



# 旬のかぼちゃで 大学芋ならぬ 大学かぼちゃ

食欲の秋、馬も人も肥ゆる季節ですね～  
今回は、さつまいもで作る大学芋ではなく、かぼちゃで作る大学かぼちゃ？をご紹介します。  
しかも、揚げずに炒めるので、カロリーが気になるかたも少しだけ罪恶感が薄れます◎  
もちろんカリッと揚げても美味しく頂けます。

- 《材 料》 かぼちゃ（正味）200グラム  
 \*はちみつ 大さじ1      \*みりん 大さじ1  
 \*しょうゆ 小さじ1      \*黒いりごま 大さじ1/2

- 《作り方》 ① かぼちゃは1cmくらいに切り、レンジで約2分。  
 ② フライパンにサラダ油をひき、①を炒めます。  
 ③ ②に\*を合わせたものをからめてできあがり！

かぼちゃは栄養成分を豊富に含む緑黄色野菜です。  
おやつにもオススメです。



## ECOスタイル

## 秋掃除のススメ



大掃除は年末に行うものと考えがちです。忙しく過ごしているうちに時間が無くなり、何もしないまま新年を迎えてしまったことはありませんか。秋に汚れをリセットする事で、年末の掃除がぐっと楽になるのです！秋掃除には、水が冷たくない・汚れが落ちやすい・すぐ乾くというメリットがあります。今回は特におススメの場所をご紹介します。

### ★キッチン周り

油汚れが温かい室温でやわらかくなっているため、冬よりも短時間で済みます。特に換気扇の掃除はオススメです。

### ★窓拭き

冬に窓拭きをして寒い思いをしたことはありませんか？今の時期なら暑くも寒くもなく、窓拭きにはピッタリです。

### ★お風呂のカビ取り

パッキンに付いたカビの汚れも温かい時期の方が落ちやすくなります。掃除をしてすぐ乾くこの時期に一掃しておきましょう。

### ★カーテン

お家で洗えるカーテンであれば、乾きやすいこの時期に洗濯しましょう。洗濯したらそのままカーテンレールへ戻し窓を開けておきます。あっという間に乾いてくれます。



掃除をする際、洗剤ではなく重曹やクエン酸などを使うと環境にも優しいですね。  
年末の大掃除が少しでも楽になるよう、今から始めてみませんか。

# きらピカくらび

(編集責任：沼澤歯科医院)



## 目次:

- 歯無しの噺 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



## 歯無しの噺

こう見えても私は、落語が好きなんです。  
 といっても私がどう見えているのかはわからないのですが、東京出張の際にちょっと時間が出来た時などは、寄席をのぞいたりもします。  
 山形は落語好きが多いのでしょうか、山辺町に「山辺どんぶり亭」という落語の愛好会があるので、山形近隣で落語会や落語独演会が頻繁に行われています。幸せなことに、東京では入手困難でプラチナチケットと言われる“立川志の輔独演会”も、山形では簡単に手に入ってしまいます。ラッキーとしか言いようがないのです。  
 さてさて以前からテレビを観ていて、とても気になることがあります。それは職業柄なのでしょうか、噺家さんの中に、ご高齢で喋りづらそうにしている場面を時々見かけます。それはたぶん、入れ歯を使用しているために口蓋（歯の裏の上あごの部分）を覆われて発語しづらくなっているのだと想像するのですが、とても気になり噺が頭に入ってきません。私は、先代の円楽さんのファンだったので、喋りにくそうに噺をする姿がなおさら気になり、そしてちょっと悲しかった。現役の司会者の中にも、早口なのに喋りにくそうにしている方もいますよね。

キッチンとした入れ歯で、きちんと使用することが出来れば、普通にお話出来るはずなのですが。

「歯無しでは噺にならない」ということでしょうか。やはり歯はとても大切だということですね。



歯学博士 沼澤 孝典



## つぶやき...

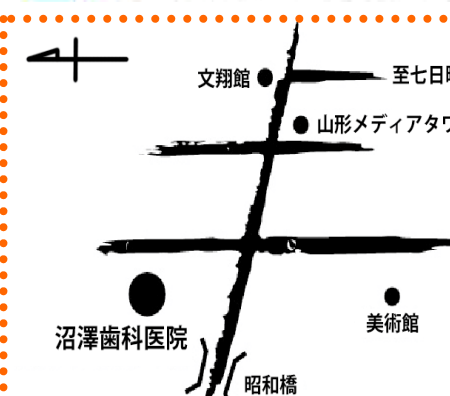
### 次年子(じねご)の七兵衛そば

お蕎麦が出てくる前に、ワラビやキクラゲ、漬け物など供されるので、ついついお箸が・・・  
蕎麦はコシのある手打ちの食べ放題です。



## 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。





院長: 沼澤 孝典



- \*美味しかった物: 焼き鳥『前田村』のぼんじり
- \*行きたいイベント: 『紅白歌合戦』 NHKホールで観覧したい
- \*最近の出来事: ちょこちょこテニスの大会に出場しています。参加することに意義があるのです。



