

## 簡単料理



## きのこのクリームスープ

コンソメ不要!あったかスープ♪

### 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	300g
・小麦粉	大2
・しょうゆ	大1.5
・塩	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きじ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、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!

# 谷口歯科新聞

新年 明けましておめでとうございます

クリスマス、お正月と飲食の機会が多くなる季節にしっかりとお食事出来ていましたでしょうか？

谷口歯科診療所では、より良く咬めるようになる為の提案を行っております。ご予約が取りにくい状況が続いており、ご不便をお掛け致します。年明け寒波から始まりましたが、ご来院の際は、どうぞ足元にお気をつけてお越しください。2022年、健口(康)に過ごせますように！



No. 31

令和4年1・2月号

コラム  
Vol. 24

## 痛くて咬めない！その原因とは？！



明けましておめでとうございます。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。本年もどうぞ宜しくお願いします。

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「TCH」**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、谷口歯科診療所 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です。札幌駅前 赤れんがテラス6階 谷口歯科診療所は、「咬めるが普通になる」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

冬の水分補給 気をつけていますか？

気温の低い冬は空気中の水蒸気量が必然的に乾燥してしまいます。そして屋内では暖房使用による乾燥があります。夏に比べ発汗量が極端に少なくなる冬は喉の渇きを感じにくく、飲水量も減少します。マスクの着用で口腔内の湿度が保たれる為、乾燥を感じにくくなるので、冬は夏に比べ意識して水分補給し、体、口腔内を潤しましょう！

歯科衛生士 葛西

