



お正月の残ったお餅で！～お餅のおろし煮～

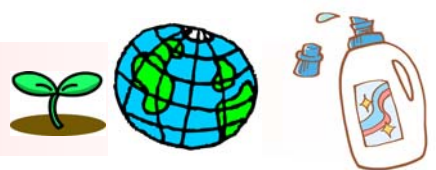
お正月のお餅、余っていませんか？
納豆やきな粉、雑煮もいいですが、食べ過ぎたお正月の後には、
大根おろしでさっぱり、優しい味で…

- 《材 料》 ・餅…2個 ・サラダ油…大さじ2 ・大根…200g
 ・めんつゆ(2倍濃縮)…45cc ・水100cc ・片栗粉…適量
 ◎刻み海苔、ねぎ…適量

- 《作り方》 ① フライパンにサラダ油をしき、餅の表面がカリッとするまで揚げ焼きにする。
 ② 大根はおろして、めんつゆと水を合わせて煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
 (とろみを付けることで、お餅に大根おろしが絡みやすくなります★)
 ③ 揚げ焼きにしたお餅を加え、お好みに刻み海苔や葱をちらしてお召し上がりください。



ECOスタイル 部屋干しのコツ



冬になると洗濯物を部屋干しするお家も多いのではないのでしょうか。
そこで、部屋干しの洗濯物を早く乾かす方法をご紹介します。

新聞紙を用意し、一度くしゃくしゃと丸めてから広げたものを洗濯物の下に敷くだけ。これだけで、洗濯物の乾きが早くなります。
新聞紙は余分な湿気を吸ってくれるうえ、気になるニオイもしっかりとてくれます。
くしゃくしゃにすることで、新聞紙の表面積が増えて吸湿率もアップ。
干すところは、カーテンレールや壁沿いなど空気が通りにくい部屋の隅は避け、広くて風通しのいい場所に干しましょう。
洗濯物同士の間にはこぶし大の空間をあけ、丈の長いものと短いものを交互にかけることで風が行き渡りやすくなります。



(編集責任：沼澤歯科医院)

沼澤歯科医院ニュースレター
2020年1月発行

ホテルの掃除

昨年、10年ぶりくらいに全員が揃ったので“沼澤歯科医院スタッフ旅行”に行ってきました。情勢が不安定な香港を避け直行便で「マカオ」に。
マカオでの数日間、観光やショーの観覧、食事や買い物などを満喫しました。
そして帰国の途につく最終日の朝。フライトはam9:30だったのでam7:30にホテルを出発することになっていた私たちは、それぞれ朝早くから身支度をしていたのだと思います。私も湯船につかって目を覚ますため、バスタブにお湯を張っておりました。帰路はウェブチェックインをする必要があり、私がみんなの分をまとめてすることにしていたのですが、その時にふと、まだしていなかったことを思い出したのです。ちょっとマカオ航空のウェブサイトを確認しておこうとテーブルに行ってスマホをいじり始めておりました。文字が細かくて見づらいな…なんて思いながら。あ、そうそう、そろそろお湯が！…………浴室に行ったらビックリ！なんとデカイ蛇口からはドバドバ勢いよくお湯が噴出されて、浴槽から溢れ出たお湯は既に洗面所のタイルを全面的に覆いつくしており、寸でのところで室内のカーペットに染み出そうと待ち構えているではありませんか！ 一瞬、帰国便に間に合わない私の姿が頭を過りました。「あらアアあら！」こんな時って他人事みたいな言葉が出るんですね。それからというもの、私の記憶の限りでは部屋中のタオルをかき集め、“床を拭いて排水溝でタオルを絞る”という動作の繰り返し。最後に乾いたタオルで綺麗にタイルを仕上げ拭きました。ハウスキーパーは普段こまめの床拭きはしないのでしょうけれども、汚れでまっ黒になったタオルにビックリしてしまいました。朝の大掃除を終えた私は、ウェブチェックインもなんとかこなし、大騒ぎしたことはスタッフの誰にもバレずに、涼しい顔で帰国の途につくことが出来ました…とき。



くザ・ヴェネチアン・マカオ前にて>

歯学博士 沼澤 孝典



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



目次：

ホテルの掃除	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…

今年も玄関に由紀先生手づくりのしめ飾りをしました。



仲間たちの紹介



院長: 沼澤 孝典

- *今年の目標：
何か1つ資格を取得する。
- *昨年楽しかった事：
家族全員が揃った日があった。
- *最近の出来事：
つくばのJAXAに行ってきました。



副院長・小児歯科専門医: 沼澤 由紀

- *今年の目標：
やせ筋を鍛える。
- *昨年楽しかった事：
美食を堪能した京都も楽しかったのですが、その帰りに伊丹空港で偶然にもCA姿の娘と出会ってちょっと興奮しました。
- *最近の出来事：
小児歯科学会の北日本地方会で保育園での活動成果をポスター発表してきました。



