



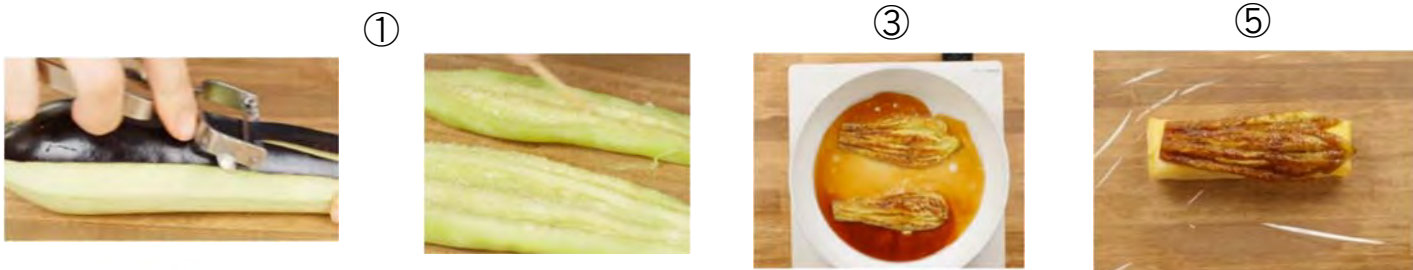
暑い夏を気分でのいきろう！ なんちゃって鰻

茄子を使って鰻になりきるおもしろごはん！



- 《材 料》
- ・なす
 - ・ごはん
 - ・卵
 - *砂糖大さじ1
 - *醤油大さじ2
 - *酒大さじ2
 - *みりん大さじ2

- 《作り方》
- ① 茄子はピーラーで皮をむき、ラップに包んでレンジで2分。二等分にして楊枝で線をつける。
 - ② 薄焼き卵を焼きます。この時砂糖小さじ1と片栗粉小さじ1を一緒に溶いて焼きます。
 - ③ フライパンに油をひいて茄子を焼きます。*の材料を混ぜて中火で5分くらい煮詰めます。あまった煮汁はタレとしてつかえますのでとっておきましょう。
 - ④ ラップの上にご飯をのせて棒状に形成します。
 - ⑤ ご飯の上に薄焼き卵をのせ、茄子をのせて、またラップで形を整え、粗熱がとれたら切り分けましょう。



ECOスタイル いや～な臭いにミョウバン水

ミョウバンを使って、簡単に消臭剤を手作りしてみましょう。ミョウバンは水に溶けると酸性になり、臭いの原因菌を分解して、雑菌の増殖を抑制する作用があります。

★ミョウバン水の作り方★

- *用意するもの*
- ・空のペットボトル (500ml)
 - ・水道水 500ml
 - ・焼きミョウバン 15~20g (大さじ1.5~2杯)
 - ・スプレー容器



作り方

1. ペットボトルにミョウバンを入れます。
2. 水道水をペットボトルにいれて、蓋をしてよく振ります。
3. 常温または冷蔵庫で1~2日おいて、ミョウバンが溶けて透明になれば原液の出来上がりです。冷蔵庫で保存し、1カ月ほど使用可能です。

★ミョウバン水の使い方★

- ・ミョウバン水の原液を10倍ほど薄め、スプレー容器に入れて使用します。靴・カーテン・生ごみなど、気になるところにスプレーします。
- ・洗濯物の生乾きの臭いを防ぐには、すすぎの時に原液を50~100cc入れます。汗の臭いを予防する効果もあります。

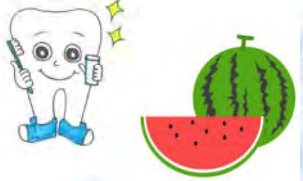


環境にやさしく手軽に作れるので、是非お試しください！



きらピカくらび

(編集責任：沼澤歯科医院)



目次:

