

『材料』

- ・さつまいも 250g
- ・【A】片栗粉 大さじ2、塩 小さじ1/2
- ・バター 10g ・黒ごま 適量

『作り方』

- ①さつまいもはよく洗って千切りにする。水に10分さらし、しっかりと水気を絞る。
- ②ボウルに①、【A】を入れよく混ぜ合わせる。
- ③フライパンにバターを引いて中火で熱し、②を適量落とす。フライ返しで押さえつけながら焼き、両面がカリカリに焼けたらお皿に盛る。黒ごまをのせたら、完成！






おやつやおつまみにぴったり！ぜひ、作ってみてくださいね♪






ほんとうに個人的な話



今回の担当：

<新庄>

歯科衛生士：

武田 梨沙





私は歯科衛生士になって16年目です。恥ずかしながら高校生くらいの時の私は世間知らずで、世の中の職業は会社員、介護士、医者、先生位しか知りませんでした。そんな私に母が「歯科衛生士の資格を取ってみてはどうか？」と言った事がきっかけで私は歯科衛生士の学校に入学しました。

ですが、私は衛生士がどういう仕事なのかを理解しないまま入ったので、入学してすぐ貰った教科書の量に絶望し、最終的に国家資格に受からないと衛生士にはなれないことをその時初めて理解しました(笑)。2年間の勉強と実習を経て、何とか国家試験にも受かりました。衛生士になって初めの頃は、あがり症という事もあり本当に患者さんと話すことが苦手で、伝えたいことも伝えられず寝る前に反省する日々でした。

そんな不慣れな私にも「さっぱりした！」「綺麗になった」「ありがとう」と言う患者さんの言葉に励まされて今日まで衛生士を続けてこれました。衛生士の仕事も楽しい事ばかりではないです。理不尽に怒鳴られる事も悔しくて泣く日々も多々ありましたが、今では歯科衛生士という仕事に自信を持っています！という個人的な話でした。



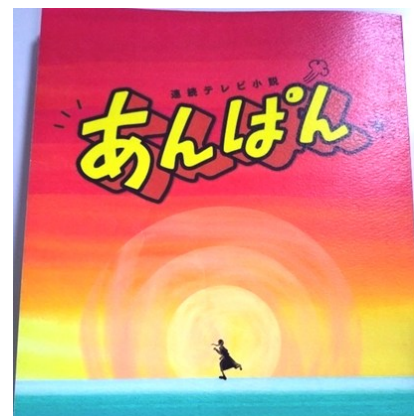
NHK朝の連続テレビ小説

みなさんは「朝ドラ」をご覧になっているでしょうか。私は熱狂的なファンってわけでもないのですが、山形で開業して以来30年近くほぼ毎日観ているんですよ。出張などのときは録画したものを帰ってから観ているのですが、続けてないとなんだか落ち着かないって感じなのではないでしょうか。毎朝7時半のBS放送と8時からの地上波で観るのが朝のルーティンになっている方も多いのではないのでしょうか。他のドラマを観ていても、この役者さんは「ごちそうさんの妹役」だとか「とと姉ちゃんの会社の新入社員」なんてことを言っちゃうくらい、私の中では朝ドラが基準になって若い役者さんの成長を見守っているのです。9月まで放送していた「あんぱん」の主役の今田美桜さんは「モネのお天気お姉さん」ですもんね。私の中での朝ドラNo.1は「あまちゃん」でしたが、「あんぱん」はいろいろな意味で超えちゃってるかなあとと思っています。

そういえば「あんぱん」の制作統括の倉崎さんは、数年前に山形放送局に勤務していたこともあり、実は山形にとっても縁がある方なのです。たまたま放送がスタートする前にお話しする機会があり、「主題歌はサザンですか？」って私の希望を込めて訊いたら「プレスリリース前にお話しなんて出来ませんよ」と至極当然の返答をさせていただきました。そりゃそーか！

今後の朝ドラも楽しみにしていますが、出演している役者さんたちがその後どんなドラマに出て、成長していくのかもとても楽しみであり、親のような気分で見守りたいと思うこの頃です。ほいたらね！

歯学博士 沼澤 孝典



目次：

- NHK朝の連続テレビ小説 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





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



＊読んでみようと思っている本：
さんねんないきもの事典

＊食べてみたいお取り寄せグルメ：
鎌倉「かかん」の「麻婆ソース」

＊最近の出来事：
家の庭に結構大きいヘビが出て大騒ぎになりました



歯科衛生士・受付・藤田 優子



＊読んでみようと思っている本：
星の王子さま(手元にずっとあるのに
なかなか読めません)

＊食べてみたいお取り寄せグルメ：
飛騨牛ひつまぶしセット
是非、お取り寄せしたいです！

＊最近の出来事：
最近ご縁があって何度か香水を購入する
機会がありました 自分の好きな香りに
包まれるのは気分がいいですね◎そして香りは思い出を蘇らせて
くれますね



歯科衛生士・薦谷 友紀



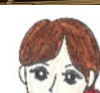
＊読んでみようと思っている本：
当院の出窓に置いてある雑誌 国内外の記事がおもしろそう！