歯科衛生士・受付: 藤田 優子

- *今年の目標：
家族で旅行に行く！
- *昨年楽しかった事：
成人した息子とお酒を飲んだ事
- *最近の出来事：
子供たちからステキなプレゼントをもらいました。



歯科衛生士: 葛谷 友紀

- *今年の目標：
投げ出していた韓国語の勉強をやってみる。
- *昨年楽しかった事：
子ども達と初めてアウトドアに行けた事。
- *最近の出来事：
下の娘がスキーデビューしました。



歯科衛生士: 金澤 知香

- *今年の目標：
週1回は運動する！
- *昨年楽しかった事：
誕生日をサプライズでお祝いしてもらった。
- *最近の出来事：
ソフトバレーを始めました。



歯科助手: 前野 千果

- *今年の目標：
ヨガでいまより難しいクラスに挑戦する
- *昨年楽しかった事：
家族で(ワンコも一緒に)キャンプに行った事
- *最近の出来事：
息子の部屋に寒冷地仕様のエアコンがやってきました。



沼澤歯科医院

昨年スタッフ旅行で「マカオ旅行」に行ってきました。



“旅行写真コンテスト”
←優勝 撮影者 葛谷 友紀



☆☆お口の豆知識☆☆ ～意外に多い!歯垢が残っているところ～

毎日、歯を磨いていてもむし歯になってしまった経験はありませんか？
自分ではきちんと磨けているつもりでも、磨き残しができてしまうことがあります。
今回は歯垢が残りやすい場所についてお話しします。

歯垢(デンタルプラーク)はお口のトラブルの原因になる細菌の塊です。
1mgの歯垢の中には約2～3億個もの細菌がいて、むし歯や歯周病、口臭などの原因となります。
歯垢は粘着性が強いので、うがいだけでは取り除くことができず、そのままにしておくと歯石へと変わってしまいブラッシングでは取れなくなってしまいます。
そのため歯垢をしっかりと除去していくことが大切です。

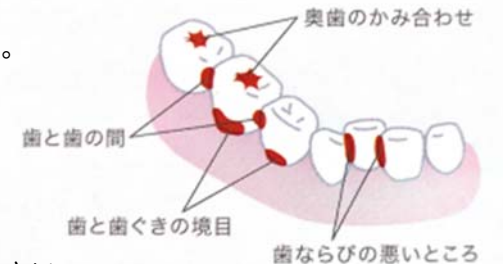
＜歯垢が残りやすい場所＞

- ・歯と歯の間
- ・歯と歯肉の境目
- ・奥歯のかみ合わせ
- ・歯並びの悪い所

＜歯フロシの使い方のポイント！＞

- ・歯と歯肉の境目、歯と歯の間にきちんとあてる
- ・毛先が広がらない程度に軽い力でみがく
- ・小刻みに動かして一本ずつ丁寧にみがく

フロス、歯間ブラシを使うとより歯垢の除去率が上がります。
歯ブラシの毛先が開いたら除去率が下がるため一ヶ月を目安に交換しましょう。
歯とお口の健康を守るため、むし歯などになってからの「治療」ではなく、なる前の「予防」を大切にしていきましょう。
磨き方がわからなかったり気になることがあればご相談ください。



ワンポイントアドバイス

ドライマウスは唾液の減少が原因とされています。

☆ ドライマウス ☆



唾液にはお口の中の細菌などを洗い流す自浄作用があります。しかし、唾液の分泌が少なくなると、その作用が低下し、むし歯の原因となるミュータンス菌などが増殖してしまいます。
お口の中には、唾液が出てくる場所があり、マッサージしてあげることで、唾液の分泌を促す事が出来ます。

① 耳下腺(じかせん)



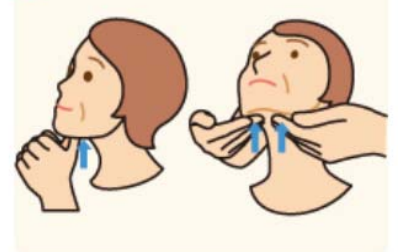
耳たぶのやや前方、上の奥歯あたりのほほに人差し指をあて、指全体でやさしく押します。
酸っぱい食べ物を想像すると、スーッとだ液が出てくるところです。
5～10回繰り返します。

② 顎下腺(がっかせん)



顎下腺は、あごの骨の内側のやわらかい部分です。
指をあて、耳の下からあごの先までやさしく押します。
5～10回繰り返します。

③ 舌下腺(ぜっかせん)



舌下腺は、あごの先のとがった部分の内側、舌の付け根にあります。
下顎から舌を押し上げるように、両手の親指でグーッと押します。
5～10回繰り返します。