コンソメ不要!あったかスープ♪ きのこのクリームスープ

材料(4人分)

・色々きのこ 各半パック

・ベーコン 2~3 枚 ・玉ねぎ 1玉

・水 1カップ · 牛乳 300 g

・小麦粉 大 2 大 1.5 ・しょうゆ 小 1/4

1. 玉ねぎ、きのこ、ベーコンは荒めのみじん切りにする。

2. 厚手の鍋でベーコンを炒め、油が出てきたら、バター 10gと玉ねぎを入れて色付くまでじっくり炒める。

- 3. 炒め合わせた玉ねぎとベーコンを大さじ2程度取り出 してボールに冷ましておく。
- 4. 鍋に残った具材に醤油を加え軽く炒めてから、きのこ と水、塩を加えて15分程煮込む。
- 5.3 で冷ましておいた具材に小麦粉を加え、混ぜ合わせ た後、牛乳50ccを加えて混ぜておく。
- 6.4の鍋に残りの牛乳を加え温まったら、5をかき混ぜな がら加え、とろみが出るまで弱火で煮込んだら完成♪

「案を行っております。ご予約 谷口 ·リスマス、 歯 お 科診療所では 食 便を 事 出 お正月と飲食の機会が多くなる季節に の お 来 け 掛 て ま は け い 致 ま より良く咬めるように て どうぞ足元に ま お たでしょうか? めでとうございま が取りにく お気をつけ け 寒 波 1) から 状

なる 況

始 て

ま 続 為

Ū 1)

ま

が

2022年

健 口

(康) に過ごせますように

か

No. 31

令和 4 年 1·2 月号

なくなる冬は喉の渇きを感じにくく、

飲

房使用による乾燥があり

ます。

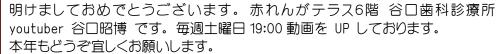
も 減 (少します。) 比べ発汗量が極端に少 ます。

冬は夏に比べ意識して水分補給し、 体

腔内 0 湿度が保たれる為、 乾燥を感じにくくなるの

口腔内を潤しましょう! 葛西

コラム 痛くて咬めない!その原因とは?! Vol. 24



さて、ここ2年くらいですが、「原因はわからないけれど、痛くて咬めない方」から 多くご相談を受けます。今回のコラムでは、入れ歯、ブリッジ、インプラントの話で はありません。

例えば歯が痛くて咬めない場合、虫歯や歯周病などの「痛みの原因」が明らかに なっている場合、通常の歯科治療で原因の除去を行う事で解決できます。

しかし、ここ最近大変に多くなってきておりますのが **"歯の痛みの原因"が特定** できず、"不定愁訴"と診断され実際にご自身の歯で咬めない、咬みにくいとい **う方からのご相談**が増えているのです。

この"不定愁訴"に悩まれている方が実に多いと感じます。一つの原因には、"咬 み合わせ"の問題があると考えます。もしかしたら何かクセ?が原因なのかもし れませんよね?!例えば、夜寝ている時に過度の食いしばりや歯ぎしりはその痛 みの原因となる可能性があります。

今回は、その痛みの原因の一つが " T C H " かもしれません! というお話をさ せて頂きます。TCHとは、Tooth Contacting Habit:上下歯列接触癖の事です。

「TCH 痛くて咬めない!その原因とは」について、 谷□歯科診療所 YouTube チャンネルにて公開して おります。QR コードより谷口歯科診療所 YouTube チャンネルへどうぞ!





歯が痛くて咬めなくてお困りの方の参考になると幸いに思います。札幌駅前 赤 れんがテラス6階 谷口歯科診療所は、「**吹めるが普通になる」歯科診療所**です。 2022年もどうぞ宜しくお願い致します。

谷口歯科診療所 院長 谷口昭博 スタッフ一同



医療法人晃和会

Taniguchi Dental Office

北2条西4丁目1札幌三井JPビルディング6F ホームページにも診療内容等詳しく掲載しております。 Mate