＊食べてみたいお取り寄せグルメ：
テレビで紹介されていました
あんパタースコーンサンド

＊最近の出来事：
週末は子供たちの大会に大忙しです



歯科衛生士・菊地 はるみ



＊読んでみようと思っている本：
古代エジプトうんちく図鑑

＊食べてみたいお取り寄せグルメ：
淡路島のたまねぎ

＊最近の出来事：
久しぶりに白鷹白光園の慰問に
行ってきました 今回で9回目
の訪問でしたが、みんな真剣に
みてくれました



歯科助手・加藤 志穂



＊読んでみようと思っている本：
ガラスの50代 酒井順子 最初の2、3ページで爆睡してしま
うので秋の夜長 最後まで読みたいです

＊食べてみたいお取り寄せグルメ：
一乗寺中谷絹ごし緑茶ティラミス

＊最近の出来事：
GWにさかのぼってすみません
子供たちとひたち海浜公園へネモフ
ィーを見に行き、人生初の車中泊!?
それも軽自動車に178cmの息子2人
良き思い出です



副院長・小児歯科専門医・沼澤 由紀



＊読んでみようと思っている本：
本は億劫なので映画「国宝」が観たいが、
元ネタは朝日新聞に連載していたものの
ようなのでそれを探してみようと思う

＊食べてみたいお取り寄せグルメ：
日本の食材の美味しいものだけを使って
調理されたおせち5段重

＊最近の出来事：
人間ドックの結果から、次々と体に不具合
が出てくるので、自分の体を大事にしてあ
げようと思っている



<新庄> 受付・鳥村 紀子



＊読んでみようと思っている本：
ボクと、正義と、アンパンマン なんのために生まれて、
なにをして生きるのか(やなせたかし)

＊食べてみたいお取り寄せグルメ：
北海道江別市町村農場の牛乳、
ヨーグルト、各種チーズ、バター

＊最近の出来事：
新庄開府400年、新庄まつり270年
祭で、20台の山車と直木賞作家今村
翔吾先生プロデュース「羽州ぼろ鷹
組」のダンスパレードを観て感動しました



<新庄> 歯科衛生士・五十嵐 菜生



＊読んでみようと思っている本：
子どもの生きる力をのばす5つの体験

＊食べてみたいお取り寄せグルメ：
鮭リイベ漬
鮭やいくらを特製のたれに漬け込んだ
北海道の珍味です

＊最近の出来事：
新庄まつりの山車を見ました。
夜に見る山車はとてもキレイでした！



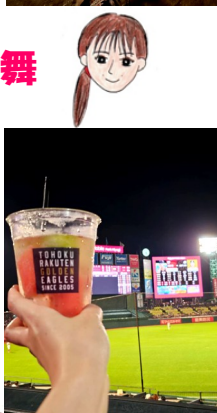
<新庄・山形> 歯科衛生士・長坂 舞



＊読んでみようと思っている本：
謎の香りはパン屋から

＊食べてみたいお取り寄せグルメ：
特大のどぐろ一夜干し

＊最近の出来事：
プロ野球観戦をしてきました。
来シーズンも楽しみです!!



<新庄> 歯科衛生士・武田 梨沙



＊読んでみようと思っている本：
知念実希人さんの閲覧厳禁

＊食べてみたいお取り寄せグルメ：
マモンエフィューのビスキュイ

＊最近の出来事：
新庄まつりに3日間行きました♪



ドライマウスとは、唾液の分泌量が低下して口の中が異常に乾燥する状態です。

☆当てはまる症状はありませんか？

- ☐ 口の中が乾いている、またはネバネバする
- ☐ 唇や舌がヒリヒリする、または口角がひび割れる
- ☐ 口内炎がでやすい
- ☐ 乾いた食べ物が食べにくい、または飲み込みにくい
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 夜中に渴きで目が覚める、水を飲む回数が増えた

ドライマウスの主な原因は、加齢、ストレス、薬剤の副作用、自律神経の乱れ、脱水、飲酒や喫煙などの生活習慣が挙げられます。これらの要因が単独または複合的に作用することで唾液の分泌量が減少・抑制され、口の中が乾燥します。

ドライマウスの対処法は、まず唾液の分泌を促すことが大切です。

★唾液分泌の促進

- ①唾液腺マッサージ：
耳の下（耳下腺） あごの下（顎下腺） 舌の下（舌下腺） を軽く押して刺激し、
唾液の分泌を促します。
- ②よく噛んで食べる：
スルメや生野菜など噛み応えのある食品を選び、よく噛むことで唾液の分泌が促されます。
- ③顔の筋肉を動かす：
歌うことや話すこと、表情を豊かにすることも顔の筋力を使い唾液の分泌を促す効果があります。
- ④ガムを噛む：
キシリトール100%のガムを噛むと唾液の分泌が促進されます。
- ⑤酸味のある食品を摂る：
レモン、梅干し、酢の物など酸っぱいものを食べると唾液が出やすくなります。

またドライマウス対策グッズとしてお口の保湿ケア用品を使うという方法もあります。
その他にドライマウス対策として

- ・リラックスする時間をとる（ストレスを溜めすぎない）
- ・鼻呼吸を心がける
- ・規則正しい健康的な生活を心がける
- ・禁煙をする、アルコール、カフェインを控えめにする

ドライマウスは加齢だけでなく、様々な原因により引き起こされる病気です。
生活習慣によっても引き起こされる為、誰もが発症する可能性があります。口腔乾燥が気になった時は
まず取り入れやすいものから始めていただき、症状が続く場合はご相談ください。



ワンポイントアドバイス



11月8日は「いい歯の日」



11月8日は日本歯科医師会が制定した「いい歯の日」の記念日です。
この日は「いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をするために口の中の健康を保つこ
と」を目的とし、国民の歯科保健意識を高める「8020運動（80歳になっても自分の歯を
20本以上保とう）」を推進するための一環として設けられました。

語呂合わせで「いい（11）歯（8）」となることからこの日付が選ばれ、各地で歯科健診
や健康教室などの啓発活動が行われます。ぜひこの機会に検診にいらしてみてください(^^)

