



# 我が家の簡単レシピ



\*\*\* お餅を入れておこわ風にツナ缶で簡単炊き込みご飯 \*\*\*

## 『材料』2人分

- ・米 2合 ・切り餅 1切れ ・ツナ缶(オイル漬け) 1缶 ・舞茸 1パック
- ・人参 3~4cm ・油揚げ 1枚 ・白だし 60ml ・しょう油 大さじ1弱

## 『作り方』

- ① お米は洗ってザルにあげて30分ほど置いておく。  
人参、油揚げは細切りに、舞茸は食べやすい大きさに分けておく。
- ② 炊飯器に洗ったお米を入れる。  
白だしとしょう油を入れたら、いつもの水加減にする。  
ツナ缶をオイルごと投入し、軽くかき混ぜる。残りの具材と小さく切った切り餅を入れ、炊飯する。
- ③ 炊いたら切り餅をしゃもじで切るようにしっかり混ぜ合わせて出来上がり。



COFFEE BREAK

ほんとうに個人的な話

今回の担当：  
歯科衛生士：  
照井 智笑美

皆さんに少しでも私のことを知っていただくために、この場を借りて自己紹介をしようと思います。ずっとスポーツをしていたので体を動かすことが大好きです。両親にたくさんの経験をさせてもらい水泳や薙刀、スキーをしていました。水泳とスキーは幼稚園の頃からずっとしていたので今でもすることがあります。去年は雪不足で満足にスキーをすることが出来なかったため今年も期待しています。

音楽はロックバンドが大好きです。学生の頃は毎週ライブハウスに通っていたこともあり、今でも予定が合えばライブへ行き、好きな音楽を聞いてリフレッシュしています。

私が使っているApple Musicにはどのくらい音楽を聞いているか知る機能がありますが、2024年は1日平均、2時間以上聴いていました。起床から就寝まで時間があれば音楽を流します。好きなことをしていると時間はあっという間に過ぎてしまうので困りますね笑。

他にもラーメンや温泉など色々大好きなものがあります。友人と遊ぶ時、ご飯はラーメンが圧倒的に多い気がします。私のお気に入りには山形市の黒沢にある“海神”というラーメン屋さんです。温泉のおすすめは“百目鬼温泉”です。サウナも好きですが、水風呂は未だに克服できません、笑。今年こそは入ることができるようになればと思っています。新たな“好き”を発見するために、皆さんおすすめのお店などあれば是非教えてくださいね！



2025 HAPPY NEW YEAR

# きらピカくらぶ

ふゆ

## 初めての経験

新年早々こんな話もどうかと思ったのですが、昨年秋に新庄に住む父が亡くなりました。享年90、満88歳。大往生です。

ん？あれ？？あれあれ？ 享年と満年齢に2年も開きがある。なぜなぜ？？私は知らないことが多すぎるということ、還暦を迎えた今になって気が付きました。というか思い知らされました。祖父や祖母の時も、母が亡くなった時も父が届け出などを全てしていたので、お恥ずかしながら死亡届さえ見たことが無かった私です。初めての経験する事ばかりの日々が続きます。

死亡届、埋葬許可証、御血脈、葬儀日程、お寺さんの手配、御布施、親族への連絡、などなど。霊安室からそのまま通夜室に連れて行かれ幽閉されていた私ですが、仏事に精通した心強い親友がいてくれたおかげで、全て指示通りに動いていたら葬儀から四十九日法要まで終わっていました。友達って有難い。

葬儀関係以外でも、国民健康保険資格喪失届、介護保険資格喪失届、年金受給停止、確定申告、相続登記、相続税申告、などなど、これでもかと届出の期日が迫ってきます。父の場合、歯科医院開設者死亡届、支払基金や国保連合会への死亡届、などが追加が必要であり、そして何より歯科医師免許証の返納が必要であることを40年ぶりに思い出しました。そんな私のことですから何度も何度も市役所や町役場、保健所、厚生局をバタバタ駆けずり回る日々が続いております。一か所で済めばいいのになあと思いつつね。



マイナンバー制度が出来たこのご時世早く一元化されないものかと期待するところです。

歯学博士 沼澤 孝典



目次:

- 初めての経験 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



歯科医院

## 医院インフォメーション

**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



**院長:沼澤 孝典**



- \*今年の目標： 縄跳びを毎日する。
- \*心身の休め方： 旅行にて心身のリフレッシュ。
- \*最近の出来事： 年始に子どもたちが勢揃いしました😊



**歯科衛生士・受付:藤田 優子**



- \*今年の目標： ファスティングに挑戦してみたいです。
- \*心身の休め方： 愛犬を膝の上に乗せて、のんびりとNetflixを観る。
- \*最近の出来事： 娘が二十歳になりました。嬉しいような、寂しいような...



