



## きのこの梅煮



食欲の秋到来ですね～☺

秋はきのこが美味しい季節ですが、今やきのこは一年中食べられる常備菜になっています。そこで今回はいまだきのこのヘルシー常備菜として、きのこの梅煮をご紹介します♣

### 《材料》

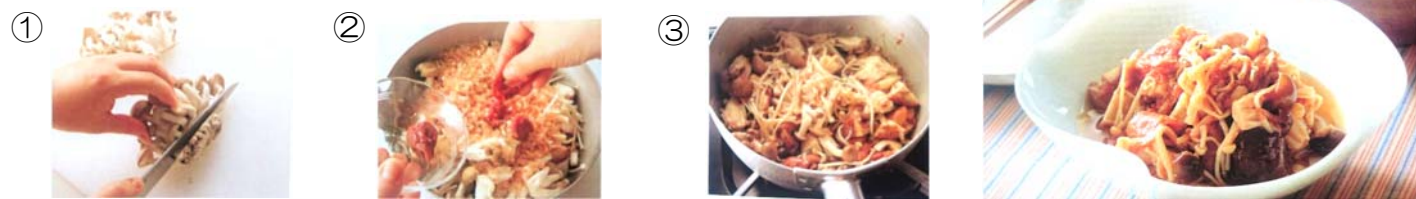


- ・生しいたけ 1袋
  - ・しめじ 2パック
  - ・えのきだけ 2袋
  - ・梅干し 3個
  - ・かつお節 2袋(10g)
- ＝調味料＝
- ・酒 大さじ4
  - ・みりん
  - ・しょうゆ 各大さじ2



### 《作り方》

- ①生しいたけは軸を取って4等分、しめじは石づきを取って子房にほぐし、えのきだけは根元を切る。
- ②鍋にきのこを入れてかつお節をかけ、梅干しを手でつぶして散らし、酒大さじ4、みりん・しょうゆ 各大さじ2を加える。
- ③②の鍋を火にかけ、煮立ったら火をやや弱めて10分ほど煮る。



## ECOスタイル ペットボトルで部屋中を明るく

最近、自然災害のニュースをよく目にします。そこで、今回は災害に遭ったときに知っておくと便利な知恵を紹介します。

停電の際、懐中電灯の光だけでは部屋中を明るく照らすことはできませんが、ペットボトルがあれば明るさの範囲を広げられます。

懐中電灯を立てて置きその上に水の入ったペットボトルを乗せるだけ。懐中電灯がランタンに代わります。光が屈折するため一か所だけでなく、全体的にほわっと明るくなります。ほかには、白いスーパーの袋に懐中電灯を入れるという方法もあります。

ライトは放熱が少なく、電池が長持ちするLEDの懐中電灯がおすすめです。

いざというときのために一度試してみてくださいはいかがですか。



# 秋 きらピカくらぶ



(編集責任：沼澤歯科医院)

### 目次:

恩返し	1
つぶやき	1
仲間たちの紹介	2
お口の豆知識	3
スタッフのオススメ	3
我が家の簡単レシピ	4
ECOスタイル	4



### 恩返し

20年くらい前に、大学時代のM先輩が、千葉縣市川市に歯科医院を開業した頃の話です。開業数ヶ月後、東京で所用を終えた私は、ふと市川まで足を伸ばしてみたのです。もちろん連絡もせずに。開業したての歯科医院受付は、急患にどんな対応をするのか…なんて興味津々で、市川駅ビルで「ヒロタのシュークリーム」を手土産に購入して、いざM歯科医院へ！「こんにちは～！」受付の爽やかな笑顔。うん、ヨシヨシ。「歯が痛いんですけど…」。「治療中の患者さんがいらっしゃいますので少々お待ちいただけますけどよろしいですか？」。(なかなか良い対応、ヨシヨシ)。「ではこの予約票に必要事項をご記入ください」。そして暫く待合室を隅々まで観察していたところ、奥の方からバタバタとリズム感の無い足音ともにM先輩が現れ、「コラお前何やってんだ！」と首根っこを掴まれて医局に連行されたのです。お土産は忘れずに持って。

まあ、そんなことを3～4年に一度、「親友から紹介されて」「祖母が大変お世話になったので感謝を込めて」「HPを閲覧して遠方から来た人」など手を変え品を変え、懲りずに市川まで足を運んで様々な患者さんを演じておりました。(過去の話です)

つい先日、午前の診療中に受付のユーコさんが「待合室に変な方が座ってます！」と耳元で報告。「『千葉の美味しい梨を院長先生に食べさせようと思って持ってきたんだ』と言って大きな箱を抱えてるんです」。ん？どこかで聞いたような…。わざわざ山形まで来ないよね…。まさか…。でも待合室には、梨の絵が描かれた段ボール箱を抱えたM先輩が、絵に描いたようにちよこんと座っているではありませんか。「恩返しに来たんだよ」だって。忙しい時なのに笑っちゃいますよね。ミツ。それは恩返しではなく仕返しでしょうが！

