

歯びねす通心

一生涯、自分の歯でおいしく食事を楽しめるように

家族みんなで通えるしんデンタルクリニック

2024
10.11.12月号
News Letter
No.17



♡ 炊き込みご飯作ってみました

月に一度ほど通っている料理屋さんがあります。そこでいつも最後に出てくるのが土鍋の炊き込みご飯。毎回、旬の食材が入っていて、その美味しさは格別です。さぞかし手間ひまかけているのでは、とお店の人に聞いてみました。ところが土鍋を使えば意外と簡単にできるということを知って教わったのです。

そこで私は家でもやってみようと思い、お盆休みに料理屋さんで使用されているものと同じ三重県の伊賀焼窯元・長谷園(ながたにえん)の土鍋をネットで購入しました。

長谷園は江戸後期の天保3年(1832年)、三重県伊賀市丸柱の山深い地に開窯し、以来、「伊賀焼」の伝統と技術を継承し、伊賀の粗土を生かした数々の土鍋・民具を生み出してきた由緒ある窯元とのことです。

とりあえず土鍋の準備ができましたが、家で料理なんてまったくしない私が、急に炊き込みご飯を作るなんて言い出したものですから、家族にしてみればビックリ仰天です。それでも「いつまで続くのかしら」「どうせすぐにやめてしまうのでしょ」という冷たい視線を感じつつも、初めての炊き込みご飯に挑戦しました。

土鍋に研いだ米と出汁、水と一緒に具材を入れ、最初は強火で12分、その後じっくりと20分蒸らしてようやく完成！食べてみると予想以上に美味しく仕上がっていました。

それ以後、休日の夜は炊き込みご飯作りにすっかりハマっています。右上の写真はとうもろこしに塩昆布をまぶした炊き込みご飯です。とうもろこしは粒だけではなく、芯も一緒に炊き込むとより一層美味しく出来上がります。

これから秋もどんどん深まり、美味しい旬の食材を炊き込みご飯に入れることができます。次は何を入れようか、今からあれこれ考えるのも楽しみの一つになってきました。

しんデンタルクリニック

院長 舟橋 伸也



伊賀の土鍋 かまどさん 長谷園



舟橋院長が作っている
とうもろこしの炊き込み
ご飯の動画を見たい方は



◀ 左のQRコードを
読み込んでから
ご覧ください

しんデンタルクリニック 口コミ投稿ご協力をお願い



みなさまの口コミは医院の励みになり、さらなる患者様満足度を高めるために活用させていただきます。

口コミ投稿は
右記のQRコードから➡



しんデンタルクリニック ～ 歯の1本の価値はいくらだと思いますか？ ～

皆さんは食事するときに何気なく使っている歯にどれくらいの価値があるか考えたことはありませんか？

日本予防医学協会の調査によると、日本人が一般に考える歯1本あたりの価値は約35万円という結果が出ています。しかし、日本の歯科医師が思う価値は約100万円。実際に日本では、歯を1本失った場合の損害賠償額として118万円の判決がおりた事例があります。ちなみに歯の治療費が日本の5～10倍高く、全額自己負担のアメリカでは、約500万円の価値を見出しているようです。

価値観は人それぞれですが、歯を1本失って、セラミックのブリッジやインプラントにすると数十万円の費用がかかります。さらに治療に通う時間や肉体的、精神的な負担も考えると歯1本100万円の価値はあるといっても不思議ではないでしょうか。

通常、お口の中には親知らずを除いて28本の歯があります。仮に1本100万円とすると、2,800万円の資産を持っていることになりますね。ということは健康な歯には、家一軒分くらいの価値があり、それがあなたのお口のなかにもあるのです。

そんな大切な歯を守るためには、ご自宅でのケアと歯科医院での定期検診がとても大切になってきます。定期検診は毎日の歯磨きで落としきれない汚れを歯科衛生士によるプロフェッショナルケアで清潔にし、問診や検査によって歯と口の状態を確認することです。

痛みや不具合が出ていなくても予防することで健康な状態を長期的に維持することが可能になります。虫歯や歯周病になってしまってから治療に通うよりも、予防することで結果的に医療費が安く済むというメリットもあるのです。一生自分の歯で過ごせるよう、セルフケア、プロケアで、しっかり管理していきましょう。

日本人が思う歯の価値



=  **約35万円**
(口の中全部(28本)で980万円)

歯科医師が思う歯の価値



=  **約100万円**
(口の中全部(28本)で2,800万円)

