



# 我が家の簡単レシピ



## \*\*\* 小松菜とじゃこのチーズライスお焼き \*\*\*

緑の葉物野菜が少ない冬の時季にもたっぷり栄養がとれる  
美味しい一品



### 『材料』

- ・小松菜 100g
- ・ちりめんじゃこ 10g
- ・醤油 小さじ2
- ・ごはん 200g
- ・卵 1個
- ・ごま油 大さじ1
- ・ピザ用チーズ 適量(40-50g)

### 『作り方』

- ①フライパンにごま油大さじ1/2を熱し粗みじん切りした小松菜とちりめんじゃこを炒める
- ②①がしんなりしたら醤油を回しいれて混ぜ合わせる
- ③ボウルに②、温かいごはん、溶き卵を入れて混ぜ合わせる
- ④フライパンにごま油を熱し③をスプーンで落とし直径5~6cmにして焼き、両面焼いたらいったん取り出す
- ⑤フライパンにチーズをのせ、その上に④をのせてチーズが色づくまで焼く



お子様向けに、優しい味付けになっています。カリカリに焼いたチーズが良いアクセントになっているので、小松菜嫌いのお子様もおいしく食べられると思います♪



## ほんとうに個人的な話

今回の担当:

歯科助手:  
加藤 志穂



娘が1歳になる少し前、ひょこっとかわいい2本の乳歯が萌えてきて喜んでいました。夕方、夜ごはんの支度やらで皆が忙しく娘を歩行器に入れて遊ばせていたら、いつも閉めている扉がちょうど歩行器が通れる幅だけあいていて娘は音もたてずずーっと通りぬけ階段から歩行器ごと転げ落ちたのでした(泣)

たんこぶはなく頭は大丈夫だったのですが、口が血だらけで乳歯が落ちていました(T\_T) すぐ歯科医院に電話して「先生ーッ、娘が血だらけでー(泣)泣泣」大丈夫大丈夫とすぐ処置をしてくれました。その後、無事に永久歯が萌えてきました。そんな娘が20歳になり、比較的歯並びは良く(それはケガの功名なのかもしれません)(汗)おかげさまで笑顔で成人式の写真を撮影できました。



謹賀新年



# きらピカくらび



## 松葉杖

その痛みはゆっくりと私に襲いかかってきました。最初は診療中受付の方に歩いているとき「あれ?なんか変だな」と足首に違和感を覚える程度。そのまま庇って仕事を続けていたら今度はズキンと。「あれ?あれ?何だろ?」と思いつつ帰宅し靴下を脱いで見たら左足首が腫れ上がっているではありませんか。まあビックリしたのも束の間、今度はズキズキ痛くてトイレまでも歩けなくなっていました。

翌朝一番で整形外科を受診し、骨には異常が認められないので靭帯を痛めたのでしょうか、との診断。何が原因かは全く心当たりがなく、強いてあげれば昨朝コンビニの駐車場で降り立った時に「トン」と強く地面に着いたくらいかなあ。まあ身体の柔軟性が落ちてきているってことなのではないでしょうか。



左足首をシーネ固定してもらい松葉杖を借りてきた私は、ぎこちない動きではあるものの日常生活はできるようになり、「松葉杖様」の有難みを感じました。

初めての松葉杖は私に新たな世界を見せてくれました。コンビニなどに行くと、狭い通路を空けて譲ってくれるお兄さんだったり、必要なもの取りましようかとおばさんが声掛けしてくれたり、当たり前のことかもしれませんがみなさん優しいのね、と今までにない体験をさせていただいたのでした。

健康第一!!

今年はケガをしないように気をつけます。

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

院長：沼澤 孝典



- \*今年目標：ケガをしない！
- \*生まれ変わったら何になりたい？：鷹 (空高くから世の中を俯瞰してみたい)
- \*最近の出来事：友人の結婚式で個性的なウエディングケーキを見た！



歯科衛生士・受付：藤田 優子



- \*今年目標：腹八分目を心がけて食す
- \*生まれ変わったら何になりたい？：パクソジュンの飼っている犬(名前はシンバ)になりたい！そしてパクソジュンから溺愛されたい
- \*最近の出来事：お気づきの方もいらっしゃると思いますが職場でも老眼鏡を使うようになりました



歯科衛生士：高谷 友紀



- \*今年目標：リビングのDIY
- \*生まれ変わったら何になりたい？：プロバレーボール選手 180cmくらいになってみたい
- \*最近の出来事：娘の遠征で福島へ泊まりに行きました 2人で宿泊は楽しかった



歯科衛生士：菊地 はるみ



- \*今年目標：昨年の目標、断捨離...達成できず 今年も継続、加えて物を増やさない
- \*生まれ変わったら何になりたい？：バスの運転手さん
- \*最近の出来事：ピギンのライブに行ってきました。一緒に撮ってもらった写真がなぜか私だけ超巨人



歯科助手：加藤 志穂



- \*今年目標：なんといってもダイエット(+o) 目指せ-50!!
- \*生まれ変わったら何になりたい？：八代目市川染五郎 美少年の世界観をみてみたい
- \*最近の出来事：娘が成人式で私の振袖を着ました



