



春キャベツの揚げないメンチカツ

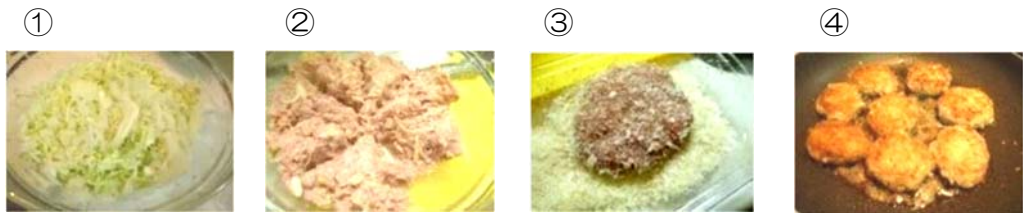
春を感じると心もウキウキしてきますね♪
だんだん薄着になるとカロリーも気になってくる季節☺
ほんの少しカロリーをおさえてみましょう☺

《材料》(3~4人分)

- ・キャベツ 1/3~1/2 ・ひき肉 200g ・パン粉 適量 ・サラダ油(オリーブオイル)
- ★パン粉 1/2カップ ★卵 1個 ★牛乳 大3 ★塩こしょう 小1/2 ★ソース 小2

《作り方》

- ①キャベツは粗い千切りにし、塩少々をふったらレンジで3分ほどチンして冷ましておく。
- ②キャベツの水気を絞り、★印の材料をすべて混ぜ合わせる。
- ③好みの大きさに成形し、そのままパン粉をつける。
- ④多めの油で両面をこんがり蒸し焼きにしたら出来上がり。



油で揚げず、焼くことでちょっとだけ罪悪感が薄れます☺



ECOスタイル

春こそ網戸のお掃除を!



暖かくなってきて、窓を開けて網戸にしておくことも増えてきました。でも待って! その網戸、汚れてしまいませんか? 網戸のお掃除は、年末の大掃除の時にというお宅も多いのではないのでしょうか。しかし、外で風雨にさらされている網戸は、すぐに汚れてしまうのです。特に今の時期は、花粉もかなり付着しています。花粉やホコリの詰まった網戸は風通しが悪くなってしまいます。これからの季節、気持ちの良い風をお部屋に通すためにも、網戸を掃除してみましょう。

★網戸のお手入れ方法★

・網戸を外すことができる場合

水をかけながら柔らかいスポンジで汚れを落としましょう。
※あまり力を入れてゴシゴシこすると、網が外れてしまったり、たわんでしまったりすることがあるのでご注意ください!

・網戸を外すことができない場合

- 【1】新聞紙などの大判の紙を網戸の片側に貼り、掃除機でホコリを吸い取ります。
※片側を塞がずに掃除機をかけても、ホコリを吸い取ってはくれません。
- 【2】掃除機で取りきれなかった汚れを、「メラミンスポンジ」で綺麗にします。
メラミンスポンジを水に浸し、軽く絞ってから網戸を内側、外側と拭いていきます。汚れがしつこいときは重曹を水に混ぜると良いですよ。



目次:

口腔がん	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

口腔がん

(編集責任: 沼澤歯科医院)

先日、歌手の堀ちえみさんが、舌がんの手術をしたというニュースが大きな話題になりました。口の中にも癌が出来るということを知った方も多いのではないのでしょうか。それだけに、私たち歯科医師や歯科衛生士の健康チェックに対する責任は重く、口の中の隅々まで目を光らせているのです。口腔初発のがんは数が少ないと言われていますが、実際に当院では、幸いにも早期発見することが出来て、術後の治癒あるいは経過良好である患者さんも数名おります。

実は、歯科医師である私の父も18年前、舌がんになりました。最初は白板症という良性腫瘍だったので舌の一部を切除するだけで済んだのです。ところが、歯科医のくせに当時喫煙をしていた父は2年後に再発をしてしまい、すぐに生検をした結果、悪性転化していることが判明しました。そして舌の側面1/3切除ならびに術後の放射線治療を開始したのです。放射線治療は口腔粘膜ならびに咽頭部の火傷を起こすので、モノが飲み込めず、麻酔剤のゼリーを流し込んで感覚麻痺させてから食事をするなど、それはそれは...見ている周囲の人間もツライ治療でした。それでも転移する前に早期発見、治療が出来たおかげで、現在の父はタバコもやめて、毎日元気に認知症と闘っております(笑)。

口腔がんの原因は、はっきりとわかっていませんが、飲酒、不良補綴物、むし歯、などが考えられるとされています。口腔がんに対して過度に不安を抱く必要はありませんが、予防のための健康チェックは有効であると思います。

堀ちえみさんの一日も早い復帰をお祈りしております。

歯学博士 沼澤 孝典



つぶやき...

