



超カンタン おいしい おつまみ



寒〜い冬のこの季節、何をするにも億劫ですね。
そこで、超カンタンでおやつにもおつまみにもピッタリなおいしいレシピをご紹介します。

- 準備する物**
- *プレーンタイプのスライスチーズ
 - *クッキングヘルシーシート



作り方



・電子レンジの皿にヘルシーシートを敷き、4等分にしたスライスチーズをのせます。

- ・約1分30秒チンします。(レンジの機種により時間が異なりますので、様子を見ながら加減しましょう)
- ・シートからはずして冷まします。
冷めるとパリパリのおいしいチーズのお菓子の出来上がりです。



そのままチーズですので、栄養価も高くお子様のおやつにも、お酒のおつまみにも最適です。



ECOスタイル



残り野菜を育ててみよう!



いつもは捨ててしまう残り野菜。しかし、ちょっとした工夫で、再収穫が可能になることをご存知ですか？
キャベツやニンジン、ダイコンなどは、ヘタや芯を水につけておくだけで簡単に栽培が可能です。また、なかなか使い切れないハーブ類も、水にさしておくと数日で根や新芽が出てきます。

大根・人参

大根や人参、カブなどは、ヘタの部分を1.5cmほど残して切り、水につけておくと、真ん中から新しい葉が出てきます。育った葉はスープや味噌汁、かきあげなどに使えます。

キャベツ・レタス

キャベツは三角に切り取った芯を水につけておくと、2週間ほどで葉が次々と出てきます。レタスも同様に少量の葉を残した芯を水につけておくと葉が生え始めます。ちょっとしたサラダ等にいかがですか？

葉野菜

セリ、ミツバ、ネギ、ワケギなどの葉野菜は、根元を2〜3cm残して切り、根がひたるぐらいの水につけておくと、葉が再び伸び始めます。薬味など、少し使いたい時に。

ニンニク

芽が出てしまったニンニクは、皮をむいて土に埋めておきましょう。数日で芽が伸び、その芽も根も丸ごと食べられます。

ハーブ類

タイムは残った枝を水につけておけば約10日で根が出て、新しい葉が伸び始めます。バジルやミントは水にさし、根がたくさん出てきたところで、土に植え替えます。育つのが楽しみです!

沼澤歯科医院ニュースレター
2013年1月発行 ぶゆ号

きらピカくらぶ

(編集責任：沼澤歯科医院)



映画の中の歯医者さん

小さい頃から映画好きだった私が、映画の中の歯医者さんに初めて出会ったのは『マラソンマン』というダスティン・ホフマン主演の映画でした。ローレンス・オリヴィエ扮する歯科医師にホフマンが歯科器材で拷問されるという内容なのですが、歯医者さんの印象がとても悪かったのだけ覚えてます。

その後も、いろんな映画に登場してくる歯医者さんたちは、歯を削る行為だけが強調され、“痛い・怖い・恐ろしい”というイメージが強かったように思います。

私が医局に残った頃はまだバブルの真っ只中であり、その時に今までとは全く違う歯医者さんが登場する映画を観ました。石田純一主演の『愛と平成の色男』です。昼は歯科医師、夜はプロのジャズサクソ奏者という設定なのですが、これがハチャメチャ! 怖いというイメージなんか欠片も無くきわめてチャライ歯医者さんなんです。でもね、石田純一がサクソのライブ後にバーのカウンターで「ギムレット!」とオーダーする場面が妙に印象的で、私たちの中では強いカクテル「ギムレット」を飲むのが大流行になってしまい、いつも悪酔いしてたのを思い出しました。そういう意味では怖ろしい。。。

最近の映画にも、たくさん歯医者さんが登場していますが、大ヒットはなんといっても

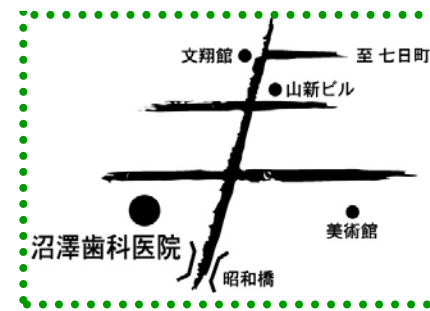


『ファインディング・ニモ』。歯科診療室の水槽に入れられたニモが、そこで出会った仲間たちと繰り広げる脱走作戦はとても微笑ましかったですね。

沼澤歯科医院の待合室にも開業当初から水槽を置いてます。季節ごとにお魚たちが交代しますので、ステキな仲間たちのことを観に来てください。
歯学博士 沼澤 孝典



医院インフォメーション



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/>
診療時間: 午前 9:00~12:00
午後 14:00~18:00

休診日: 日曜日・祭日
※木曜日は小児歯科のみ

ご予約はお電話で...
お気軽にご連絡くださいね。

ホームページリニューアル!
QRコードはこちら→



目次

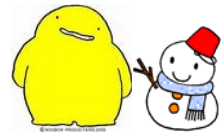
映画の中の歯医者さん	1
院長のつぶやき	1
仲間たちのあったか冬紹介	2
スタッフのおすすめ	2
口の豆知識	3
母親教室	3
我が家の簡単レシピ	4
ECOスタイル	4



院長のつぶやき...

時々若いドクターと行く「桂林」。美味しいですよ。
生姜白湯ラーメンがお気に入り!