**歯科衛生士:高谷 友紀**



- \*今年の目標： お世話になっているソフトバレーの練習になるべく参加する!
- \*心身の休め方： ホットアイマスクを付けて寝る。
- \*最近の出来事： もうすぐ甥っ子ちゃんが産まれます。子供達もワクワクしています。



**歯科衛生士:菊地 はるみ**



- \*今年の目標： 断捨離を心がける。
- \*心身の休め方： 楽しいことを考える。
- \*最近の出来事： 先月フラとベリーダンスの15周年パーティーを開催し、123名の方に盛大にお祝いしていただきとても嬉しかった。



**歯科衛生士:照井 智笑美**



- \*今年の目標： サウナ後の水風呂に入れるようになりたい! ♪
- \*心身の休め方： 睡眠です。最近好きな香りのデフューザーを見つけてより睡眠の質が上がった気がします。
- \*最近の出来事： 友人と鍋パをしました。その後で焼きそば作ったりケーキを作ったりと忙しいホームパーティーでした。



**副院長・小児歯科専門医:沼澤 由紀**



- \*今年の目標： 穏やかに過ごせますように。
- \*心身の休め方： ぐっすり眠る。手のひら上に向けて、暖かくして朝まで起きない。
- \*最近の出来事： 久しぶりにお友達とランチに行きました。(友人の写真より拝借) おしゃべりして美味しいもの食べて大満足。



**<新庄> 受付:鳥村 紀子**



- \*今年の目標： 病気になりにくい身体を作る。
- \*心身の休め方： とにかく寝ること。
- \*最近の出来事： 孫の七五三参りに行ってきました。



**<新庄> 歯科衛生士:五十嵐 菜生**



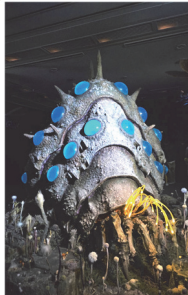
- \*今年の目標： 趣味を見つける。
- \*心身の休め方： 好きな音楽を聴く。
- \*最近の出来事： 娘が1歳になりました! これからも元気にスクスク育ってほしいです♪



**<新庄> 歯科衛生士:長坂 舞**



- \*今年の目標： 愛犬の散歩嫌いを克服させて、飼い主共々ダイエット。
- \*心身の休め方： ゆずのハンドクリームを塗って就寝。
- \*最近の出来事： 高谷友紀ちゃんと秋田のジブリ展へ行ってきました。



**<新庄> 歯科衛生士:武田 梨沙**



- \*今年の目標： 風邪をひかないようにする。
- \*心身の休め方： お風呂にゆっくりつかってよく寝る。
- \*最近の出来事： 子供たちの発表会があり成長にうるうりました。



寒い季節になってきましたね。当院の患者さんの中にもしみる症状で来院される方が増えてきました。さて、むし歯や歯周病予防のためにやっている歯磨きで知覚過敏になる事があるのはご存知ですか?

お口のケアに熱心な人ほど、汚れや着色を落とそうとしてゴシゴシ強く磨きがちです。ところが、過度な力で磨き過ぎると、オーバーブラッシングによって歯の表面のエナメル質が削られ、その下にある象牙質という組織がむき出しになってしまいます。それにより、「冷たい物などの刺激で歯がしみる!」といった知覚過敏の症状が出てきてしまいます。エナメル質は一度削られてしまうと、再生する事は出来ません。磨く時の力加減はもちろん研磨作用の強すぎる歯磨き粉もエナメル質を傷つける原因となりますので注意が必要です。



他にも、磨き過ぎる事で起こる症状があります。

- 歯肉退縮...磨きすぎる事で歯肉に傷がつき、痩せてしまう事があります。
- 根面う蝕...歯肉退縮により歯根面が露出し、汚れが落ちにくくむし歯になりやすい。

磨き過ぎを防ぐために

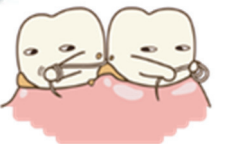
- 自分に合った歯ブラシを選ぶ
- 正しい歯の磨き方を身につける(ブラッシング圧)



「歯磨きのやり過ぎでしみたり、むし歯になる」というと不思議に思う方もいらっしゃると思いますが、毎日数回必ず行う事だからこそ、しっかりと正しい方法でメンテナンスしたいですね。



**ワンポイントアドバイス ~補助用具の効果~**



歯と歯の間のお手入れ、みなさんは行っていますか?なんと歯ブラシだけでは60%程度の歯垢しか取り除くことが出来ていないんです。歯ブラシと併せてデンタルフロスや歯間ブラシを使うと90%近くの歯垢を除去できます。基本的にはデンタルフロスを、歯間部が広いところには歯間ブラシを通しましょう。毎日のケアに便利な補助用具をプラスし、効率良く効果的に口腔内のお手入れをしましょう。

様々な種類があり、どれをどのように使えばいいのかわからないという方もいらっしゃるかと思います。そんな時には是非ご相談ください。患者様一人一人に適した補助用具、方法をご提案させていただきます。



**1日1回からでも始めて大切な歯を守るために習慣化していきましょう!**