



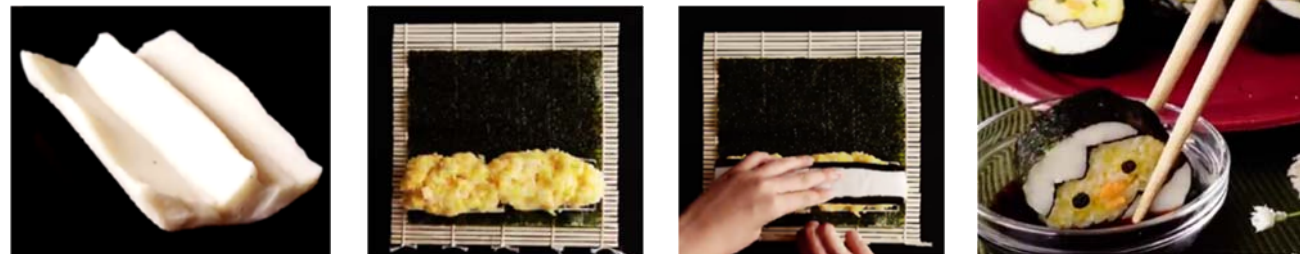
とり年のかわいい飾り巻き

年末年始に酷使した胃袋も、キュートな飾り巻きで癒されます✿

《材 料》 板かまぼこ(白) 2個 のり 卵黄またはゆで卵の黄身

- 《作り方》
- ①板かまぼこを山型に切り、のりを沿わせませす。これを二つ作る。
 - ②白飯に卵黄を混ぜませす。
べたっとなるのが気になる場合はゆで卵の黄身を細かくして混ぜてもよいでしょう。
 - ③巻き簾にのりを乗せ、かまぼこ、黄色いご飯、かまぼこの順に乗せて巻いて行きます。
 - ④切り分けたら、のりやゴマなどで目をつくりませす。

簡単なのに完成度の高いピヨピヨ飾り巻きのできあがり！



ECOスタイル 料理以外での小麦粉の活用法



さまざまな料理に活用できる小麦粉。どのように保存していますか？

冷蔵庫やキッチンの収納棚に入れている方が多いと思いますが、どちらの保存方法も傷みやすいんです。常温保存している小麦粉にはダニが発生。特に湿気が多いキッチン周りは、ダニが繁殖するのに適した環境といえます。

一方、冷蔵保存は結露が発生するため、カビが生えてしまうことも。こうして傷んでしまったり、賞味期限が切れた小麦粉の活用法をご紹介します。

★頑固な油污れに★

油污れにふりかけしばらく置いた後、お湯で絞った雑巾で拭き取ります。小麦粉は粒子が細かいため、油を吸着しやすいのです。

★小麦粘土に★

小麦粉に少量のサラダ油と塩・水を入れ、食用色素を入れれば、カラフルな粘土が出来上がります。小麦粉で作っているのだから、万が一口に入っても大丈夫です。



なるべく傷まない方法で小麦粉を保存することが望ましいですが、使えなくなったものも別のかたちで活用すれば、無駄を省くことができますね。



きらピカくらぶ

(編集責任：沼澤歯科医院)



目次：

アメリカ大統領	1
つぶやき	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
ECOスタイル	4



アメリカ大統領

新年を迎え1月20日、海の向こうの隣国アメリカは新しい大統領に代わります。昨年、米大統領選ではドナルド・トランプ氏が当選し、世界中大きな話題になりましたね。富裕層にいるトランプ氏が多くの国民に受け入れられたのは、既存の政治経験者ではないアウトサイダーであるところに加え、過激ではあるけれども「良い」「悪い」などのシンプルでわかりやすい独特の話し方があると分析されていました。歯科の治療においてもわかりやすい言葉で説明することが患者さんの理解につながります。

『う蝕症第2度のためう蝕歯即時充填形成により光重合型複合レジン充填を行います』…なんのこっちゃい？って感じですね。『むし歯があるのでそこを削って白い樹脂を詰めますね』って言われた方がよっぽど理解しやすいはず。とにもかくにも、米国を二分する選挙戦でありましたが、新しい大統領のもとアメリカは新たな発展を遂げることでしょ。う。

ところで、アメリカ大統領の任期が2期8年までと決まっているのは、初代ジョージ・ワシントンが2期で退いてからの慣例が憲法に定められたと言われていようですが、なぜ2期で退いたのでしょうか。

一説によるとワシントンは演説嫌いで知られており、その理由はなんと総入れ歯だったからなのだとか。

当時の義歯は象牙などを加工したもので、日本の木製義歯のように精度が高いものではなかったよう。そのせいのなか米1ドル紙幣に描かれたワシントンの口元がなんとなく歪んで見えるのは私だけでしょうか…。

