

我が家の簡単レシピ



*** ご飯に合う！キャベツたっぷりボリュームおかず ***

豚肉をこんがり焼いたら、たっぷりのキャベツと一緒に炒めて簡単旨だれを絡めて完成！

『材料』2人分

- 豚こま切れ肉 200g
- キャベツ 1/5個(200g)
- 卵 2個
- 酒、醤油 各小さじ1
- 片栗粉 大さじ1
- ★醤油、みりん 各大さじ1
- ★オイスターソース、砂糖 各小さじ2

『作り方』

- キャベツはざく切り、豚小間切れ肉は酒、醤油を揉みこみ片栗粉をまぶす。卵は溶いてごま油小さじ1(分量外)で半熟に焼いて取り出しておく。
- ★醤油、みりん各大さじ1、☆オイスターソース、砂糖各小さじ2は合わせる。
- フライパンにごま油小さじ2(分量外)をひき、豚肉を入れてから中火にかけ焼く。
- ある程度焼けたらキャベツを加えて炒め、しんなりしたら半熟卵と②を加え絡める。



ほんとうに個人的な話



今回の担当:

<新庄>受付
鳥村 紀子



私は沼澤歯科医院に勤めて6年目になります。それまでは介護施設のデイサービスで介護員をしていました。デイサービスでは、人生の先輩方にたくさんの事を教えて頂きました。特に新庄弁は楽しく学びました。毎日どんな事があっても笑顔で働いてた気がします。

そんな私なのに最近急激に変化のある実父(92歳)を目の前にした時、どう向き合ったらいいのか動揺してしまいました。父は今年4月から介護施設にお世話になっています。環境が変わり自分の思い通りにならない事、すぐ忘れてしまう為、何もかもが不安で不穏な毎日。帰宅要求が強く、時には険しい表情になり大声を出してしまう事もありました。今まで介護現場で経験してるはずなのに、自分の親となるとどうすればよいのか悩みました。結局、毎日面会に行き会話するしかありませんでした。ほんの少しの時間でも会話すると落ち着き穏やかな父に戻るの、こうやって父と関わられる時間が幸せであり、私にとって父への恩返しの間でもあるのかなと思うようになりました。

お陰様で、最近父は施設での生活に慣れ、波はあるものの落ち着いて来たような気がします。スタッフの皆様には本当に感謝しかありません。これからも父への恩返しの間を大切にしたいと思います。そして長く続く事を祈ります。



(編集責任: 沼澤歯科医院)

季節の便り

妻の先輩から秋の便り”香水(梨)”をいただきました。毎年この梨が届くと秋だなあと思っていたのですが、今年はめっぽう早く秋の訪れを感じます。季節の移ろいのスピードには驚きです。

それにしても今年の夏はいつもと違った暑さでしたね。真夏の猛暑のせいなのか、我が家のイチジクは実の着きがとても早く、8月下旬には収穫しておりました。このままいったら、実りの秋を通り越して突然冬が来てしまうのではないかと心配するほどです。

暑い今年の夏の出来事として、一歩も動けないほどの足首の激痛を経験しました。その日まではちょっと捻ったのかなあと気にする程度だったのですが、夜になると突然立てなくなり、なんとトイレまでも歩けなくなったのです。片足ケンケンでも激痛のため、いやあ困った困った。キャスト付きチェアを車椅子代わりにしてガラガラ移動するなんとも情けない状況です。とにかく翌朝一番で整形外科を受診し、痛み止めでなんとか歩けるようにしてもらいました。血液検査の結果、数値は正常だったらしく「脱水が原因の痛風発作でしょう！」と告げられ改めて脱水は怖いと感じたところです。いやあ～こんなこともあるんですね。足首だからまだ良かったのですが、心臓などにダメージが出たらと考えるとゾッとします。それ以来ちょこちょこ水を飲むようにしております。



秋の話を書こうと書き出したのですが、暑い夏に逆戻りになってしまいました。

日本はまだまだ暑いですがもんね。さてさて、水分たっぷりの梨でも食べますかね。

歯学博士 沼澤 孝典

目次:

季節の便り	1
つぶやき	1
インフォメーション	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
ほんとうに個人的な話	4



ピオーネの皮をむいて黒コショウをかけました。酒のつまみに最高です。



沼澤歯科医院 <山形>
〒990-0056
山形県山形市錦町11-15
TEL 023-635-5454
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

沼澤歯科医院 <新庄>
〒996-0022
山形県新庄市住吉町3-5
TEL 0233-22-4175
診療受付時間: 午前 9:00~12:00
午後 1:30~ 4:00
休診日: 日曜日・祭日

ホームページ: <http://www.numadent.jp>
Facebook: <http://www.facebook.com/numadent>



ご予約はお電話で...
お気軽にご連絡ください



仲間たちの紹介



院長:沼澤 孝典



*秋の夜長の過ごし方 : 読書

*買って良かった物 : SKECHERSのスリッパインズ (履くの便利)

*最近の出来事 : 東京蒲田の「你好」で元祖羽根つき餃子を食べてきました。旨い!!



