

## 簡単料理



### レタスの豚肉巻き

旬のレタスで  
ボリュームおかず!



#### 材料

・豚バラ	400g
・レタス	約6枚
☆めんつゆ	大1~2
☆酒	大1
☆しょうが	適量
・塩	少々
・片栗粉	適量

1. レタスは1cm程度に細切りにして、軽く塩もみしておく。
2. レタスの水気をきり、ひとにぎり分を豚肉のはじに乗せ巻いていく。
3. フライパンに、豚肉の巻き終わりを下にして中火で焼く。焼き目がついたらひっくり返し裏面も焼く。
4. ☆の調味料を加え、フタをして数分弱火で焼く。
5. 最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。  
残ったレタスをお皿にしいて盛り付けたら完成♪  
お肉の中のレタスがとってもジューシーですよ!

北海道の夏はまだこれから！  
バーベキューやビアガーデンなど夏の楽しみもあるのではないのでしょうか？ やはり楽しく食べるためには、「健康」であり、「健口」であることが大事ですよね。皆様の健口のお手伝いができるらと思っております♪

スタッフ一同

# 谷口歯科新聞

にぎやかな季節 到来！

5月には記録的な猛暑がありました、



No. 16

令和元年7・8月号

## コラム Vol. 9

### 待って！そのインプラントの説明は危険！？

当診療所では、インプラント治療を始めまして22年になります。最近セカンドオピニオンで患者さんからお話を伺うと、“海外のインプラント実績を使って患者さんにインプラントの説明をしている歯科診療所が多い事”に驚かされます。

歯科大学を卒業して5年そこそこの若い先生が、スウェーデンの実績であるインプラント治療後50年経過症例を提示してインプラントの信頼性を説明している様です…。

予防歯科大国のスウェーデンでは国家プロジェクトとして、大学機関の治験の為にインプラントを無償で治療する見返りとして、大学機関にて絶対的な管理下の元、メンテナンスを施しているという事実があります。

これは、日本で言う開業医レベルのメンテナンス体制とは全く異なります。

私は歯科医師歴24年です。勿論、50年経過症例は持っていません。私が手術を行った患者さんは21年経過症例が最古となります。

インプラント治療における海外の事情と日本国内の事情は全く異なります。それにもかかわらず、“海外の実績を使って説明をすること”が非常に危険なのです。

私の考える治療実績とは、やはりその先生自体の実績に裏付けられた説明(インフォームドコンセント)があるかどうかです。

ご相談は随時受け付けさせて頂いております。

谷口歯科診療所 院長 谷口昭博

最近テレビで、食後すぐの歯磨きは歯を溶かしてしまつなどの報道を目にします。歯のエナメル質は酸性の食べ物(糖分、フルーツ、酒類、酢など)によって口の中が酸性になると、一時的に軟らかくもろい状態になります。この状態は、唾液に含まれるミネラル成分によって約30分で再石灰化されます。それまでに硬いもので擦ると、エナメル質を傷つける恐れがあります。きちんと歯磨き習慣が身に付いている方は、歯そのものを優先して食後三十分経ってから歯磨きするのが良いでしょう。

ただし、歯磨きの習慣が充分でないお子様や歯周病で口の中に細菌がたくさんいる状態の方は、まず毎食直後の歯磨き習慣を身に着けることから始めましょう。

歯科衛生士 原

食後のタイミングで歯を磨けばいいの？

