



ストック野菜で まんぷくおやつ



キャベツ、じゃがいも、ツナ缶、卵、塩、こしょうでおいしいおやつのできあがりです。



① キャベツの千切りとツナ缶を耐熱容器に入れて、塩ひとつまみを入れよく混ぜ合わせてからレンジで2分



② じゃがいもの千切りを溶き卵と塩、こしょうを合わせて、油をひいたフライパンで両面焼きます。この時、2等分にして2つ作ります。



③ ②のじゃが焼きで①のキャベツをサンドして、ケチャップをかけて完成です。



お好み焼きのような、スペイン風オムレツのような、おいしいおやつになりますが、おかずにもなりますし、大きく作れば主食にもなりますよ。



ECOスタイル エコ知恵で花粉症対策



春は新生活に向けてワクワクする季節ですね。同時に、花粉症の人にとってはつらい時期です。重要なのは、部屋の中に花粉を入れないようにすること。外出先から帰ってきたら、部屋に入る前に衣類に付いた花粉をしっかりと払うのはもちろんですが、それでもどうしても侵入してきてしまいます。そこで、日常の家事でも花粉対策を意識してみましょう。

★お掃除で

部屋に侵入し、床に落ちた花粉を舞い上げさせないようにお掃除するのがコツ。フローリングの部屋ならば、掃除機を使うよりもフローリング用ワイパーなどでほこりが舞わないようにそっとお掃除の方が安心です。特に、朝の起床後などまだ人が動き回る前に掃除をするとより効果的！掃除機を使わない分節電にも。

花粉症対策には、エアコンやヒーターなど暖房器具のフィルター掃除も。部屋の中での花粉の飛散は、フィルターにほこりと一緒に付着した花粉が、暖房稼働時に舞ってしまうのも原因のひとつです。こまめに掃除すれば、暖房効率もUP！



★お洗濯で

お天気が良くても洗濯物を外に干すのは、衣類に花粉が付着するのが心配ですね。衣類を通じて部屋の中に花粉が入ることもなってしまいます。とはいえ衣類乾燥機や浴室乾燥機の多用は電力の消費がデメリット。

部屋干しをするならば、できるだけ衣類同士をくっつけないようにゆとりをもたせて干すようにすると乾きやすく、嫌な臭いも発生しにくいです。どうしても乾き難い場合は、洗濯物に扇風機の風を当てても良いでしょう。扇風機の消費電力はごくわずかですので、乾燥機よりもずっと省エネです。



春

2014年4月発行

きらピカくらび



(編集責任：沼澤歯科医院)

目次：

コラム (1D)	1
つぶやき	1
仲間たちの紹介	2
お口の豆知識	3
スタッフの おすすめ	3
我が家の 簡単レシピ	4
ECOスタイル	4



春です！心がウキウキしますよね。

さてみなさんは“ワンダイレクション”というイギリス出身のグループをご存知でしょうか。最近TVコマーシャルにも出ているので、私たちより上の年代でもなんとなく知っている人は多いと思います。「3年前までは学校に通って、ベーカリーでバイトしていたよ。～たった3年で人生は変わる～」という携帯電話の学割CMです。10代の男子5人のボーカルグループ。

うちの一番下の娘がこの“ワンダイレクション”略して1D (ワン・ディーと読む) に夢中になっています。そのおかげで私も、以前は同じ顔にしか見えなかった彼ら5人の区別がつくようになりました。大学生の長女に言わせると「イギリスでは1Dなんてガキんちょしか騒いでないよ」ってことらしく、妹を子ども扱いで小ばかにしておりましたが、中学生なんだから仕方ないと思うのですが…。

先日、娘にせがまれ1Dショップなるところに行ってきました。1Dのグッズを日本で専売的に扱っているところみたいです。ポスター、シール、ストラップ、Tシャツ、タオル、アクセサリなどなど、小物から等身大のグッズまでいろんな物があります。メンバーのお面を見つけた時には、これ何に使うんだろうって考え込んでしまいましたが、売れそうなものは何でも揃ってる商魂たくましいお店でした。レジの行列もすごい人。95%中学生っぽいですが、残りの5%は私のように並んでるお父さんやおばあちゃん。なぜかお母さんらしき人は見かけませんでした。子供たちも財布の紐がゆるいところを心得てるようです。

レジの長い列に並んでいるときに、ふと彼らが人気あるのはなぜだろう…って考えてみました。考えてもどうなるものでもありませんが、私なりの結論は笑顔がステキだということです。楽曲も良いのですが、白い歯に綺麗な歯並び、そしてスマイル。

これに若い娘は参っちゃうのでしょうか。やっぱり、キレイな歯と笑顔が一番です。
歯学博士 沼澤 孝典

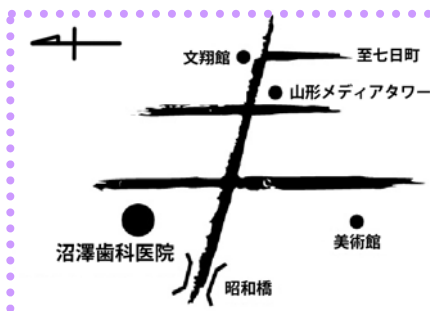


虹

待合室の水槽に朝陽が差し込みテーブルにキレイな虹を作りました。なんだかウキウキします。



医院インフォメーション



〒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
フェイスブック：
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