今年も口元のケアを大切にしましょ！



歯学博士 沼澤 孝典



医院インフォメーション

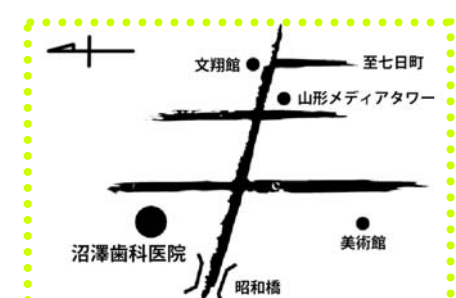
ご予約はお電話で…
お気軽にご連絡ください

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
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





仲間たちの紹介



院長・沼澤 孝典



- *今年の目標：ゆる～い筋トレ
- *冬の楽しみと言えば？：『ぶりこ』産み落とされたハタハタの卵を出汁醤油でサッと煮たもの。ポリポリ食感がたまらない。※今は流通していないので食べられないのが残念
- *最近の出来事：落語会や寄席に行く機会が多い



副院長・小児歯科専門医・沼澤 由紀



- *今年の目標：家族が集まって、楽しいことが沢山できればいいなあ
- *冬の楽しみと言えば？：お餅を入れた料理を食べること。お雑煮、おしるこ、ずんだ餅。
- *最近の出来事：フラダンスの大会に行きました。また次に繋がるように頑張ります！



歯科衛生士・受付・藤田 優子



- *今年の目標：子供の卒業式、入学式、野球と忙しい年になりそうなので、体力をつける!!
- *冬の楽しみと言えば？：みかんを沢山食べること
- *最近の出来事：こたつを買いました。



歯科衛生士・薦谷 友紀



- *今年の目標：毎日ストレッチをする!!
- *冬の楽しみと言えば？：干し柿、干し芋を食べる
- *最近の出来事：ダイソンが家にやってきました。



歯科衛生士・小國 亜希子



- *今年の目標：ウォーキングをする
- *冬の楽しみと言えば？：こたつで甘酒
- *最近の出来事：「劇団 大人計画」の舞台を観に行きました！



歯科衛生士・菊地 はるみ



- *今年の目標：健康第一、体型維持！
- *冬の楽しみと言えば？：雪がしんと降り積もる音を聴く。外には出ない。
- *最近の出来事：昨年1年間の総集編として、私のクラスのお楽しみ会を開催しました。



歯科助手・前野 千果



- *今年の目標：検診で要検査にならないよう健康管理をする！
- *冬の楽しみと言えば？：かまくら作り
- *最近の出来事：庭に小屋が出来ました(手作り)



～お口の豆知識～



最近、当医院でもインプラントを希望される患者さんが多くいらっしゃいます。非常に優れた耐久性を持つと言われるインプラントですが、残念なことに途中で使えなくなってしまうケースがあります。最も多いのが歯周病によって歯肉が痛んでしまうケースです。

☆歯周病?☆

インプラントの根っこはチタン製ですので、むし歯になることはありませんが、歯に付いたプラークと呼ばれる細菌の塊によってインプラントの周りの骨や、歯肉に炎症を起こすことがあります。歯周病が進行すると、天然歯と同じ様に抜け落ちてしまうことがあります。

☆メンテナンスをしましょう!☆

歯科医院で行うメンテナンスもとても大切ですが、毎日行う自宅でのブラッシングが一番重要です。

(1) 歯ブラシ



硬さは普通のものを選びましょう。インプラント周りの歯肉を中心に磨きましょう。インプラントは天然歯に比べ、根元が細くなっているため、その部分に汚れが多く残ります。

(2) テンタルフロス



歯と歯の間にを入れ、下から上に汚れを引き上げるように通してください。勢いよく入れてしまうと、歯肉に傷がついてしまうことがありますのでゆっくり通しましょう。

(3) フラウトブラシ



歯ブラシでは届きにくい奥の部位や、インプラントの根元の部分に毛先を当て汚れを落とします。ヘッドが小さいブラシですので、仕上げのためのポイント磨きがいいでしょう。

他にも、音波ブラシのような電動ブラシもお勧めです。歯科医院での歯肉のチェックや、クリーニングも定期的に行うと安心していただけると思います。アドバイスもさせていただきますので、お気軽にお声がけくださいね。



ワンポイントアドバイス

*** 歯磨きでインフルエンザ予防 ***



口の中には、ウイルスが簡単に侵入しないように、粘膜をガードしているタンパク質の膜があります。歯磨きすることによってこの膜を守り、ウイルスが粘膜に侵入するのを防ぐことができますと言われています。

〈効果的な歯磨きのポイント〉

- ・夜は特に念入りに磨く
- ・朝は起きてすぐ磨く(難しい場合は、洗口液でうがいをする)

インフルエンザは発症すると命に関わることもあるので、うがい手洗いはもちろん、歯磨きもプラスしてインフルエンザを予防しましょう!

