



## パパッと簡単時短おやつ



子どもたちの大好きなドーナツの手作りの揚げたてを食べさせてあげたいと思っても、生地から作ると大変ですよね。そこで今回ご紹介するのが、うどんを束ねてドーナツにする……その名も「うど～ナツ」！  
10分でできる簡単レシピなので、お子さんと一緒に作るのもおすすめです。

- 《材 料》 ・薄力粉 大さじ6 ・うどん(茹で) 1袋 ・サラダ油 適量  
・グラニュー糖 大さじ2 ・粉糖 適量

- 《作り方》 ① ポリ袋に薄力粉とうどんを入れ、袋の口をねじって手で留めながら軽く振って揉み、うどん全体に薄力粉をまぶす。  
② 袋から出したうどん6本を伸ばして束ね、片端を押さえたまま束全体をグルグルとねじる。そのまま束を輪状に丸め、両端をあわせて指でつぶし、輪にする。  
③ フライパンにサラダ油適量を熱し、②を180℃で3～4分、途中でひっくり返しながら揚げる。  
④ 新しいポリ袋にグラニュー糖と③を入れ、袋の口をねじって手で留めながら軽く振って揉み、グラニュー糖をまぶす。皿に盛り、お好みで上から茶こしで粉糖を振るう。



## ECOスタイル 身近なもので花が長持ち



お祝いやイベント時にもらうことが多い花。せっかくの思い出は大切にしたいですね。丁寧な世話をしているにもかかわらず、頻りに水を取り替えたり、茎の根元を水切りするなど、手間もかかります。花の延命剤なども販売されていますが、今回は身近にあるもので長く美しさを保つ方法をご紹介します。

- お酢  
切り口を酢に30秒～1分ほどつけ、その後すぐに水につける。
- 漂白剤・中性洗剤  
水1Lに対して5～6滴を入れると、バクテリアなどの繁殖が抑えられます。
- 砂糖  
水1Lに対して砂糖5～10gと漂白剤5～6滴入れると、栄養補給として効果的です。

春になって、花を飾る機会も増えるかと思えます。どれも家庭にあるものなので、ぜひお試しください。実は、透明なサイダーが一番簡単な「魔法の水」なんです。



# きらピカくらぶ



(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4月発行

## 反実仮想 (はんじつかそう)

新型コロナの件では、東京オリンピックが延期になったことなども含め、いろいろなところに大きな影響が出ていますね。

マスクや消毒薬不足に関してはある程度予測はついたものの、トイレットペーパーやガーゼまで品不足になるとは、私たちも驚きの連続でありました。当院では、開業20周年の際に記念品として患者さんにお配りしたマスクの在庫があったため、2月～3月はマスクを必要とする方たちに対してお配りすることが出来たのですが、4月に入ってからは自分たちの診療も底が見えてきたのでちょっと焦りました。感染症予防対策は充分にしているつもりでありましたが、予防するための物品が長期にわたって入手困難になるとは想像を超えるものでありました。一言で「危機管理」とは言うけれども、実行するのはホントに難しいと感じています。

その昔、薩摩藩には『反実仮想』という教えがあり、それのもと、藩士たちは日々の訓練に取り組んでいたそうでもあります。『反実仮想』とは「現実には起きていないけれども、将来起きそうなことを想像することが大切である」ということで、常日頃より“起きたら不都合なこと”を議論することが、最後に勝ち残るために必要であると説いたとのこと。「もし～ならば」「もし～こうなったら」ということを日々考えることはとても大切であり、現代に置き換えるのであれば、これこそが『リスク対応の極意』ではないでしょうか。



＊もしインフルエンザなどの感染症が周囲で多数発生した場合…

＊もし家族が転倒して意識消失した場合…

＊もし急に電気や水道の供給がストップした場合… etc.

