

## 簡単料理



とろとろのナスが美味!

### 鱈とナスの甘酢炒め



材料	
・鱈	2切れ
・ナス	2庫
☆醤油	大1
☆酢	大1弱
☆酒	大1/2
☆オリーブオイル	小1
☆鶏がらスープの素	小1
☆はちみつ	大1弱
☆しょうが	適量
・片栗粉	適量

1. ナスはくし形に切り、塩水に浸す。鱈は一口サイズに切り、塩コショウをして片栗粉をまぶす。☆の調味料は合わせておく。
2. ナスの水気を拭き取り、フライパンで多めの油で揚げ焼きにする。続いて鱈も揚げ焼きにする。
3. 一旦フライパンの油を拭き取り、ナスと鱈に☆の調味料を絡めて炒めたら完成♪

# 谷口歯科新聞

晩秋から初冬へ

さわやかな秋空のもと、赤レンガテラス前のイチヨウ並木も鮮やかな黄金色に変わり、秋も深まってまいりました。雪景色に変わるのももうすぐのことでしょうか・・・。

年末に向け気忙しくなってくる時期、免疫力が下がると歯肉の腫れや出血が起きやすくなります。十分な睡眠、バランスの良いお食事、規則正しい生活でお口の中も健康に過ごせますように！

スタッフ一同

No. 18

令和元年 11・12月号

## コラム

Vol. 11

### 歯科治療における 谷口歯科診療所 の考えとは？

例えば、ご自宅の壁がヒビ割れを起こしてきたとして下さい。ヒビも日に日に大きくなってきた頃に施工業者さんをお呼びします。

A 業者さん:「ヒビ割れの原因を追究して、ただ治すだけではなく、なるべく2度と同じ様なヒビ割れが起きない様に原因の追究と対策までを提案をする」

B 業者さん:「ただ、そのヒビを治すだけ」

皆さんは、どちらの業者さんが良いですか？もちろん、どちらの業者さんにもそれぞれニーズがあると思います。

A 業者さんを選ぶ方は、おそらく間に合わせを嫌う方だと思います。B 業者さんを選ぶ方は、おそらく(施工業者さんは)どこでも良い方かもしれません。

これって、歯科治療でも同じ考え方ができませんか？

症状に対して、何故？どうして？こうなったのか？

そして解決策、予防策の提案をするのが谷口歯科診療所なんです。

当診療所は、A 業者さんと考え方は同じです。

谷口歯科診療所 院長 谷口昭博

## 炭酸飲料は歯を溶かす。。。？

近年、ダイエットや美容などを理由に“炭酸水”を好む方は多いと思います。炭酸水は空気が入っているのではなく、炭酸ガスが溶け込んでおり、弱酸性になっています。酸性の食べ物、コーラやサイダーなどの炭酸飲料は歯を溶かす、と聞いた事があると思います。酸によって歯が溶けてしまうことを「**酸蝕歯**」といって、むし歯や歯周病の次に歯を失ってしまう原因の一つです。口腔内は中性で平均 pH5.5 くらいです。少し酸性に傾いても唾液で中和されますが pH5.5 を下回ると歯の表面のエナメル質が段々と溶けてきてしまいます。

味のついていない炭酸水に歯を溶かす危険性は少ないですが、味のついた炭酸飲料には酸味や砂糖が多く含まれている事で、歯が溶けるスピードが速くなります。飲んだ後には水を飲んだり、うがいをして口の中を中性に戻すと良いでしょう。

歯科衛生士 葛西

