

簡単料理



ハレの日のメニューに! 牛スジのビール煮



材料	
・牛スジ	300g
・玉ねぎ	1個
・ビール	1カップ
・コンソメ	1/2個
・はちみつ	小1
・塩	小1/4

1. 牛スジは下茹でし、水で洗ってから、食べやすい大きさに切る。
2. 玉ねぎは薄切りにする。
3. 圧力鍋に油をひき、玉ねぎを炒める。
4. 玉ねぎが透き通ってきたら、牛スジ、ビール、調味料を入れて、ふたを閉め30分加圧する。
5. 火を消して圧力鍋の圧が下がったらふたを開け、塩コショウで味を調え、ふたを開けた状態で数分加熱したら完成♪
ビールと一緒にトマト缶を加えて煮込んでも美味しいですよ!

少しずつ暖かくなり、新緑がまぶしい季節となりました！
チューリップやスイセン、コブシが色鮮やかに令和の春をお祝いしているようですね♪
当診療所は今年で開業102年目になりますが、日々新しい知識と技術で診療を行っております。お口のお困りごとはぜひご相談ください！令和元年もどうぞよろしくお願いいたします。

スタッフ一同

谷口歯科新聞

令和元年

おめでとーございます

No. 15

令和元年5・6月号

コラム
Vol. 8

“咬筋ボツリ又ス治療” はじめます！

院長であります私は、日本顎咬合学会(噛み合わせの学会)の北海道で7人目の噛み合わせ指導医ですが、噛み合わせ治療において今までは決して「踏み入れる事が出来ない領域」が御座いました。それは、“噛む力自体のコントロール”です。

噛み合わせが本当に強い方は、ご自身の歯を割ってしまったり、顎関節症を引き起こしたり、肩こりや頭痛等を誘発してしまう事があります。今までの私達に出来る事は、噛む為の道具である「歯」と「噛み合わせ」をマッチングさせて理想的な噛み合わせを構築する事とその素材選び位でした。

そのような場合に、“ボツリ又ス治療”により噛む力を弱める事が出来るようになったのです。もちろん通常の食事やスポーツにおける食いしばりには影響は無く、それ以上の力は日常生活において必要性が無くトラブルを起こす元にもなり得ます。

咬筋(えらの部分)という筋肉が若干収縮しますので、小顔効果もあるんですね。まあ、美容整形では小顔を目的に使用しているようですが…。(約半年~8ヶ月で後戻りがあります。)我々歯科界では5年前くらいから応用されはじめ、正直様子を見ておりましたがこれだけ臨床応用例が増えてきましたので、当診療所でも採用して行くことになりました。

もちろん小顔目的でも問題ありません。それであれば、相乗効果が期待できます「脂肪分解作用」も併用することで、二重アゴを無くして「より小顔」を目指します「フェイスラインの治療」も可能となりました。まあ、いわゆるアンチエイジング効果が期待できます。ご興味のある方は、当診療所までお問い合わせ下さい。

谷口歯科診療所 院長 谷口昭博

氷をガリガリ噛んでいませんか？

現代人はお食事での「噛む」回数が昔の人に比べてかなり減少傾向にあります。「噛む」ということは、肥満予防や唾液分泌の促進などのメリットがあります。ただし、「アメ」や「氷」などの硬すぎるものを噛むのは、歯に負担がかかり欠けたり割れてしまうことがあるのです。ごはんをよく噛んで食べることは大切ですが、必要以上に硬いものを噛むことは歯にストレスがかかりますのでお勧めできません。夏に向けて、つい氷をガリガリ・・・にはご注意ください！

歯科衛生士 漆原