- 駅そば 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

駅そば

山形には、太くて色の濃い田舎蕎麦から細くて白い更科まで、いろんなタイプの蕎麦がありますが、それぞれ違った良さがありどれも美味しいと思います。それとは別物であると考えていますが、私は「立ち喰いそば」の大ファンなのであります。中でも「駅そば」と呼ばれる、駅のホームなどにある立ち喰いそばの、独特の哀愁というか雰囲気があるたまらないのです。忙しい日常のほんのわずかな安らぎ、列車の時間を気にしながら熱いそばと格闘する。日本発のファストフードの代表格だと思います。

私が小さい頃は、発泡スチロールの容器で車内に持ち込むことが出来ました。当然のことながら、狭い車内は鯉節ダシの香りが充満するものだから、他の乗客もつられてそばを買う列に並んだものです。今では考えられませんが、新幹線の車内で食べられたらどんなに幸せなことでしょう。このご時世やっぱり迷惑かな。

さて、駅そばの人気ナンバーワンといえば天ぷらそばであります。私はちょっとだけ贅沢な「天玉そば」派です。そばの上に乗っけられたかき揚げと卵を、箸を割りながらジッと見つめて、おもむろにエイヤッ！と下のそばを引きずり出してかき揚げたちを下に沈める。いわゆる蒸し風呂状態にするわけですね。それから、上に出ている濁っていないそばをズルズルと3口ほど食べたのち、井底で温められていた黄身を潰して、ほどよくふやけたかき揚げと共に、残りのそばをワシワシと一気に食べる。これこそが、天玉そばを美味しく食べるためのベストな方法であると私は確信しています。大袈裟な話なのですが…。 またこれは、立ち喰いそばでしか出来ない究極の技でもあります(街の蕎麦屋では、かき揚げの天玉そばが存在しないため)。

今回は、歯とは何の関係もない話をズルズルとしてみました。蕎麦だけに。

歯学博士 沼澤 孝典



つぶやき...

かき氷の季節ですね。これは、旅籠町の「星野屋」さんの『キウイかき氷』です。平日限定だそうです。



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>
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



- *お勧めのアイスベスト3 :
 - ・ガリガリ君リッチ チョコチョコチップ
 - ・ハーゲンダッツ ラムレーズン
 - ・セブンイレブン いちご練乳氷
- *マイブームは? :
セブンイレブンの
“素焼き” ミックスナッツ
しょっぱくないので、やめられない
- *最近の出来事 :
今年も“流しそうめん” やりました



歯科衛生士・受付: 藤田 優子



- *お勧めのアイスベスト3 :
 - ・ビスケットサンド
 - ・あずきバー
 - ・アリスカフェの北海道ソフト
- *マイブームは? :
残りわずかな息子のユニフォーム洗い。
ウタマロ石けんの効率良い使い方を改めて研究中。
- *最近の出来事 :
そろそろ老眼鏡が必要だな、と感じる今日この頃です。



歯科衛生士: 金澤 知香



- *お勧めのアイスベスト3 :
 - ・パピコ
 - ・アイスの実
 - ・スイカバー
- *マイブームは? :
海外ドラマと韓国ドラマを観ること
- *最近の出来事 :
ムービーオンで、4Dの映画を初めて観ました。
イスが動いたり、水が飛んできたり、匂いがしたりと、とても面白かったです。



歯科助手: 前野 千果



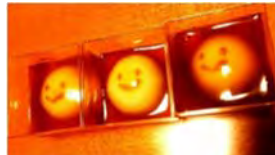
- *お勧めのアイスベスト3 :
 - ・チェリオバニラ
 - ・ミニストップのソフトクリーム
 - ・Doleのリンアップルアイスバー
- *マイブームは? :
豆乳甘酒
- *最近の出来事 :
前から欲しかったサンダルを買いました。



副院長・小児歯科専門医: 沼澤 由紀



- *お勧めのアイスベスト3 :
 - ・ハーゲンダッツのきな粉黒みつ
 - ・MOWチョコレート
 - ・アイスの実メロン
- *マイブームは? :
近くの田んぼにカルガモ夫婦がいるかどうかを犬の散歩で夕方毎日確認中
- *最近の出来事 :
長女がお土産に持ってきた
『みたらし団子』が都会的だった!!