スキーモーグルチームのデンタルサポートで、山形での夏合宿に同行して来たんですって。あ～ビックリしたなあ、もう。

歯学博士 沼澤 孝典



### つぶやき...



先輩が南アフリカから買って来たお土産。額装して玄関に飾りました。ラグビーが強いですか知りませんが、なんだか遠い国なんでしょう？



### 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

〒990-0056

山形県山形市錦町11-15

TEL 023-635-5454

### 沼澤歯科医院

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



- \*はまっている事:  
今村翔吾の時代小説。  
「新庄藩」が出てくる。
- \*今年の秋に行った行事:  
初の試みとして  
「秋の流しそうめん」  
をやりました。  
猛暑の夏よりも良いかも。
- \*最近の出来事:  
28年目にして結婚記念日に  
妻と2人で食事に行きました。



### 副院長・小児歯科専門医: 沼澤 由紀



- \*はまっている事:  
相変わらずなフラ好き。
- \*今年の秋に行った行事:  
秋の秋田路で北日本地方の  
小児歯科学会。
- \*最近の出来事:  
スーパーにサンマが無い!!



### 歯科衛生士・受付: 藤田 優子



- \*はまっている事:  
黒豆茶やチャイを飲むこと。
- \*今年の秋に行った行事:  
娘の中学最後の運動会。  
副応援団長で頑張っていました!
- \*最近の出来事:  
洗濯機を新しくしました。



### 歯科衛生士: 髙谷 友紀

- \*はまっている事:  
フェイスバックをたくさん買いました。
- \*今年の秋に行った行事:  
上山かかし祭り
- \*最近の出来事:  
自転車を買いました。  
子供たちと一緒にサイクリング!



### 歯科衛生士: 金澤 知香



- \*はまっている事:  
食べる動画を観るのにハマっています。
- \*今年の秋に行った行事:  
家族旅行に行きました。
- \*最近の出来事:  
初めて海ブドウを食べました。



### 歯科衛生士: 菊地 はるみ



- \*はまっている事:  
母が漬けるなす漬。
- \*今年の秋に行った行事:  
フラとベリーの発表会と  
ショーが2週間のうちに  
4回ありました。
- \*最近の出来事:  
5LDKの古民家から2LDKに  
引っ越し、すさまじい断捨離をしました。



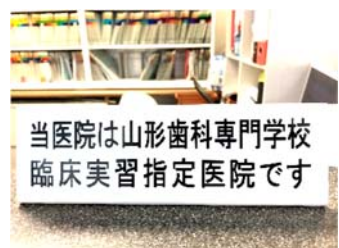
### 歯科助手: 前野 千果

- \*はまっている事:  
ホットヨガ
- \*今年の秋に行った行事:  
新人戦の応援
- \*最近の出来事:  
パイナップルカッターを買いました。



### 沼澤歯科医院

- \*最近の出来事:  
今年も山形歯科専門学校  
の学生臨床実習が始まり  
ました。



## お口の豆知識 ~お口の健康もバランスが大切です~

お口の中にはたくさんの常在菌が存在しています。約300種類、数だと約1,000億個とも言われています。そのほとんどの菌に病原性はなく、日常生活では害はありません。口の中の温度、湿度は菌にとって住みやすい絶好のパラダイスです。歯周病菌やむし歯が増えて常在菌のバランスが崩れてしまうと、色々なトラブルを引き起こしてしまいます。

特に季節の変わり目に多く見られる症状は、

- 歯ぐきの腫れ、痛み
- 噛んだ時に違和感がある、または痛くて噛めない
- 口が開けられない



などの歯ぐきのトラブルです。

体の免疫力が下がった時や、風邪などの体調不良でブラッシングが出来ずに汚れが口の中に残っている場合に、症状が出やすくなる方が多いようです。他にも、高血圧や糖尿病などの生活習慣病がある方は健康な方よりも抵抗力が弱くなりますので、注意が必要です。

### ◆ 定期健診で現在の状態を知ることが大切です! ◆

定期健診では歯ぐきのチェックを行っています。この検査で現在のお口全体の歯と歯ぐきの状態チェックや、ホームケアのアドバイスも行っています。定期的に確認する事で、重度の歯や歯ぐきの痛み腫れなどの急性症状も予防する事が出来ます。

### ◆ 歯周病菌を調べる検査があります。◆



一バナペリオ  
歯に付着したプラークを採取し、簡単に検査できます。  
定期健診の目安にもなりますので、気になる方はスタッフまでお声掛けください。



### 『歯科用泡ハミガキ ピカ泡クール』

義歯のお手入れで錠剤(タブレット)を使用している方も多いと思いますが、泡タイプの洗浄剤が新しく仲間入りしました。

食後など、汚れが気になる時に短時間で洗浄できるので、日中の使用にもオススメです。  
義歯の他に、マウスピースなどにも使用できます。  
研磨剤無配合ですので、傷つけにくく洗浄後はミントの香りがしてとても爽やかです。



気になる方はスタッフにお声がけくださいね。 ￥980

