

## 簡単料理



とろとろのナスが美味しい♪

### ナスの味噌チーズ焼き



|          |    |
|----------|----|
| 材料       |    |
| ・ナス      | 3本 |
| ・ミックスチーズ | 適量 |
| ☆刻んだ大葉   | 適量 |
| ☆みそ      | 大1 |
| ☆砂糖      | 小2 |
| ☆酒       | 大1 |

1. ナスはヘタを切り落とし、半分に切って、内側に格子状に切れ目を入れる。☆は混ぜ合わせる。
2. フライパンにごま油をひいて中火で熱し、ナスの内側から焼き色がつくまで焼く。
3. ひっくり返して皮面も焼き色がついたら、蓋をして弱火で柔らかくなるまで蒸し焼きにする。
4. 蓋を取り、ナスに☆を塗り、チーズをのせてひっくり返し、チーズがこんがりしたら完成♪

YouTube 谷口歯科診療所



YouTube開設4周年☆再生リストはこちら➔

スタッフ一同

朝晩は一段と冷え込むようになり、冬支度の季節になりましたね。いよいよあと2ヶ月で2024年も終わってしまいます。お食事の機会も増えて、歯への心配事も多くなってくる時期でもあります。

勤務スタツフの数が多い大型歯科診療所とは違い、早急なご対応が出来ずにご迷惑をお掛けする事もあると思いますが、ご理解、ご協力を宜しくお願い致します。

# 谷口歯科新聞

秋深まり冬の気配

No. 48

令和6年11・12月

コラム  
Vol. 42

## 「歯が割れた?!」原因と対策とは?

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。どうぞ宜しくお願い致します。

さて、「歯が割れる」というと皆さんは、何を想像しますでしょうか?

「割れる」というのは、「欠ける」とは違います。「欠ける」というのは、歯の本体は無事な状態であり、修復が可能な状態を言います。しかし、「割れる」というのは、意味はそのままだに割れている事ですので、修復は不可能な状態です。

咬むという行為は、指の力でも割ることが出来ない固焼きせんべいや氷の様な物でも粉碎させる事が可能です。

しかしながら、歯自体のポテンシャルは様々であり、大きく分けると歯の神経(と血管)が「ある歯」と「無い歯」です。神経(血管)のある歯は生活歯、神経(血管)の無い神経は失活歯と呼ばれています。通常神経の無い歯は脆くなってしまふ為、保険治療では金属の土台となります。

しかしながら、土台を支える歯のコンディションとして薄い歯で支える場合と分厚い歯で支える場合ではその予後が大きく違う事は、想像できますでしょうか? その様な薄く残っている歯のすぐ隣にインプラントが入ったらどの様な結果となるのでしょうか? インプラントは、強く咬む事が可能ですが、その隣の薄く残っている歯は、硬い物を咬むという作業に付き合わされる事になります。

治療計画というのは、歯を失った場所の事だけを考えるのは、対症療法です。何故?歯を失ったのか?を掘り下げて考える事で見えてくる設計図が治療計画です。

QRコードより歯が割れた場合の考え方についてYouTubeにてご案内しております。↑

2025年も引き続き、「貴方の噛める!」を実現する為のお手伝いをさせて頂きませう。

谷口歯科診療所 院長 谷口昭博



「歯磨き粉」で歯は白くなるの!?

みなさんこんにちは!  
年末も近づき急に寒くなってきましたね。  
さて、当院ではホワイトニングも導入しておりますが「ホワイトニング用歯磨き粉」ってよく見えますよね。それで白くなるならホワイトニングいらぬのでは?と思われる方もいるのではと感じますが、実は歯の色を白くするというよりは歯の表面の汚れを落として白さを目指すためのものなんです。歯の色をしっかりと白くしたいという方はぜひお問い合わせお待ちしております!

歯科衛生士 杉山

