



秋冬野菜でふんわり鶏団子スープ



秋も深まり、あったかいものが恋しくなってきましたね。

《材料》 ★鶏ひき肉 300g ★刻みネギ 100g ★刻みしょうが 薄切り2枚
★大和芋(すりおろし) 大4 ★マヨネーズ 大2 ★塩 小1/2 ★片栗粉 大2
・水 700ml ・白だし 80ml ・大根 5cm ・しめじ 1パック

《作り方》 ①★印を混ぜます。
②大根は薄切りいちょう切り、しめじは石づきを取り、手で裂きます。
③・印を入れた鍋が沸騰したら①の肉団子を入れます。
※水でコーティングすると簡単に丸まります。
④肉団子を全て入れ終わったら10分蓋をして煮れば出来上がりです。



ECOスタイル

簡単！壁の汚れはこれで解決



頻りに触る機会があるスイッチ周りの壁。汚れた手で触ったつもりはなくても、毎日の生活の中で少しずつ手垢が付着して汚れが目立ってきます。

そこでおすすめなのが「セスキ炭酸ソーダ」。セスキ炭酸ソーダは、エコ洗剤の代表「重曹」と炭酸ナトリウムの中間的な性質を持ち合わせていて、脂肪酸やタンパク質に強く汚れを落とす力は重曹の約10倍あると言われています。

★セスキ水の作り方

水500ccにセスキ炭酸ソーダ小さじ1を混ぜ、スプレーボトルに入れて出来上がり。



汚れているところにスプレーして、固く絞った雑巾でふきとるだけできれいになります。壁紙だけでなく、キッチン周りの油汚れ・お風呂などいろいろなところに使えます。セスキ炭酸ソーダは100円ショップでも購入できます。是非、試してみてください。

※壁紙の素材によっては変色の恐れがあるので、目立たない場所で試してから使用してください。



きらピカくらび



命がけのイチジク採り

今年は猛暑だったせいか、草木の成長がとても早いように感じます。例年なら、9月に入ってからイチジクの収穫をするところですが、今年は8月下旬から野鳥がチュンチュン突ついておりました。気づいた頃には、真っ赤に熟した果肉を露出させたイチジクが、たくさんブラ下っていたのです。樹の周りには甘い香りが充満しています。た、たいへん、これは大変です！

何が大変かって？ 野鳥が突ついた完熟果実の発酵臭は、匂いに敏感なスズメバチを寄せつけてしまうからなのです。残暑というよりも、まだまだ真夏の猛暑である8月下旬の早朝、恐るおそる樹の様子を見に行ってみたら…あ〜なんということでしょう、十数匹のスズメバチが地鳴りのような恐ろしい羽音でイチジクを食っているではありませんか。ヒエヒエ〜。キイロスズメバチだけではなくオオスズメバチまでいるなんて。

ヤバイ、このままではスズメバチの巣になってしまうから！と覚悟を決め、殺虫スプレーを大量に買い込み、完全防備で挑みました。と言っても、白い帽子や服にタオルと手袋で露出ゼロにし、上からポンチョを被った程度の格好なのですが。左手に殺虫スプレーでスズメバチを追い払い、そのスキに右手でザラザラの葉を掻き分け、熟れた実を採り去り棄てる、という命がけの「イチジクの樹クリーン作戦」を実行したのでした。猛暑の中での作業は大汗で困難を極め、一日に行える範囲も限られてくるので、スズメバチが来襲しなくなるまでには一週間ほどかかりました。

闘いのあとに採れたイチジクは、例年よりも美味しく感じられ、いつもよりたくさん食べました…とさ。

歯学博士 沼澤 孝典



目次

命がけのイチジク採り	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

つぶやき…

今年も10月から2月までの間、山形歯科専門学校が実習に来ております。歯科衛生士の卵たちをあたたかい目で見守って下さい。



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
Facebook: 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



- *発見したこと:
偶然通った小路で新しいお蕎麦屋さんを発見。
- *秋に食べたいフルーツ: ザクロ
- *最近の出来事:
今年いっぱい改装のため、入れなくなるらしい道後温泉に行ってきた。