副院長・小児歯科専門医：沼澤 由紀



- \*今年目標：自分のペースを大事にする
- \*生まれ変わったら何になりたい？：やっぱり人 四季を感じたり、美味しいものを食べたりしたい
- \*最近の出来事：この時期になると実家から届く枝付きみかん いつもありがとう



<新庄> 受付：鳥村 紀子



- \*今年目標：少し遠くに旅行に行く(行けたらいいなあ)
- \*生まれ変わったら何になりたい？：怖がりじゃない自分
- \*最近の出来事：新庄市民文化会館で『ベートーヴェン第九』を歌いました♪



<新庄> 歯科衛生士：五十嵐 菜生



- \*今年目標：お家の中の物を断捨離する
- \*生まれ変わったら何になりたい？：猫、自由気ままに過ごしたい！
- \*最近の出来事：娘が12月で2歳になりました！アンパンマンケーキ喜んでくれて良かったです☆



<新庄・山形> 歯科衛生士：長坂 舞



- \*今年目標：クローゼットと押し入れと屋根裏収納の断捨離
- \*生まれ変わったら何になりたい？：天才ピアニスト
- \*最近の出来事：次女が山形市ジュニア体操競技選手権大会へ出場しました。お気に入りのレオタードで頑張りました。



<新庄> 歯科衛生士：武田 梨沙



- \*今年目標：気になる小説を3冊読む
- \*生まれ変わったら何になりたい？：ネコかクラゲ
- \*最近の出来事：K-POPフェスを見に国立競技場まで行ってきました！

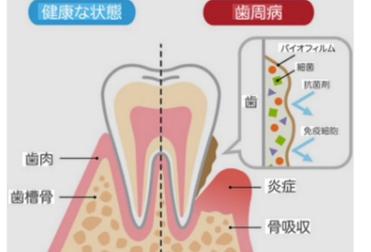


\*\* 歯周病菌について \*\*

歯周病の原因はその名のとおり歯周病菌です。どのような状況で菌に感染するのか気になる方も多いでしょう。実はお口の中には多くの種類の菌が存在し、互いに影響し合いながらバランスを保っているのです。口腔ケアが十分でなかったり、生活習慣の乱れがあると歯周病菌が増殖してしまいます。

口内には約700種類の菌が住み着いていますが、歯周病に関与している菌は数十種類とされています。その中でも歯周病の発症、進行に深く関係する代表的な菌は以下の3種類です。

- P.g菌(ポルフィロモナス・ジンジバリス)
- T.f菌(タンネセラ・フォーサイセンシス)
- T.d菌(トレポネーマ・デンティコラ)



歯周病の原因となる細菌は嫌気性菌といって酸素が無いところで増殖しやすいのが特徴です。そのため歯周病菌は酸素が届きにくい場所を求めて歯周ポケットに入ります。そしてより酸素が少ない奥へ奥へと入り込んでいくため、徐々に歯周ポケットは深くなっていきます。進行すると、歯を支える力が弱くなり、歯がグラグラと動揺してくるのです。

ところが、口内に歯周病菌が存在しても、必ずしも歯周病が進行するわけではありません。



歯周病の予防で大切な事は、定期的に歯ぐきの歯周チェックを行い、歯石やバイオフィルムを除去する事が一番です。



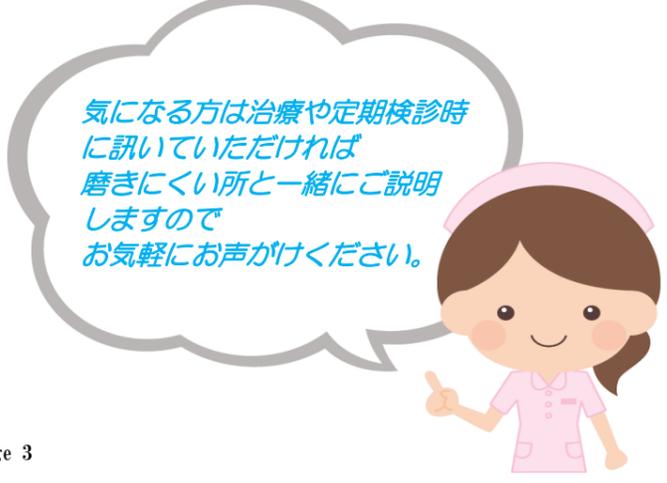
ワンポイントアドバイス ~皆さんはワンタフトブラシをご存知ですか？~

ワンタフトブラシは磨きにくい所をピンポイントで磨けるハブラシです。毛先も何種類かありますが、上顎大臼歯の外側や下顎臼歯の内側や親知らずには円錐型のもの、ブリッジの連結部やインプラント部には台形型のものをおすすめしています。

使い方は、ペンを持つように軽く握り、優しい力で歯をなぞるように磨くとキレイに汚れがとれます。また、その際は、何もつけずにワンタフトブラシで磨いたあとに普段のハブラシに歯磨剤をつけて全体を仕上げ磨きしてください。



台形型 円錐型



気になる方は治療や定期検診時に訊いていただければ磨きにくい所と一緒にご説明しますのでお気軽にお声がけください。