このように、私たちの身の周りで起きるかもしれないことを、常日頃から「場合分け」して考えておくことが、私たちが出来る『危機管理』だと思います。

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

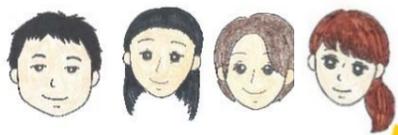


## つぶやき…

ピエール＝オーギュスト・ルノワールの傑作「ムーラン・ド・ラ・キャレット」  
この絵画を観ると気持ちが明るくなります。



(診療室に複製画を飾っています)



## 仲間たちの紹介



### 院長:沼澤 孝典

- \*お勧めしたい食べ物 : 素焼きピーナッツ
- \*身体のためにやっている事 : テレビ体操(ETV朝6:25)
- \*最近の出来事 : 全身にじんましんがでたとて辛かったです



### 副院長・小児歯科専門医:沼澤 由紀

- \*お勧めしたい食べ物 : 『たこつぼ』のふくらお好み焼き
- \*身体のためにやっている事 : 少しずつの柔軟体操
- \*最近の出来事 : 娘の成人式でした。楽しい人生!



### 歯科衛生士・受付:藤田 優子

- \*お勧めしたい食べ物 : キットカットミニ オトナの甘さ濃い抹茶
- \*身体のためにやっている事 : ヨーグルトを毎日食べている
- \*最近の出来事 : 娘が高校生になりました



### 歯科衛生士:蔦谷 友紀

- \*お勧めしたい食べ物 : おーぱんの辛口カレーパン
- \*身体のためにやっている事 : 1日2分のプランク
- \*最近の出来事 : 春休み中1歳2ヶ月の姪っ子とたくさん遊びました



### 歯科衛生士:金澤 知香

- \*お勧めしたい食べ物 : 「シャンティアン」のフォー
- \*身体のためにやっている事 : マッサージ
- \*最近の出来事 : 料理を頑張っています



### 歯科衛生士:菊地 はるみ

- \*お勧めしたい食べ物 : コストコの湯田ヨーグルトのもっちりタイプ
- \*身体のためにやっている事 : 鉄瓶でお湯を沸かし、全ての料理に使っている
- \*最近の出来事 : モーズで、でんちゃんに会いました。ものすごく大きかった!



### 歯科助手:前野 千果

- \*お勧めしたい食べ物 : バスクチーズケーキ
- \*身体のためにやっている事 : ヨガ
- \*最近の出来事 : うちのワンコ、換毛期に入りました



### 沼澤歯科医院

手指消毒しましょう!



## お口の豆知識

### \*\* 予防歯科 ~シーラント処置について~ \*\*

みなさんは「予防歯科」という言葉を耳にした事がありますか? 予防歯科とは、むし歯などになってから治療を受けるのではなく口内の健康を維持するために予防することです。



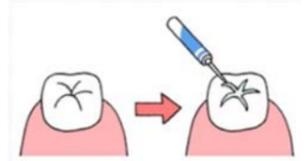
### 《予防歯科のポイント》

1. フッ素塗布
  2. プラークの除去
  3. 細菌から守る
- などあげられますが、むし歯になる前に行う予防法にはシーラント処置もお勧めです。



### 《シーラント処置とは?》

主にお子様を中心に行っている予防処置で、奥歯の細かい溝を埋めてむし歯菌が繁殖しないようにするものです。材質は、樹脂の一種で色は白色です。目立ちにくく、歯を削ってつめるものとは違い、歯を傷付けることはありません。処置時間も短く小さなお子様でも行う事ができます。



歯ブラシの毛先が入らない細かく深い溝の中にシーラント材をつめる事で、溝の中に汚れが付着するのを防いでくれます。シーラント処置は、溝のむし歯予防に効果的ですが、萌出したばかりの歯の表面は、外的刺激に弱いため、フッ素塗布など併せるとよりむし歯予防の効果を期待できます。

### 《処置を行うタイミング》

当院では、定期健診時に歯面をきれいにした後でフッ素塗布と併せて行っております。



むし歯にならないために、一緒に「予防歯科」に取り組んでいきましょう。



### ワンポイントアドバイス

### ★ イソジンクールについて ★

喉や口の中の細菌を殺菌し、咽頭炎、扁桃炎、口内炎、抜歯後の感染予防などに効果があります。マウスウォッシュよりさっぱり感はありませんが辛くなく刺激も少ないうがい薬です。



### 《使い方》

本体には「目盛」がついています。  
1目盛(2mL)を、コップの約1/3の水で薄めて(約30倍)洗口します。  
朝、寝る前、外出時など、1日数回、こまめにうがいをして



当院では、新型コロナ感染予防対策の一つとして、エアロゾルの感染因子を減少させるために、処置前にイソジンでのうがいをお願いしております。