



我が家の簡単レシピ

*** 新玉ねぎのとろとろ 肉詰め ***

最近はお米も野菜も卵も高くてなかなか贅沢できませんね～
でも玉ねぎやひき肉は比較的安価で思いっきり食べられますよ～◎

『材料』2人分

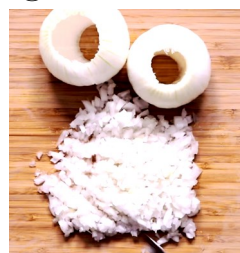
- ・新玉ねぎ 2個
- ・豚ひき肉 100g
- ・塩こしょう 少々
- ・白だし(希釈なし) 150ml
- ・醤油 大さじ2
- ・みりん 大さじ2
- ・小ねぎ適量

『作り方』

- ①新玉ねぎは上下1cmを切り落とし外側2～3枚を残してスプーンで中をくり抜く。
- ②豚ひき肉、塩こしょう、くり抜いた玉ねぎをみじん切りにしたものを入れ、混ぜる。
- ③①に②を詰め込む。
- ④鍋に、水、白だし、醤油、みりんを入れ中火で加熱し、③を入れ中火で煮る。
玉ねぎが半透明になってとろとろになったらお玉で静かに盛り付けて、小ねぎを散らしたら完成。



①



②、③



④



ほんとうに個人的な話

今回の担当:

歯科衛生士:
五十嵐 菜生(新庄)

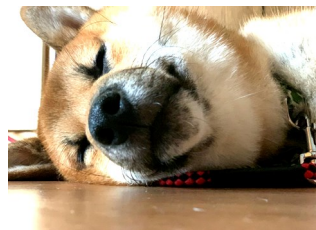
私の実家では柴犬を飼っています。名前は嵐です。

なぜ「嵐」という名前にしたかという2019年1月に2020年でジャニーズグループ嵐がグループとしての活動を休止するというニュースが報道されました。ちょうどその頃柴犬を飼おうかと実家で話があり、名前を何にしようか考えていた時に嵐のファンだった私の母と姉が寂しがらないようにという意味で名付けました。

「ワンちゃんの名前なんていうの?」とご近所の方や友達に名前を聞かれる度に「嵐好きなの?」「嵐の大ファンすぎるでしょ!」と言われて少し恥ずかしかったりもしましたが今ではもうすっかり慣れてしまいました(笑)

そんなジャニーズ顔でイケメンな柴犬嵐くん。小さい頃から人懐っこく、人や犬、猫、鳥などどんな動物にでも遊んで欲しくて自分から行くのですが、ある日父が嵐と散歩をしていると猿が山から降りてきて畑のほうにいる所に遭遇しました。私の実家は田舎なので猿に遭遇するのは珍しくはないのですが初めて猿を見た嵐は、普段あまり吠えることがないのに猿に向かって吠えて威嚇したそうです。「犬猿の仲」ということわざは本当だったようです!(笑)

嵐くんは今年で6才になります。まだまだヤンチャでいろんなものに興味津々。いつも実家に帰ると両親が出てくるよりも先に嵐が出迎えて待っています。いつまでも元気に長生きしてほしいです★



きらピカくらび



(編集責任: 沼澤歯科医院)



歯みがきの流儀

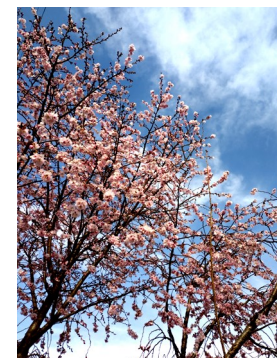
十数年間「きらピカ」に巻頭コラムを書いていると、歯科から離れた内容になることもたまにあります。先日バックナンバーを読み返してみたら歯科以外の内容は“ハンサム”“競馬”“焼いも”など思ったよりも少なく、歯科医院ニュースレターとしての体裁はなんとか保てそうでした。

ということで、今回は初心に返って歯みがきのお話を。みなさん一度はブラッシング指導というものを受けたことがあると思います。「歯ブラシはこうに使う」「歯間ブラシやフロスを活用して」「デンタルリンスはこんな時に使って」など、歯科衛生士に優しくささやかれたり、歯みがき方法のご相談をしたことなどがあるでしょう。歯並びや口腔の形態は人それぞれ違うので、やり方もそれぞれ違ってくるのは当たり前であり、いわゆるカスタマイズされた、その人に合った歯みがき法が必要になります。

それでは、プロである歯科衛生士や歯科医師はどんなみがき方をしているの?って興味ありませんか?「オジサンの歯みがきなんか知ったこっちゃない」という声が聞こえてきそうですが、まあまあ衛生士の話も交えてお教えしますので少しでもご参考にどうぞ。

まず全員に共通していたのがフロスや歯間ブラシなどの補助的刷掃器具は一日一回寝る前だけにするということでした。忙しい朝や昼は歯ブラシのみです。就寝中の口腔内は唾液が減るため菌が増殖しやすくなる環境にあるので、就寝前の口腔清掃は理にかなった時間帯であります。ということでプロは寝る前に徹底してみがくということかな。私は朝早起きなので、誰もいない部屋のテレビの前に座り、音波ブラシで20分くらいゆっくりと朝みがきをします。音波ブラシは歯の表面がツルツルになりとても気持ちが良いのです。高齢者世代になる今後は、誤嚥性肺炎のリスクも考えると起床後の口腔清掃はとても大切だと考えています。ご参考になったでしょうか?疑問点はいつでも誰でもすぐにでもご相談くださいませ。

