

簡単料理



キャベツたっぷりつくね

卵黄をそえれば
お月見メニュー♪



材料

- ・キャベツ 4枚
- ・鶏ひき肉 300g
- ・溶き卵 1個分
- ・パン粉 2/3カップ
- ・牛乳 大3
- ☆醤油、酒、水 大1
- ☆砂糖 大1/2

1. キャベツを千切りにし、塩もみしておく。
2. パン粉に牛乳をふっしておく。
3. 2にひき肉、溶き卵、塩コショウ少々を入れて粘りが出るまでよく練り混ぜる。
4. キャベツを水切りして3に加え混ぜる。
5. 平たい円型に成形し、サラダ油をひいたフライパンに並べる。
6. 中火で両面こんがり焼いたら、フタをして弱火で3~4分焼く。
7. フライパンの余分な脂をふき取り、☆のタレを回しかけ汁気がなくなるまで煮詰めたら完成!

鶏ひき肉だとさっぱりつくね、
豚ひき肉で作れば和風ハンバーグになります♪

冷たい風が吹くようになり、すっかり秋らしくなってきました。台風に加え、9月6日の胆振東部地震では多くの方が不安な日々を過ごされたことと思います。被害に遭われました皆様には誠に申し訳ありません。被災地では引き続き、被災者の方々の生活に支障をきたしている可能性があります。被災地では引き続き、被災者の方々の生活に支障をきたしている可能性があります。

スタッフ一同

谷口歯科新聞



No. 11

平成30年9・10月号

コラム

Vol. 4

当診療所受診に関するお願い

現在、予約が多少混み合っております。

当診療所は、歯科医師が大勢常勤している大型歯科診療所とは違い、常勤の歯科医師が1名で歯科診療を行っております。歯の治療は手作業であり、一日に診療できる患者さんの数にはどうしても限界がございます。

しかし、当診療所には必ずお約束出来る事がございます。それは、高度なライセンス技術と臨床経験に基づく上質な歯科治療をご提供することです。日頃より学会、研修会、講習会等で最新の技術を更新しております。そして、患者さま一人ひとりの希望に耳を傾け、一緒に考えオーダーメイドの治療を心がけています。

そのため、一部予約制とさせて頂いております。(緊急時は含まず)ご迷惑をおかけ致しますが、治療の質を保つためにも何卒ご理解、ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。また、当診療所では、咬み合わせ治療、インプラント治療、歯周治療、口臭外来など総合的な治療を行っておりますため、相応の時間がかかる場合もございます事をあらかじめご理解下さい。

谷口歯科診療所 院長 谷口昭博

災害時の口腔ケア



災害時、避難所での生活が続いたり水が不足すると、口腔ケアは後回しになってしまいうこともあるでしょう。しかし、歯磨きや入れ歯の洗浄がおろそかになると、特に高齢者の方は口の中の細菌が肺に入ってしまうことによる肺炎や呼吸器感染症を引き起こしやすくなります。

また、普段のように食料が手に入らないことで、食生活の偏りや、間食の機会が増え、虫歯にもなりやすくなります。

まずは、日頃からなんでも食べられる歯と清潔なお口を維持するために定期検診を受けましょう！ また、避難袋には歯ブラシや歯間ブラシなども入れて備えましょう。