

## 簡単料理

ビタミンCがたっぷり♪

### カブのカルパッチョ



材料	分量
・カブ	1個
・塩	小 1/2
A オリーブオイル	適量
A 粗びき黒コショウ	適量
A 粉チーズ	適量

1. カブは皮をむいて、くし形に切る。ポリ袋にカブを入れて塩を振り、軽くもんで10分ほど置く。
2. カブの葉を刻み、軽く塩もみする。
3. カブの水気を取り、お皿に並べたら、水気を絞ったカブの葉をちらし、Aをかけて完成♪

谷口歯科診療所



口臭外来 YouTube 再生リスト↑

口臭外来 HP↑

待ち遠しいですね！

1月には帳尻合わせのように降り積もり、本当の春先が待ち遠しいですね！

年度末、そして新年度、環境の変化や生活習慣の变化、疲労やストレスによって、お口の中にも影響が出てしまうこともあります。お口の中をスッキリとクリーニングをして心地の良い春を迎えませんか♪

# 谷口歯科新聞

待ち遠しい春

## コラム

Vol. 44

### 最高の笑顔で新生活をスタートさせてみませんか？

皆さん、こんにちは。赤れんがテラス6階 谷口歯科診療所 youtuber 谷口昭博です。毎週土曜日19:00動画をUPしております。どうぞ宜しくお願い致します。

春は、卒業、入学や入社など新生活のスタートが多い時期となります。新たな気持ちで、ホワイトニング、クリーニングのご希望の方が多くなる時期となります。

- ・第一印象は、5秒で決まる？
  - ・アメリカ社会では、3つの大事がある？
- これらに共通する項目に「笑顔」があります。

ホワイトエッセンス HP⇒



それでは、「笑顔」の構成要素とは何でしょうか？お口だけで考えてみると・・・、歯の汚れ、舌の汚れ、歯の色、歯並び、口臭（吐息）などが挙げられます。上記の条件の内、「自信がある項目」と「自信の無い項目」がいくつ挙げられますか？

例えば、「自信の無い項目」を「自信がある項目」にすると印象は大きく前進すると思います。コンプリートしてみたくなる方も大勢いらっしゃいます。想像してみてください！

身に付ける物が全て揃っている一方で、最高の笑顔が得られていない場合、どんな印象になりますか？

その様な切実なお悩みに対して、谷口歯科診療所からのご提案が御座います。谷口歯科診療所では、ホワイトエッセンス 加盟院として本格的なホワイトニング、お口のクリーニング（舌の汚れも含みます）、デンタルエステの施術が可能となっております。

そして、2005年より開設しております口臭外来（ほんだ式口臭治療認定医、日本口臭学会 認定医による）にて本格的な口臭治療を行っております。

新生活スタートを「最高の笑顔」を手に入れて「自信を持って」迎えてみませんか？ 谷口歯科診療所が「自信を持って」お手伝いをさせていただきます。

谷口歯科診療所 院長 谷口昭博

No. 50

令和7年3・4月号

ホワイトエッセンス  
ウルトラファインバブル

皆さんこんにちは。なんだかお口の中がザラザラしてきたという方はいらっしゃいませんか？

そんな方におすすめなのがホワイトエッセンスの「ウルトラファインバブルクリーニング」です！

ホワイトエッセンスのクリーニングは一度にお口の中を全て綺麗にできますし、ウルトラファインバブル（歯末満の細かい泡が溶け込んだお水を使うこと）で1.5倍の洗浄力で汚れを落とすことができます。ワンランク上のすっきり感をぜひお試しください！

詳しくはスタッフまでお気軽にどうぞ。

歯科衛生士 杉山