歯学博士 沼澤 孝典



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



仲間たちの紹介

院長・沼澤 孝典

*お出かけしたい所：

寒い所は苦手だけれども
オーロラを見てみたい。

*私だけ？と思うこと：

寒暖差にとっても敏感です。

*最近の出来事：

サザンオールスターズの
ライブに初めて行ってきました。



歯科衛生士・受付・藤田 優子

*お出かけしたい所：

テレビでよく見かけるので、草津温泉
に行ってみたいです。そして湯畑のラ
イトアップを見てみたいです。

*私だけ？と思うこと：

洋服などに毛玉が付いているのを見た
時、「毛玉だまだ付いているよ」と
言ってしまう。

*最近の出来事：

よく行っていたお蕎麦屋さんが閉店す
るとのことで、最後のお蕎麦を食べてきました。
安定に量が多かったのですがとても美味しかったです。



歯科衛生士・薦谷 友紀

*お出かけしたい所：

バスツアーで美味しい物を食べ放題!!
(ひたち海浜公園でネモフィラも楽し
みたい)

*私だけ？と思うこと：

つつい子供のパジャマの臭いを
嗅いでしまうこと。

*最近の出来事：

息子が中学校を卒業して高校生になりました。



歯科衛生士・菊地 はるみ

*お出かけしたい所：

淹めぐり

*私だけ？と思うこと：

どうしてもどうしても断捨離が
できません。

*最近の出来事：

蔵王ブルワリーのパーティーで
沢山のクラフトビールをいただき
ました。



歯科衛生士・照井 智笑美

*お出かけしたい所：

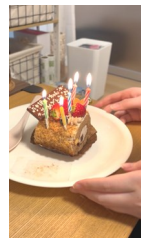
沖縄！スキューバダイビングをしたい！

*私だけ？と思うこと：

冷やご飯結構好きです。

*最近の出来事：

友人の誕生日ケーキ、ロウソク欲張りすぎました笑



副院長・小児歯科専門医・沼澤 由紀

*お出かけしたい所：

TDR(東京ディズニーリゾート)
もう何年も行ってないから。大人になった子供たちと行
ったらどんな楽しみ方になるのかな～

*私だけ？と思うこと：

どう転んだら良いかを瞬間的
に考えているのに、頭の中は
スローモーション。

*最近の出来事：

フラダンスの大会に出るため
に休みなくレッスンに没頭し、
自分と向き合っている日々が続いている。



<新庄> 受付・鳥村 紀子

*お出かけしたい所：

ラベンダーが咲く時季の北海道

*私だけ？と思うこと：

若い頃から、平らな所や何もない所で
つまずくんですよ～

*最近の出来事：

宮城県山元町へ大型バス3台で、
いちご狩りのツアーに行ってきました♪



<新庄> 歯科衛生士・五十嵐 菜生

*お出かけしたい所：

北海道に行って新鮮な海鮮物を食べたい。

*私だけ？と思うこと：

スーパーやコンビニに行くとアイスの
新作が出ていないか毎回見て回ってし
まうこと。

*最近の出来事：

大蔵食堂の焼きそばをテイクアウトして
食べました！美味しかったです♪



<新庄> 歯科衛生士・長坂 舞

*お出かけしたい所：

ジブリパーク

*私だけ？と思うこと：

顔面に冷風を当てられると呼吸が
出来なくなる(温風は平気)

*最近の出来事：

家族で旅館に泊まって温泉でゆっくり
してきました。



<新庄> 歯科衛生士・武田 梨沙

*お出かけしたい所：

子供たちと小岩井農場に行きたいです♪

*私だけ？と思うこと：

くしゃみが出たら止まらないこと。

*最近の出来事：

推しのライブが当たって今から緊張して
います。



お口の豆知識

** むし歯の原因は? **

むし歯は様々な要因が重なって発症する病気です。予防に役立てていただくため、
今回はむし歯を引き起こす要因についてお話しします。主に次の4つです。

1.菌

むし歯の原因菌の主なものは”ストレプトコッカス・
ミュータンス”といい、糖質を栄養源にプラーク(歯垢)
を形成し、数も増殖します。菌数が増えると当然むし
歯になりやすいです。むし歯菌が酸を出し、歯の表面
を溶かしていきます。

2.糖分

食べ物や飲み物に含まれている糖質のことでむし歯菌
の餌となります。糖質を多く含む飲食物をある程度制
限することも重要です。

3.歯の質(唾液の力も)

歯本来の強さや歯並び、唾液の量など大きな要因で
す。だ液による”再石灰化(酸で溶かされた歯の表面が
修復すること)”促進のためには、よく噛むことや唾液
腺マッサージをして唾液の量を増やすことも大切です。
また、フッ素を塗布することで
歯の表面を強化できます。

4.時間

食べ物をダラダラ食べる、食後すぐ歯を磨かずにそのままにしてしまうなど糖分が
口の中に常にある時間が長いと、当然むし歯菌の働きが活発になってしまいます。
食べる時間を決めて、ダラダラ食いはやめましょう！



これら4つの要因が重なった時、むし歯になります。

歯磨きのテクニックも重要ですが、生活習慣を見直すことでむし歯の発症を
予防できるのです。



ワンポイントアドバイス



トリートメントペースト “リナメル”



歯のクリーニング時に最後の仕上げとしてトリートメントをおすすめしています。
リナメルには、ナノ粒子ハイドロキシアパタイト(むし歯予防に効果がある薬用成分)
が含まれており、この成分の作用により歯の表面の細かい傷を修復します。
ツルツルで滑らかな仕上がりになるので、ステインやプラークが付きにくくなります。
研磨剤が入っていないのもポイントです。エナメル質を傷つけず、歯に優しいペース
トです。

美容的な目的だけでなく、むし歯予防も期待できます。
ご希望の方は定期検診時にご案内いたしますのでお声掛けください。