みなさん今年の10連休はどうされますか?
当院は、5月6日(月)診療することにしました!



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

- *最近食べた春スイーツ：
桜のマカロン
- *一日の中での楽しみは何ですか？：
日の出とともに起床
- *最近の出来事：
母の十三回忌法要を行いました。
月日が経つのは早いですね。



歯科衛生士・受付: 藤田 優子

- *最近食べた春スイーツ：
さくら味のラスク(大人の味でした)
- *一日の中での楽しみは何ですか？：
就寝前のYouTube
- *最近の出来事：
待ちに待った本が届いたので
読書に夢中です。



歯科衛生士: 金澤 知香

- *最近食べた春スイーツ：
イチゴが上に乗ってる団子
- *一日の中での楽しみは何ですか？：
お風呂に入りながらNet flixを
見る事。
- *最近の出来事：
福島に円盤餃子を食へに行きました。



歯科助手: 前野 千果

- *最近食べた春スイーツ：
ローソンのカスタード苺ロールケーキ
- *一日の中での楽しみは何ですか？：
好きな入浴剤を入れてお風呂に
入る事。
- *最近の出来事：
息子が中学生になりました。



副院長・小児歯科専門医: 沼澤 由紀

- *最近食べた春スイーツ：
長栄堂のいちご大福
- *一日の中での楽しみは何ですか？：
リックと目を見てお話しする時間。
じっと聞いてくれます。
- *最近の出来事：
庭のチューリップの葉っぱが
出ているのに気付いた時、
春が来た！と感じます。



歯科衛生士: 髙谷 友紀

- *最近食べた春スイーツ：
ピンク色のエクレア
- *一日の中での楽しみは何ですか？：
猫におやつをあげている時
- *最近の出来事：
高校時代の友人の結婚式に出席
した事。



歯科衛生士: 菊地 はるみ

- *最近食べた春スイーツ：
いちごどっさりパフェ
- *一日の中での楽しみは何ですか？：
いちごが小さくてすっぱかった
- *最近の出来事：
朝ごはん
- *最近の出来事：
ディナーショーでフラを踊りました。



お口の豆知識 ~歯磨剤(歯磨き粉)~



どんな歯磨き粉がお勧めですか？と質問を受けることがあります。
店頭には数えきれない製品がありますので、迷ってしまいますよね？
今回は歯磨剤(歯磨き粉)を選ぶ時のポイントをお話します。

「刺激が強すぎる」「研磨成分が歯を削ってしまう」などの理由から、かつては歯科医院でも歯磨剤を使わないブラッシングが推奨されてきました。しかし、近年はむし歯予防に効果が高いフッ素や殺菌成分などの多くの有効成分もずいぶん進化しています。
市販の物でも薬用成分が含まれている物をお勧めします。

◆ 薬用成分とは ◆


- ・殺菌成分 — むし歯も歯周病も口の中の病原菌が原因で起こります。
口内のバランスを整えるのを助けます。
- ・フッ素 — 歯の中のカルシウムと結びついて歯質を強くします。




◆ 商品に表示されている成分の表示は… ◆

- ・殺菌成分 — IPMP(イソプロピルメチルフェノール)やCPC(塩化セチルピリジニウム)
- ・フッ素成分 — フッ素(フッ化ナトリウム)
などと記載されています。
昔とは様変わりしていて、毎日のブラッシングで取り入れたい成分です。

他にも「白くしたい」や「しみにくくしたい」に効果的な製品もあります。
特にしみる症状でお悩みの方は多いのではないのでしょうか？使用効果に個人差はありますが、「シユミテクト」もお勧めです。
硝酸カリウム成分が含まれていて、しみる症状を緩和する効果があります。
当院にサンプルも準備しておりますので、気になる方はスタッフにお声がけ下さい。参考にしてみてください。



ワンポイントアドバイス



『花粉から肌を守るスプレー』

花粉が飛散する時期になると、顔がかゆくなる、赤くなるなどの症状が出る方も多いかと思えます。

肌に花粉から肌を守るスプレーをすることで、花粉をはねのけたり、吸着させたりすることで、直接肌に花粉が付着するのを防ぐ事ができるそうです。

外出中でも簡単にスプレーする事で花粉をブロックしメイクの上からもできるので女性には嬉しいものです。

種類も豊富でドラッグストアでも売っているので試してみてください！