仲間たちのあったか冬紹介

(うれしかったことの写真を載せました)



院長: 沼澤 孝典

身体の温め方: 朝のテレビ体操!
最近の出来事: 元日に休日診療当番。
新年早々 社会貢献した。
うれしかったこと:
大好きな作家の柚木裕子さんから、
著書にサインをしていただいた。



副院長: 沼澤 由紀

身体の温め方: ばあばからいただいた胸
からおしりまである長い腹巻をする。
最近の出来事: 転んだだけで靭帯が切れた...
うれしかったこと:
『ママすき!!!』と言ってくれている所



ドクター: 横田 聡

身体の温め方: お風呂の中で小説を読む。
最近の出来事: 温泉に行ってきた。
うれしかったこと: 甥っ子に会った。



ドクター: 酒井 祐

身体の温め方: 厚着をする。
風呂上りすぐ寝る。
最近の出来事: 坐骨神経痛と診断されました。
うれしかったこと: 誕生日に手作りのケーキをもらった



歯科衛生士・受付: 藤田 優子

身体の温め方: 全身モコモコ素材を着る。
最近の出来事: 母親と買い物に行った。若い時とは
違う楽しさがあった(年だなあ...)

うれしかったこと: かわいいケーキ
をもらった
(旦那さまから)



歯科衛生士: 齋藤 美幸

身体の温め方: ネコとかけっこ
最近の出来事: 去年の11月から
ゴルフを始めました。

うれしかったこと:
練習場でやっと80ヤード
まで飛び様に...



歯科衛生士: 高谷 友紀

身体の温め方: 子どもと仮面ライダー
ごっこをしています。
最近の出来事: ピザ作りにはまっ
ています。
うれしかったこと: お手伝いをして
くれるようになったこと。



歯科衛生士: 菊地 はるみ

身体の温め方: ムダな動きはしない
最近の出来事: 10数年ぶりの仙台の
光のページェントを見ました。
こんなにきれいだったなんて...

うれしかったこと:
美しい三原じゅんこさんと一緒に...



歯科助手: 前野 千果

身体の温め方: 足を温めるようにする。
最近の出来事: ネット回線が
ADSL→光になった。
うれしかったこと: コンビニでワン
ピースのフランキーコーラを見つけた



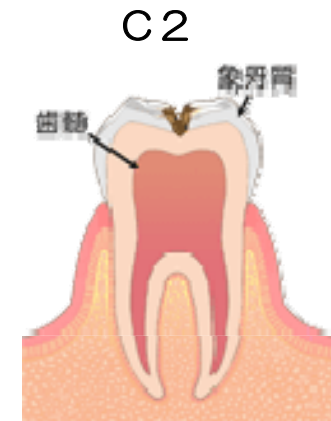
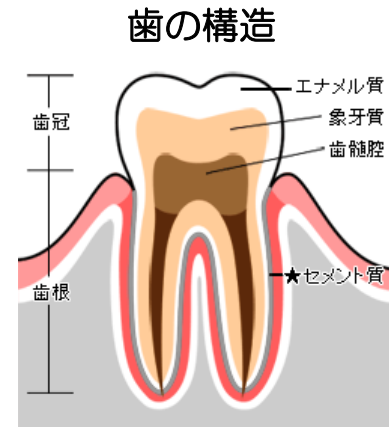
歯科助手: 佐藤 幸

身体の温め方: 本気でラジオ体操をする。
最近の出来事: 友人宅の敷地内いっぱいの
X'masイルミネーションが復活
うれしかったこと: 誕生日に家族から
素敵なプレゼントを買ったこと。



お口の豆知識~むし歯 その3~

一度むし歯になってしまうと進行する事はあっても自然に治ることはありません。
今回は前回よりも更に進んだむし歯のお話をしていきます。



水や風がしみる。
小さな穴に見えても広く削らな
ければならないこともあります。



治療するには?

2通りの方法があります!

むし歯をとり除きます

部分的に削ります。

型を採ります。

セメントを入れてはめ込みます。



全体を削ります。

型を採ります。

セメントを入れて被せます。



小さなむし歯でも痛みはないからと言って放置せず
早めに治療しましょう。



参加して下さった
みなさんです!



母親教室

11月22日(木)に母親教室を開催しました。今回は、『むし歯のでき方』『後みがきの練習』につ
いて勉強しました。小児歯科の由紀先生より話があり、一緒にスライドを見ながら育児の話な
ど、楽しい時間を過ごしました。

乳歯の役割って?

- ①咬む練習をするため
- ②永久歯が正しい位置に萌えてくるように誘導する役割
- ③正しい発音をマスターするため
- ④顔の形を決めるため
- ⑤笑顔をもっとかわいく見せるため

子供が丈夫に成長するためには、乳歯を守ることが大切です。
母親教室と一緒に歯磨きの練習をしませんか?
悩みを共有しましょう!



スタッフの
おすすめ

「フラウト」(270円)

矯正装置が付いている方や親知らずなどのフラッシング、
歯並びの悪いところに適した歯フラシです。
柄も長く細いので、無理なく奥歯の境目や矯正装置のすき間にとどきます。
フラシの毛先も三角形の形になっていて仕上げのポイント磨きに最適です!



COLORS レッド イエロー グリーン ブルー