になることも
- \* 腫がでてくる



ひとつでも当てはまる項目がある場合は、歯周病の検査をお勧めします。  
歯周病は痛みが出にくい疾病です。定期的な検診が大切です!!



## 『フロス』

当院にある『フロス』は全部で3種類ございます。

- ・DENT.e-floss (全4色) ￥380
- ・CIデンタルフロス(2個入り) ￥300
- ・フロアフロス ￥800

歯と歯の間に付着したプラークを効果的に除去します。

フッ素が付いた物や、唾液に触ると糸がスポンジ状に膨らむ物がございます。  
この3種類の中にあなたのお好みがあるはず…



♪♪お気軽にスタッフにご相談ください♪♪