



しのだ矯正歯科

〒060-0061

札幌市中央区南1条西4丁目 繁田園ビル5階 電話：011-280-2111

ピュアスマイルNEWS

平成24年1号

矯正治療は健康な歯並びと
すてきな笑顔へのスタートです！

ブログ配信中 <http://ameblo.jp/shinoda402>

ぜひホームページもご覧下さい！

URL：<http://www.or-shinoda.com>

院長・スタッフ全員
で投稿中



『人生の最後まで好きなものを食べ
たい！』

院長・歯並び職人 篠田充巨

日本矯正歯科学会専門医

老人ホームに入所しているある老紳士が体調を崩したときに、「最後に何がしたいですか？」と職員が質問したところ、「メロンを食べたい」と答えたそうです。この老紳士に限らず、多くの方が人生の最後まで、食事に関する望みを訴えるそうです。



この老紳士のメロンの話から、好きなものを食べられることが生きるうえで人々にとってどんなに幸せな事かを改めて感じさせられます。

この老紳士のメロンの話から、好きなものを食べられることが生きるうえで人々にとってどんなに幸せな事かを改めて感じさせられます。

80歳以上のスウェーデン人の歯は平均25本なのに対して、日本人は約8本です。この差を知る鍵は定期健診にあります。一昔前まで、歯医者さんは痛くなったらイヤイヤ行くところでした。しかし現在、スウェーデンの人々の約90パーセントが歯医者さんで定期健診を受けているのに対して、日本人は約2パーセントの人々しか定期健診を受

けていません。

日本のある地方都市で「かかりつけの歯医者さんを決めていますか？」という問いに、住民の80パーセントが「ハイ」と答えました。しかし、「歯医者さんで定期健診を受けていますか？」と言う問いに「ハイ」と答えた住民は15パーセントしかいませんでした。つまり、日本では現在も痛くなったらイヤイヤいつもの歯医者さんに行くけど、痛くなければ行きたくないところが歯医者さんなのです。

これらの結果は、我々歯科医師にも大いに責任がありそうです。歯科医師会の歯科医師に対する調査によれば「あなたは患者さんが理解できるまで説明するよう心掛けていますか？」と言う問いに89パーセントの歯科医師が「ハイ」と答えています。一方、一般の人々に対して「歯医者さんの説明はいつもわかりやすいですか？」と言う問いに61パーセントの人々が「わかりにくい」と答えています。

しのだ矯正歯科では、人生の寿命が尽きるまで歯の寿命を延ばすような説明を心掛け、患者さんの豊かな人生と幸せに貢献したいと思います。



『温泉めぐり』

スマイルクリエイター

歯科衛生士 高桑美沙

手稲区にあるていね温泉『ほのか』がすごくいいよー♪と小耳に挟んだので行ってきました。



入館料平日 750 円で岩盤浴も入り放題で湯着もセットです。バスタオルのサービスはないので、体を拭くタオルと、岩盤浴をするならば自分の体より大きめのタオルと持って行くといいと思います。

もちろんレンタルもありますので安心です。

岩盤浴をするのにも、館内をうろつくのにも湯着が必要なので、岩盤浴をするなら汗でベタベタになるのでもう1つ湯着を借りることをオススメします♪

ここはお食事の評判よく夕食も頂いてきました。休憩処はリクライニングチェアがあり本が 6500 冊とマンガ喫茶並みに充実しています。女性専門部屋や仮眠をとれる照明の暗い御休憩処もあります。お風呂は天然温泉をはじめ、10 種類程の温泉が選べ、効能も様々。人工温泉もあります。人気のシルキーバスは温泉ではありませんが浴槽に微細な泡が発生していて、シルクのように滑らかですべすべのお肌になります。私のお気に入りにはツボの湯で、月替わりで違ったカラーゲン風呂がお楽しみいただけます。

手稲駅周辺や宮の沢から無料送迎バスがたくさん出ているので気軽に立ち寄ることが出来ます。

『ほのか』は他にも北広島や清田、苫小牧にもあるそうですよ。

そして偶然にも『ほのか』のグループ店で小樽にある『ノイシュロス小樽』にも宿泊してきました。



全室天然温泉の露天風呂付きです。でも・・・露天風呂とっていいのか、外の景色が楽しめる室内のお風呂でした。

私が宿泊した日は平日だったおかげもあり、地下にある大浴場も夜中になると貸切り状態でした。



こちらの大浴場の露天風呂も外の景色を見ながらの室内風呂でした。もしかしたら夏には開放されるのかもしれませんが。

夕食はフレンチのコースを頂いたのですがお料理の見た目、味はもちろん、窓から見える山頂からの景色とイルミネーションがキラキラと輝き、とても美しい優雅な一時を送ることかできます。朝食も和食と洋食から選べて、さらに中央のテーブルにヨーグルトやフルーツやサラダ、ドリンクなどが充実していました。

