

簡単料理



すり身とチーズの
塩気がいい塩梅♪

れんこんとすり身の チーズ焼き



材料

- ・れんこん 200g
- ・すり身 適量
- ・ミックスチーズ 適量
- ・粗びきコショウ 少々

1. れんこんは皮をむき、3mm程度の幅で輪切りにし、酢水にさらす。
2. れんこんの水気を拭きとり、れんこんの穴を埋めるようにすり身を乗せる。
3. フライパンにごま油を熱し、すり身を乗せていない面から中火で焼く。
4. 焼き目がついてきたらすり身の上にミックスチーズを乗せてからひっくり返す。チーズに焼き目がついてきたらフタをして弱火で2分程蒸し焼きにして取り出す。粗びきコショウを振って完成☆

YouTube 谷口歯科診療所



谷口歯科診療所
Youtube Channel

谷口
歯科

咬み合わせ治療の動画はこちら⇒



赤レンガテラス前の北3条広場や赤レンガ庁舎の前庭の木々も赤や黄色に色づき、一段と秋らしくなってきました。

さて、谷口歯科診療所ではYouTubeを公開しております！行ったことはないけれどどこなところ？という方はもちろん、インプラント治療や口臭治療をご検討中の方、虫歯でもないのに歯が痛い、朝起きると顎がづらい、義歯が合わないなどお悩みの方はぜひ咬み合わせ治療動画をご覧ください！

谷口歯科新聞

鮮やかな木々 深まる秋

No. 24

令和2年11・12月号

コラム Vol. 17

咬み合わせ治療は何のため！？

皆さん、こんにちは。赤レンガテラス6階 谷口歯科診療所 YouTuber 谷口 昭博です。毎週土曜日19時に最新動画をYouTubeにアップロードさせて頂いております。まだご覧になっていない方は是非ご覧下さいね。

最新の動画のテーマは、「咬み合わせ治療 ベーシック編」です。

「咬み合わせ治療」と聞いて皆さんは何を想像するでしょうか？

例えば「お食事を楽しく、美味しく、お口の何処でも快適に食べられる」は実現出来ていきますでしょうか？歯科治療の最終目的って、正に“食事が楽しいか？どうか？”ではないでしょうか。

食べる(咀嚼)為の道具として、天然歯、差し歯、ブリッジ、義歯、インプラント等ありますが、それは手段に過ぎません。お口の何処の場所でも快適にお食事が出来る様に調律するのが「咬み合わせ治療」となります。

この食材は、右側では咬めないとか、奥歯が無いので全て前歯のみでのお食事などは、お食事という楽しいはずのお時間が苦痛な時間となってしまいます。特に丸飲みなどは、お体に対して決して良い影響を与えない行為である事はお分かり頂けると幸いです。

その為には、しっかりと今のお口の状態を診査診断する事で、楽しいお食事を実現するには何が必要なのか？をハッキリする事だと思えます。それにより、治療計画が立案出来るのです。

当診療所は、谷口昭博 自身が受診したい治療法でみなさまのお越しをお待ちしております。

日本顎咬合学会 咬み合わせ指導医
谷口歯科診療所 院長 谷口昭博



“歯ブラシ”は細菌だらけ？

皆さんは歯ブラシの保管方法について、考えた事はありますか？磨いた後、お水で濯いで歯ブラシ立て、コップ等に何気なく置いておきます。歯ブラシは当たり前ですが、毎日自分の歯を磨く道具です。歯ブラシに汚れが残ったままだと、雑菌が繁殖してしまいます。正しい保管をして、清潔に使いましょう！

歯ブラシを使った後は、コップ等に溜めたお水では無く、流水でしっかり汚れを落とし、歯ブラシの根本に歯磨き粉や、食べカスが残っていない事を確認してから、風通しの良い場所に保管しましょう！

歯科衛生士 漆原