歯科衛生士・受付:藤田 優子



*秋の夜長の過ごし方 : コンビニスイーツでゆっくりティータイムを。

*買って良かった物 : 夕方の愛犬の散歩用に買った『光る首輪』愛犬を暗闇から浮かび上がらせてくれます。

*最近の出来事 : 娘の車が1年以上待ってやっと納車されました。娘への送り迎えも卒業です。



歯科衛生士:照井 智笑美



*秋の夜長の過ごし方 : 好きなバンドの音楽を聴きながら過ごしています。

*買って良かった物 : 新しいスニーカーを買いました。NIKE大好きです。

*最近の出来事 : 友達と餃子パーティーをしました^^ 酢と胡椒で食べるとさっぱりして美味しいです。おすすめです!



<新庄> 受付:鳥村 紀子



*秋の夜長の過ごし方 : 夕食後の散歩

*買って良かった物 : 美容原液オパールR-Ⅲ

*最近の出来事 : 息子家族が帰省したので、久しぶりに子供達、孫達と楽しく過ごしました♪



<新庄> 歯科衛生士:武田 梨沙



*秋の夜長の過ごし方 : YouTubeか海外ドラマを観る

*買って良かった物 : コストコのタコとホタテのジンジャーマリネ

*最近の出来事 : デンタルショーに行ってきました。



副院長・小児歯科専門医:沼澤 由紀



*秋の夜長の過ごし方 : 虫の声を聞きながら撮り溜めのドラマを一気に観る

*買って良かった物 : おにぎりを包むラップ♡ 何年か前に見つけた物ですが、綺麗に包むことができます。

*最近の出来事 : 14歳の我が家の老犬が、若いワンちゃん達へ又の挨拶の仕方を教えていることに最近気がつきました。若い犬を見つけて指導に入ります。



歯科衛生士:高谷 友紀



*秋の夜長の過ごし方 : 子供の大会や練習試合動画をチェックする

*買って良かった物 : iPhone 15 pro 動画がキレイ!!

*最近の出来事 : グリークヨーグルトにはまっています。



歯科衛生士:菊地 はるみ



*秋の夜長の過ごし方 : 昔読んだ本(漫画)をもう一度読んでみようと思う。

*買って良かった物 : プレスレットのような時計

*最近の出来事 : 夏祭りの連続でした!



<新庄> 歯科衛生士:長坂 舞



*秋の夜長の過ごし方 : シナモンティーを飲みながら愛犬を愛でる

*買って良かった物 : ヨギボー(娘たちが独占していますが)

*最近の出来事 : 冷蔵庫を買い換えました。冷蔵庫の整理整頓を心掛けてます。



<新庄> 歯科衛生士:五十嵐 菜生



*秋の夜長の過ごし方 : ゆっくり湯船に浸ってくつろぐ

*買って良かった物 : シュポット(子供用の鼻水吸引器)

*最近の出来事 : 久しぶりに山形市にあるtipicafeさんでガパオライスを食べてきました♪



お口の豆知識

** 舌のケア方法 **

歯ブラシで歯を磨くことは日常的にしていることだと思います。では舌はどうしていますか?鏡でよく見ると、小さくポコポコしている突起のようなものがついているのがわかります。この突起を舌乳頭(ぜつにゅうとう)と言います。味を感じたり、感覚を鋭敏にするために付いているのです。そこに細菌や食べカス、粘液などが付着すると灰白色や黄白色の汚れ“舌苔(ぜったい)”になります。健康な方でも汚れはついてしまうのですが放置していると口臭の原因になったり、味覚を感じにくくなってしまいます。今日はそんな”舌苔”に対するケア方法についてお話しします。

<舌の清掃方法>

- ①専用の舌ブラシや柔らかめの歯ブラシを使って奥から手前に汚れを掻き出します。
- ②舌はとても傷つきやすいので優しい力で行ってください。
- ③掃除する時は表面に保湿剤を使って潤すとなお良いです。



舌は健康状態や服薬による影響が現れやすい部位です。歯や歯茎だけではなく舌もよく観察し、大切にケアしていきましょう*



ワンポイントアドバイス



毎日のデンタルケアで歯間ブラシやフロスは使っていますか?歯ブラシだけでは歯についている汚れ(プラーク)は約60%しか落とす事が出来ないとされています。定期検診時に磨きにくい場所やしっかり汚れを落として欲しい所を説明していますので、使った事が無いという方はこの機会に是非取り入れてみてください。



歯間ブラシやフロスを通すのにも効率的な順番があるのをご存じですか?

必ず<最初に>通してから歯ブラシで全体を磨きましょう!歯間ブラシやフロスでプラークを取り除いてから歯ブラシする事で、歯磨剤に含まれるフッ素を歯間部にも行き渡らせる事が出来て、よりむし歯予防に効果が期待出来ます。