最高のお食事と景色と温泉、最高のおもてなしで大変満足できました。

どちらの温泉もとても癒されました♪



「タジン鍋のいいところ」

スマイルクリエイター

歯科衛生士 菊地 亜樹子

陶器をコレクションしているのを

知っている友人より有田焼のタジン鍋をいただき



ました。上蓋は唐草模様デザインになってます。

蒸すことで注目を浴びているタジン鍋についてご紹介したいと思います。

タジン鍋とはサハラ砂漠の西の端にあるモロッコの民族料理を作るのに使われてきた伝統の調理器具です。砂漠気候のため、わずかな水で煮炊きするのに適した形になっています。大きな特徴は背の高い蓋に蒸気の抜ける穴がなく、食材から水分はとんがり帽子のようなふたで効率的に冷やされ鍋に戻ることで調理できます。蓋が食材から出た水分を効果的循環させ、油や水を使わず、調理できますから、素材本来の旨味を楽しめます。

種類も色々あって、カラフルで、電子レンジやオーブンレンジやIH対応でも使えるものもあります。日本製は有田焼などの陶器で作られたものが多く、フランス製だと、ホーローや鉄で作られたものもあります。最近ではシリコン素材やガラス製のものもあるようです。1~3人用だとお皿の直径が20cmほどで、25cmから30cmが3~5人用が目安だそうです。

タジン鍋で調理する食材で、身体を温める効果が高いのは、根菜類や肉、魚などのタンパク質です。またサツマイモやかぼちゃはビタミンEが含まれていますので手足などの抹消の血管を広げて、血流をよくする働きもあります。ゆっくり加熱す

ることで糖分が増し、甘みが出ます。弱火にかけてじっくり蒸せば、素材のもつ甘さが味わえます。また冷えの改善にもなりますし、かぜ予防にはビタミンAが含まれている人参、ブロッコリーです。ゆすぎると柔らかくなりすぎますが、蒸せば程よい硬さになり、野菜の自然の甘さが引き立つでしょう。野菜から出る水分が水蒸気となり、その水蒸気で蒸し焼きできるので、素材の旨味が逃げず、余分な油も使わないので、とってもヘルシーです。

調理前 山盛り！



調理前には山盛りに盛っても、調理後には野菜のかさが減って、多くの種類を摂取できるのもう

調理後 食べやすい量へ



れしいですね。使い方も食材を盛りつけて、直火で加熱するだけなので、簡単です。料理の時間短縮にもなりますし、タジン鍋は食卓をそのまま演出できるのもいいですね。野菜以外にも鶏肉や魚貝類の料理もできますよ。はなまるマーケットでもタジン鍋が紹介されていました。炒める、煮る、焼くこともできる便利なタジン鍋を食生活に上手に取り入れてみてはいかがでしょうか。



最近のお気に入りのお店は・・・
受付&空間プロモーター
スマイルサポーター 篠田麻代

最近、家族でよく行くのは、「札幌ふしみラーメン」です。



南18条西15丁目環状通り沿いです。
最近、メニューが、変わりました。



新しく「すみれ風」というメニューが出来ました。
20年前の、「すみれラーメン」のレシピを使い、昔のすみれの味がします。
なんとなく、最近のすみれの味と、昔のすみれの

味が違う気がしていて、ひとくち食べて「ああ・・・



昔のスマレの味だ～」と感じます。
みそは、こってり濃厚ですが、くどくなく、油っぽくなくて美味しいです。



塩は、適度にうまみがあり、とってもあっさり。昔風は、あっ

さりしつつ、だしが効いていて、飽きない味です。合わせみそなどの、オリジナルのメニューもあります。

店員さんもとても感じよく、お店はいつも混んでいます。駐車スペースは、八台くらいです。

お昼は、待ち時間もあるので、少し時間帯をずらすと、すぐ座れます。

カウンターがメインですが、テーブル席もあります。ラーメン好きの方、いかがですか？