アメリカ人が思う歯の価値



=  **約500万円**
(口の中全部(28本)で1億4,000万円)



健康な歯28本



2800万円の家



まちがい探しコーナー ①・②を比べると、まちがいが5つかくれているよ！わかるかな？



暮らしの雑学 ~ のりたまの中身とは！？ ~

ふりかけの代名詞ともいえる丸美屋の「のりたま」。その原材料名の欄に意外なものが入っているんです。創業者は「旅館の朝食のような雰囲気家庭でも手軽に味わえないか」と考え、のりたまを考案しました。具材は玉子と海苔の組合せが印象的ですが、その他にもさばの削節、抹茶、胡麻、青海苔、鶏肉、砂糖、塩、醤油など、多くの旨み成分が含まれており、なんと原材料の一つとして「こしあん」まで含まれているのです。

丸美屋によると、このこしあんは内容物のどの素材に使われているかは企業秘密とのことですが、和菓子などに使われるような甘いあんこではないというのは公表しているようです。



とっても簡単！お料理レシピ ~ ペペロンチーニ梅バター添え ~

【材料6人分】

ドライトマトのオイル漬け(粗みじんぎり) 60g
 しそ(せん切り) 12枚
 アンチョビ(みじん切り) 3枚
 にんにく(みじん切り) 3片
 赤唐辛子 お好みで
 オリーブオイル 大さじ2
 塩・コショウ 各適宜
 スパゲッティ(1人分:60~80g) 360g~480g
 パルメザンチーズ 50g
 スパゲッティの茹で汁 お玉2杯

《梅バター》

無塩バター 60g
 梅干し 5粒くらい
 オリーブオイル 大さじ1
 塩・コショウ 各適宜

【作り方】

①まず、梅バターを作ります。バター、梅干し、オリーブオイル、塩・コショウをフードプロセッサーにかけて、全体がムラなくピンク色になるまでよく混ぜます。ピンク色になったバターをラップに包み、冷蔵庫で冷やし固めます。②フライパンにオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れて炒め、香りが立ったらアンチョビを入れて炒め溶かし、ドライトマトを加えてさらに炒めます。そこに、刻んだしそを入れます。③スパゲッティを茹で始めます。沸かしたたっぷりのお湯(湯1ℓに対して塩大さじ1の割合)で、アルデンテに茹で上げます。④②のフライパンにスパゲッティの茹で汁をお玉2杯分入れて、塩・コショウで味を調えます。⑤茹で上がったスパゲッティにフライパンのソースをからめて、1人分ずつ盛り付けます。カットした梅バターを上のにせ、パルメザンチーズをかけていただきます。



📍 駐車場のご案内

当院の駐車場は医院南側にご用意しています。今までは①②の2台分でしたが、新たに②7も駐車していただけるようになりました。番号をご確認の上、ご利用ください。



2024年 10月 October							11月 November							12月 December						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 休	4	5						1	2	1 休	2	3	4	5 休	6	7
6 休	7	8	9	10 休	11	12	3 休	4 休	5	6	7 休	8	9	8 休	9	10	11	12 休	13	14
13 休	14 休	15	16	17 休	18	19	10 休	11	12	13	14 休	15	16	15 休	16	17	18	19 休	20	21
20 休	21	22	23	24 休	25	26	17 休	18	19	20	21 休	22 休	23 休	22 休	23	24	25 午後 休診	26 休	27 休	28 休
27 休	28	29	30	31 休			24 休	25	26	27	28 休	29	30	29 休	30 休	31 休				

● 年末年始のお知らせ: 12/25(水)午後～2025年1/5(日)まで休診とさせていただきます。

● 休 = 休診日



ご予約・お問い合わせ

☎ (052)551-2221



〒451-0041

愛知県名古屋市西区幅下1-13-18

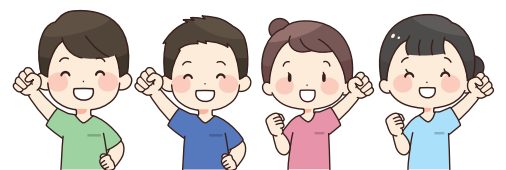
● 診療時間 / 10:00～13:00・14:30～19:00
土曜日 / 10:00～13:00・14:30～17:30

● 休診日 / 木曜日・日曜日・祝日

一般歯科・予防歯科・小児歯科・歯周病治療・インプラント
入れ歯・矯正歯科・審美歯科・ホワイトニング

しんデンタルクリニック

検索



歯科医師・歯科衛生士
歯科助手募集!



<https://sidental.com>