歯科衛生士: 蔦谷 友紀



- *お勧めのアイスベスト3 :
 - ・スイカバー
 - ・セブントーンアイスのチョコミント
 - ・喜久水庵のほうじ茶ソフト
- *マイブームは? :
スマホで撮った写真を毎月アルバムに綴って、子供の成長アルバム制作を始めたこと。
- *最近の出来事 :
切りっぱなし風ヘアにイメチェンしました。



歯科衛生士: 菊地 はるみ



- *お勧めのアイスベスト3 :
アイスへのこだわり
①アイスクリーム→食べる
②アイスマルク→まあまあ食べる
③ラクトアイス→食べない
- *マイブームは? :
しらす。コストコで大量のしらすを買い、何でもかんでも料理に入れる
- *最近の出来事 :
ハワイのミュージシャンが来日し、久しぶりの再会

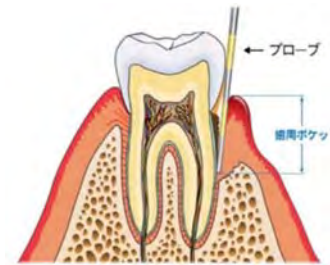


お口の豆知識～歯周検査について～

定期検診の際に歯肉の検査をさせていただいております。ですが、これは何をしているのだろうと疑問に思った方もいらっしゃると思います。今回はこの歯周検査についてお話ししていきます。

☆歯周検査とは☆

歯についた「歯垢(プラーク)」がたまる、歯と歯肉の「さかい目」で炎症を起こしてしまいます。その結果、できるのが「歯周ポケット」というものです。この歯周ポケットを測定するためにプローブと言う目盛りのついた器具を使用し、歯と歯肉の間にできた溝を測定していきます。治療や、メンテナンスの時に歯周ポケットの深さを測り、症状が改善されているかを確認します。



☆何がわかるの☆

歯周検査をする事により、
①歯周ポケットの深さ、形。
②歯肉より下にあるプラーク、歯石の有無。(歯肉炎の度合い)
③歯肉や歯周ポケットからの出血の有無。
④歯のぐらつき。
などといった多くの情報を知ることが出来ます。そしてレントゲンで全体を撮影するとこにより、歯を支えている骨の状態を確認することができます。

☆歯周ポケット測定の結果から☆

- ・歯周ポケットの深さが
☆3ミリ以内は健康な歯肉の状態
☆4ミリから6ミリは初期から中等度の歯周病の状態
☆7ミリ以上は重度の歯周病とされています。



歯周ポケットは自分では気づかないうちに進行しています。定期的に検査をしていくことで、むし歯や歯周病などに早く気付くことができます。それにより、早期治療が可能になり、将来歯を失わないための予防となります。また、自分自身でのセルフケアがとても大切になりますので、磨きにくい奥歯や歯間部はフロスなども使用していきましょう。

今回は歯周検査について説明させていただきました。お気軽にご相談ください。これからも私たちと一緒に健康な歯を守っていきましょう。



スタッフのおすすめ

新しい商品が仲間入りました!

*** 『システムSP-T メディカルガーグル』 ***

殺菌効果の高い洗口液です。お口の中の細菌及びのどを殺菌・消毒・洗浄します。
* 歯周病が気になる方
* 朝、お口の中のネバネバが気になる方
* 口臭が気になる方
におすすめです。



朝、夜ブラッシング後、水で希釈してお使い下さい。お試しいただけるので、気になる方はスタッフにお声掛け下さいね。



100ml ¥1,300(税込)