ご予約はお電話で…
お気軽にご連絡ください。





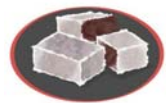
仲間たちの紹介



院長: 沼澤 孝典



- *好きな和菓子は? : 板かりんとう
- *考えるとウキウキする事: 飛行機
- *とある日のブログ:
1D(ワンダイレクション) ショップに行ってきた。もちろん娘と。



歯科衛生士・受付: 藤田 優子



- *好きな和菓子は? : 金つば
- *考えるとウキウキする事: 遊助ライブの事
- *とある日のブログ:
自分だけの時間がとれたのでワンちゃんたちとのんびりしました。



歯科衛生士: 菊地 はるみ



- *好きな和菓子は? : 田舎まんじゅう
- *考えるとウキウキする事:
今年の夏はどんな夏にしようかと考えた時...
- *とある日のブログ:
金澤屋牛肉店ですき焼きを頂きました。なんと双子と三つ子の卵! そういえば、小さい頃、双子の卵が出ると嬉しかったな。さすがに三つ子は初めて出会いました。



副院長、小児歯科専門医: 沼澤 由紀



- *好きな和菓子は? : 桜餅
- *考えるとウキウキする事:
日に日に暖かくなってきて木の枝のつぼみがおおきくなってくるとウキウキします
- *とある日のブログ:
いまはまっているものの本物バージョンを娘から教えてもらいました。



歯科衛生士: 蔦谷 友紀



- *好きな和菓子は? : うぐいす餅
- *考えるとウキウキする事:
大好きなマンガのワンシーン
- *とある日のブログ:
新しいオーブンレンジでピザを焼きました。



歯科衛生士: 長坂 舞



- *好きな和菓子は? : くるみ団子
- *考えるとウキウキする事:
お出掛け、ショッピング
- *とある日のブログ:
消費税が上がる前に車を買いました。エネチャージ☆今の車は燃費がいいですね(^_^)



歯科助手: 前野 千果



- *好きな和菓子は? : 芋ようかん
- *考えるとウキウキする事:
実家にいるさぶろう(猫)の事
- *とある日のブログ:
クリスマスに主人と息子からもらっていた、プラモデルのサニー号が完成しました! (^_^) 私はほとんど作ってないのですが(^_^)ゞ



お口の豆知識~ステイン除去~



コーヒーや紅茶など毎日飲むという方もいらっしゃると思います。気になるのは歯の着色ですね。今回はステイン除去についてお話します。

ステインとは?

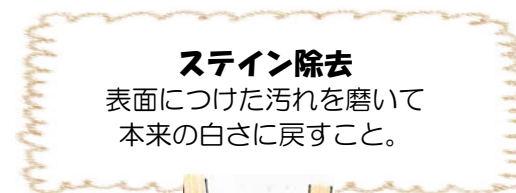
コーヒーやお茶に含まれる色素やタバコのヤニなどが、歯の表面に付着してできる歯の汚れです。時間の経過とともに歯に固着して落ちにくくなります。

ステインの原因

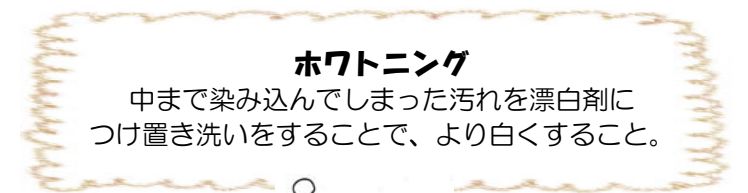
ステインはどうやって作られる?
歯のエナメル質の表面は唾液タンパク質の薄い膜で覆われています。この膜に、紅茶、緑茶、コーヒーに含まれるタンパクやタバコのヤニなどが化学反応を起こして色素が沈着してステインになるのです。

ステイン除去とホワイトニングの違い

歯をお茶碗やコップに例えると...



ステイン除去
表面につけた汚れを磨いて本来の白さに戻すこと。



ホワイトニング
中まで染み込んでしまった汚れを漂白剤につけ置き洗いをすることで、より白くすること。

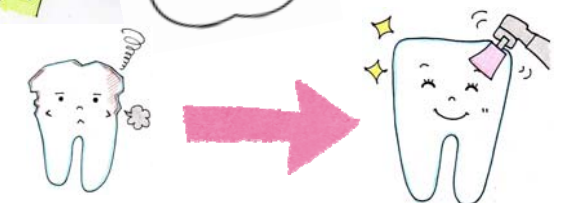
このようにホワイトニングのように時間をかけて白くするのと違い、ステイン除去は1回のクリーニングで磨きます。短時間で汚れを落とすことができます。

★ステイン除去の手順★

- ①超音波の機械で歯石やプラークを除去します。
- ②こびりついた着色汚れを磨きます。
- ③仕上げ磨きをします。ツルツルになります。
- ④施術前は汚れてデコボコしていた歯...
- ⑤磨かれてツルツルなめらか!



*合わせてトリートメントを行うと、よりツヤが出ます。ご希望の方は、スタッフにお声掛けください。



スタッフのおすすめ

歯ブラシ(タフト24)

ナイロン製と比べて4.2倍も長持ちのPBT毛材で、狙ったプラークをしっかり掃き出すことができます。



¥150(税込)



← 乳歯列用の子ども歯ブラシもあります。丁寧な歯磨きで予防に努めましょう。