副院長・小児歯科専門医: 沼澤 由紀



- \*美味しかった物: 先輩から届いた季節の果物
- \*行きたいイベント: 山形県内のマルシェ巡り 『しましま市』、『キトキト』…
- \*最近の出来事: 引っ越してきてから一度も整理していなかった物の断捨離中。色々なものが出てきます。



歯科衛生士・受付: 藤田 優子



- \*美味しかった物: あたご食堂の“唐揚げ定食”
- \*行きたいイベント: 高島ワイナリー秋の収穫祭に行ってきました。また来年も行きたいです!
- \*最近の出来事: 娘の新人戦を観てきました。



歯科衛生士: 蔦谷 友紀



- \*美味しかった物: シェインマスカット大福
- \*行きたいイベント: 子供と一緒に恐竜展(月山朝日博物村)
- \*最近の出来事: 娘がおばあちゃんからランドセルを買ってもらいました。



歯科衛生士: 金澤 知香



- \*美味しかった物: 竹亭の“かつ丼”
- \*行きたいイベント: ディズニーランドのハロウィン
- \*最近の出来事: ぎょうざフェスに行ってきました。色々な店のぎょうざがあり、とても美味しかったです。



歯科衛生士: 菊地 はるみ



- \*美味しかった物: 酒田みなと市場の小松マグロ屋の大トロ丼
- \*行きたいイベント: 11月に高島で開催されるハワイアンフェスに行く予定
- \*最近の出来事: 『滝王国山形』というのにのせられ滝めぐりをしています。



歯科助手: 前野 千果



- \*美味しかった物: 秋姫(すもも)
- \*行きたいイベント: 朝日町りんごまつり(10/15以降)
- \*最近の出来事: 甘酒を手作りしました。



お口の豆知識～指しゃぶい～





子育て中で心配になる指しゃぶり。相談も多く聞かれます。今回は指しゃぶりについてのお話です。

『指しゃぶりはよくないので、すぐにやめさせなくては!』という意見を聞いたことがある人もいるかもしれませんが、赤ちゃんの場合は、「吸啜反射(きゅうてつはんしゃ)」と言って、口に触れたものに何でも吸い付く動作が反射としてあります。

母乳やミルクを飲む練習になる大切な動作ですし、1～2歳頃の場合はどんどん手遊びよりもおもちゃ遊びの時間が多くなります。すると、日中の指しゃぶりの時間は自然と短くなる子が多いようです。ですので、2～3歳頃までの指しゃぶりは、成長のひとつとして見守っていても問題ありません。

☆歯並びについて☆

おしゃぶりや、指しゃぶりを続けていると、

上の歯と下の歯の間にすき間ができる『開口(かいこう)』  や前歯が突き出す『上顎前突(じょうがくぜんつつ)』いわゆる『出っ歯』  になりやすくなります。他にも、正しく発音が出来ない、口呼吸になりやすい、顎の発達が遅れるといったことも心配されます。

☆指しゃぶりを防止する方法は?☆

4歳を過ぎて指しゃぶりをしている場合や、2～3歳でも歯並びや噛み合わせに影響が出てきている場合は、指しゃぶりをやめさせる事も必要です。

- 子供の生活リズムを整え、外遊びや運動をして、エネルギーを十分に発散させる。
- (指しゃぶりをしていたら)他に興味のある事に誘ってあげる。
- 言葉で注意する。「お口が痛くなるからやめようね」「ママとお話できないから外そうね」など、理由を伝えながら話す。
- 寝つくまで絵本を読む。子供が寝つくまで、絵本を読んであげましょう。他にも、手を握ったり、頭をなでなでしたりして、スキンシップを増やすことも良いと思います。



大切なのは、子供の気持ちに寄り添いながら自然とやめられるように促してあげることです。子供の指しゃぶりを強引にやめさせようとすると、本人にストレスがたまり、かえってやめられなかったり、他の癖が出てきたりすることもありますので、子供の様子を見ながら、焦らず進めてあげられるといいですね。1人で悩まずご相談下さい。

インターネットはたくさんの情報であふれています。中には誤った情報も多くみられます。惑わされずに見極めたいところですね!



ワンポイントアドバイス

\*\*\* 歯磨き後のうがいについて \*\*\*



みなさんは歯磨き後のうがいは何回していますか? 多くの歯磨き粉にはフッ素が含まれています。フッ素とは、虫歯予防や歯を丈夫にする働きがある成分です。フッ素入りの歯磨き粉を使った歯磨き後の歯はフッ素のコーティングに包まれます。しかし、フッ素のコーティングは短い時間ではしっかり歯に浸透してくれないので、長時間保持する必要があります。その為、フッ素が浸透する前に、繰り返し何度も口をすすぐとフッ素が流れてしまいます。しっかり成分を残すためにはどのようなうがいをすれば良いのでしょうか。

- 【方法】
1. 歯磨き後、口に含んでいる歯磨き粉を吐き出す。
  2. 歯磨き後のすすぎ水の量は小さ目のコップ半分くらいで、十数秒間ブクブクうがいをする。
  3. 水を吐き出して終了。

少ない量の水と回数でお口の中に必要な成分を残しておくことができます。みなさんも是非試してみてください。