副院長・小児歯科専門医: 沼澤 由紀



- *発見したこと:
真夏には全く刺されなかった蚊に、今気づいたらやられていることを発見!
- *秋に食べたいフルーツ:
幸水、豊水の梨
- *最近の出来事:
晴れた日に日本海に溶けていった夕陽を初めて見た。



歯科衛生士・受付: 藤田 優子



- *発見したこと:
スタッフの友紀ちゃんから聞いたのですが、男女混合のチアダンスがあった事。
- *秋に食べたいフルーツ: 柿
- *最近の出来事:
韓国語に興味津々!



歯科衛生士: 蔦谷 友紀



- *発見したこと:
マヨネーズで10円玉がきれいになる事。
- *秋に食べたいフルーツ: 和梨
- *最近の出来事:
大好きなマンガを大人買いしました。



歯科衛生士: 金澤 知香



- *発見したこと:
身長が伸びていた!
- *秋に食べたいフルーツ: 桃
- *最近の出来事:
韓国旅行に行きました。



歯科衛生士: 菊地 はるみ



- *発見したこと:
枝豆をゆでる時、最初に塩もみをしてから ゆでるのをみんなが知っていた事(私は知らなかった)
- *秋に食べたいフルーツ:
シャインマスカット以外ありません♡
- *最近の出来事:
・9月いっぱい山形を離れる笑福亭笑助の寄席に行ってきました。
・日本一の芋煮会、ギネスに参加。



歯科助手: 前野 千果



- *発見したこと:
うちの犬にM字眉ができていた。
- *秋に食べたいフルーツ:
ぶどう(ピオーネ)
- *最近の出来事:
クーリッシュのベルギーチョコレート味にはまっています。



お口の豆知識 ~POs-Ca F(ポスカ)ガムについて~

以前にも紹介した歯科医院専用ガムですが、最近また注目を集めています。そこで、どんな効果があるガムなのか詳しくお話します。

POs-Ca F(ポスカ)の特徴

- 正式名は、リン酸化オリゴ糖カルシウム(ポスカだけの主成分です)
- むし歯の原因となる酸を作らない食品
- だ液に溶けやすいカルシウム素材
- 初期むし歯を再結晶化して、丈夫な歯を保つ
という事なのですが、難しい言葉が並んでいるので詳しく説明します。

* 初期むし歯とは? *

歯に穴が開く一歩手前の状態のことです。この状態を放置すると確実にむし歯に移行します。

例えば、歯の表面の白濁(白くなる事)などがあります。



* 再結晶化とは? *

人は食事をするとき口の中が酸性状態になり、それによって歯の表面に穴が開きます。この時、ポスカの主成分が働きかけ、「健康だった時の状態」により近く、歯の表面を修復してくれるのです。それを再結晶化と呼びます。

つまり、POs-Ca F(ポスカ)ガムを噛む習慣があると、初期のむし歯の表面を再結晶化し、丈夫な歯を保つことが出来るのです。注) 目で見てわかるものではないそうです。



日頃より、ガムを噛む習慣がある方やキシリトールガムを選ばれる方は特にオススメなガムだと思います。味も3種類あります。興味のある方はスタッフまで♪



ワンポイントアドバイス



「歯ブラシ交換デー」

「歯ブラシ交換デー」というものをご存知ですか? 一般的に歯ブラシの交換目安は1ヵ月位と言われています。毛先の広がりによってどれだけ汚れ落とし効果が低下しているか調査したものとすると、新しい歯ブラシが100%とすると歯ブラシが開いていくごとに清掃力が低くなり、歯面にきちんと当たりにくくなります。歯肉を傷つけてしまう事もあります。

「歯ブラシ交換デー」というのは、歯ブラシの「は」にちなんで毎月8日なんだそうです!! 歯ブラシの交換を習慣化することで、常に清掃力100%に近い状態でブラッシングする事が出来ます。みなさんも参考にしてみてください。

