

簡単料理

作り置きや冷凍にも♪

～生姜が香る～ 鶏とぼろ



材料	
・鶏胸ひき肉	200g
・砂糖	大1
・みりん	大1
・醤油	大2
・酒	大1
・生姜	適量

1. フライパンに全ての材料を入れ、火にかける前に箸でほぐしておく。
2. 強めの中火にかけ、箸でよく混ぜながら水分が飛ぶまで炒り煮にして完成。
3. 炊き立てのご飯にのせれば、生姜の香りが食欲をそそります！忙しい朝のごはんや、お弁当にも♪

YouTube 谷口歯科診療所

谷口歯科診療所
Youtube Channel

再生リストはこちら⇒



祝♪
ついに
100本目！

谷口歯科新聞

待ち遠しい雪解けの春

度重なるドカ雪で平年の2倍近くの積雪となり、交通障害にも悩まされる冬となりました。札幌近郊からご来院の方もご苦労された事と思います。

コロナの心配も尽きない日々ですが、ストレス等による歯ぎしり、食い縛りはありませんか？お口を閉じた状態で上下の歯が接触するクセはないでしょうか？歯を失う原因は虫歯だけではありません。歯を失う前に、原因と対策を一緒に考えましょう！

No. 32

令和4年3・4月号

コラム Vol. 25 歯並びへのコンプレックスにさようなら！ 成人矯正治療に革命！

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19:00動画をUPしております。令和4年3月5日土曜日に記念すべき“100本目の動画”UPとなります。これからも、どうぞ宜しくお願いします。

さて、あなたは“歯並び”にコンプレックスはありますか？
歯並びって“笑顔に直結する重要な役割”を担っております。
アメリカでは、靴、時計、笑顔が3つの大事としてビジネスシーンでは重要視されているという話は、今から25年前に知りました。

靴＝行動力を問われる
時計＝時間に対する意識を問われる
笑顔＝社会性を問われる

まあ、日本ですからね、、と言ってもこの3つって意識していない様で評価されていたり、評価していたりではないでしょうか？

学生の頃にご両親に歯並びを心配されなかった、そして現在歯並びにコンプレックスをお持ちの成人矯正ご希望の方々に朗報です！
いかにも従来の矯正装置ではなく、インビザライン(透明なマウスピース矯正具)を使用して人知れず素敵な笑顔を目指す方が年々多くなっております。



今は、マスク生活は常識ですが、いずれマスクを外す社会が戻るまでの間に歯並びを適正化するの、大変に効率的ではないでしょうか？

インビザラインのメリットやデメリットとは何？！
詳しくは、HP、YouTube で公開しておりますので、是非ご覧下さい！ QRコードはこちらになります⇒



谷口歯科診療所 院長 谷口昭博

皆さん初めまして！ 今年の1月より谷口歯科診療所に入社した宮本です。少しでも多くの歯にまつわる情報を皆さんにお届けできるよう日々努めています。
さて、皆さんはご自身の歯の本数をご存知ですか？
成人は通常28本、また親知らずを加えると最大32本となります。歯はたった1本失うだけで正常な働きができなくなります。
例えば、奥歯を1本失っただけでも、ものを噛み砕く能力は約40%も低下すると言われています。さらには、顔の輪郭が変わって老けて見える原因にもなります。
このように、健康な歯は健康な体を支え、私たちに快適な暮らしをもたらします。大切な歯を守るためにも正しいケアを行い、定期検診を受診しましょう！
歯科衛生士 宮本

