

簡単料理



シンプルだけど
とびきり美味しい♪

焼きしいたけ



材料

- ・しいたけ 何個でも
- ・バター 適量
- ・しょうゆ 少々
- ・塩コショウ 少々

1. しいたけは汚れがあればキッチンペーパーで取り除き、石づきを切り落とす。
2. 白いヒダの部分に塩コショウをふり、バターを適量のせる。
3. オーブントースターにアルミ箔をして、しいたけを並べ、様子を見ながら10分程度加熱する。
4. しいたけが汗をかいてきたら取り出して、醤油をヒダ部分に数滴たらしたら完成☆

谷口歯科診療所 YouTube チャンネル



動画リストはこちら⇒

←口臭治療の動画はこちら



谷口歯科新聞

残暑の後 待ち遠しい秋



No. 23

令和2年9・10月号

お盆を過ぎると朝晩は涼しい日もありますが、北海道らしからぬ蒸し暑い日も続いておりますので、寒暖差にはどうぞお気を付けてください。今年の秋冬はコロナウイルスが活性化しないことを願うばかりですね・・・。

食べ物のおいしい季節でもありません。よく噛めない状態で放置してしまうと、免疫機能も低下してしまいます。谷口歯科診療所ではただ治すだけではなく原因の追究を行い、解決策、予防策の提案を行っております！

コラム Vol. 16

口臭って何種類あるの！？

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。

皆さん口臭って気になりますか？今年で開設 15 年を迎えます“谷口歯科診療所の口臭外来”は、口臭について12回のローカルテレビ出演により道内では広く認知されております。

さて、口臭にはどのような種類があるのでしょうか？単純に口の臭いと書いて「口臭」です。実は口臭は、ザックリ言うと3種類なんです。

「コーヒーを飲んだ後にコーヒー臭い」って字で書くと「(飲食後の)口臭」です。

まず一つ目は、「食べた物によって発生する口臭」。

二つ目は、「病的な口臭」です。これは、歯科の領域では歯周病や虫歯、口内炎等が考えられます。例えば、胃潰瘍などが原因でも口臭は発生します。これは、医科の領域であり歯科では対応は難しいです。

そして三つ目は、「生活習慣、食生活習慣、元々の体質から発生してしまう口臭」なのです。

当診療所の口臭外来では、どの種類の口臭で悩まれているのか？(医科系の問題以外)をお調べします。そして、どの様なシチュエーションでお困りなのか？をカウンセリングを通して“原因追求とその対策”を行っております。

只今、コロナによりマスクを余儀無くさせられている一方でマスクの下で口臭に悩まれております方も多く、YouTube でその原因や対策についてもお話させて頂いております。「口臭」にお悩みの方は是非ご相談ください。

谷口歯科診療所 院長 谷口昭博

水が一番！

まだまだ暑い日が続いていますが、しっかりと水分補給していませんか？水分をただ摂取していれば良いというわけではなく、摂取する水分を考える必要があります。

“ペットボトル症候群”という言葉を知った事があると思います。糖を多く含む清涼飲料水を水代わりのように飲むことで高血糖になり、喉が渇き、更に清涼飲料水を飲むという行為を繰り返してしまい、糖質の代謝障害を起こし意識障害をまねいてしまう事もあります。熱中症対策としてこまめに水分補給することはとても大事ですが、摂取する水分の質も気を付けたいですね。

歯科衛生士 葛西

